



# Corporate

magazine

**MULHERES  
INSPIRADORAS:**  
Liderança, trabalho  
e dedicação

**PASSADIÇOS:**  
Lugares “secrets”  
onde só se chega a pé

**HISTÓRIAS À MESA:**  
As nossas sugestões  
de restaurantes



“A Equipa Perfilnorte nasceu  
da relação única entre  
empresário e funcionários”

Cátia Ribeiro, Diretora Geral Perfilnorte





**VIVA**  
CASTANHEIRA DE PERA  
**TUDO O ANO!**





Rua dos Piornais 36,  
Edifício Concordia  
9000-679 Funchal

**Take Away**  
291-626-009

Rua do Gorgulho,16  
Eden Mar  
9000-107 Funchal

**Take Away**  
291-776-510

Rua Vale da Ajuda,70,  
Edifício Jardim Forum Plaza  
9000-116 Funchal

**Take Away**  
291-653-006

Avenida do Infante 19, L  
Edifício Astrolab  
9000-015 Funchal

**Take Away**  
291-651-262



LAGAR DO

**Gaiato**

-VILA FLOR-

1934



**SABOR**

**SUAVE**

**AZEITE**  
C-1934-DM  
**TRADIÇÃO**





# EDITORIAL

Vivemos tempos incertos no mundo, que julgávamos não voltar a ver. Enquanto a guerra na Ucrânia continua sem fim à vista, Israel foi incompreensivelmente surpreendido por um ataque terrorista do Hamas. No momento em que escrevo este editorial, a tensão continua a crescer, com um desfecho desconhecido mas expectável no que toca às terríveis consequências para as populações civis.


À distância, em paz, e vivendo em países democráticos onde impera o Estado de Direito, os efeitos são incomparavelmente menos dramáticos, mas também existem e revelam a necessidade de lideranças conscientes e muita capacidade de adaptação. É assim na política, é também assim nas empresas. A globalização trouxe oportunidades sem precedentes para as empresas mas também as expuseram a novas incertezas e riscos geopolíticos.

Qualquer pessoa que tente acompanhar o que se passa no Médio Oriente, perceberá que continua a ser um tema de posições extremadas, demasiado complexo para se poder opinar de forma inconsciente e desinformada. E é aqui que se torna importante lembrar a diferença entre informação e conhecimento. A informação é o ponto de partida, a matéria-prima do conhecimento, caracterizada por factos, dados, narrativas e testemunhos que são disseminados de forma cada vez mais facilitada na sociedade. É a forma como processamos, contextualizamos e analisamos essa informação que nos permite alcançar o conhecimento.

O princípio do contraditório é uma regra de ouro do jornalismo. Isto é, ouvir sempre, com isenção e rigor, todas as partes envolvidas. E claro, o rigor da informação garante-se sempre com factos, não com rumores, não com declarações descontextualizadas nem vídeos adulterados.

A formação para os media deveria integrar desde cedo os currículos escolares para capacitar os mais jovens com as ferramentas necessárias para combater as “notícias falsas” (“fake news”). Algo que deveria, aliás, ser um imperativo moral de todos. Desde os casos mais graves que envolvem a tragédia da guerra, a outros que possam impactar no bom nome e prestígio de uma empresa, por exemplo.

E aqui entramos mais no nosso campo habitual, o da comunicação empresarial e institucional. Informar é o nosso papel e nestas páginas é o que voltamos a fazer, claro. Revelando rostos, percursos e trajetos de pessoas que construíram o seu sucesso alicerçadas em valores sólidos, com muito trabalho e capacidade de sacrifício. Com muitas desilusões e frustrações, certamente, mas às quais conseguiram “dar a volta” e seguir em frente.

Gostamos de fazer parte destas histórias e de o ter desse lado, a lê-las. 

## MULHERES INSPIRADORAS

- 6** CÁTIA RIBEIRO – PERFILNORTE
- 10** SANDRA BASTOS – RIQUEZA DAS VELAS
- 11** CÉLIA SANTOS – GDI CONSULTING

## PASSADIÇOS

- 12** CASTANHEIRA DE PERA

## TURISMO DE NATUREZA

- 16** PICOTE

## TURISMO STARLIGHT

- 18** DARK SKY ALQUEVA

## SAÚDE, ESTÉTICA E BEM-ESTAR

- 21** SOPHIA STUDIO

- 22** ANDREIA COELHO

- 24** MOTRIVIANA

## SUSTENTABILIDADE

- 27** ORIVARZEA

## HISTÓRIAS À MESA

- 28** GRUPO CASA ITÁLIA

- 30** ENCANTUS PIZZERIA

## IN & OUT

- 32** AZEITE LAGAR DO GAIATO

## FICHA TÉCNICA

**Propriedade** Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Sede/Editor** Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira NIF 502 044 403 **Conselho de Administração** Sérgio Pimenta **Participações sociais** Fátima Miranda; Diana Pimenta; Luana Pimenta (+5%) **Assessora de Administração** Carla Rodrigues **Diretor** João Malainho **Gestores de Comunicação** Goreti Vieira; Sérgio Dinis; Ana Pimentel; Eugénia Magalhães; Vera Valente **Diretor Editorial** João Malainho **Jornalistas** Érica Mesquita; Ruben Marques; Bruna Pereira **Designer Gráfico** Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua Professora Angélica Rodrigues, n.º. 17, sala 7, 4405-269 Vilar do Paraíso | Vila Nova de Gaia **E-mail** geral@incorporateagency.pt **Site** www.incorporatemagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 25.000 exemplares **Estatuto Editorial** Disponível em www.incorporatemagazine.pt **Impressão** Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 N.º. **Registo** ERC 127355 **outubro 2023**

# “A Equipa Perfilnorte nasceu da relação única entre empresário e funcionários”



Quinze anos de “muito trabalho, espírito de sacrifício e dedicação”. É assim que Cátia Ribeiro fala do seu percurso na empresa fundada pelo seu avô, onde passou por vários departamentos. A Diretora Geral da Perfilnorte, do bem conhecido grupo “O Setenta”, em Braga, fala-nos de uma empresa sólida e em crescimento mas que mantém qualidades de proximidade e humanização típicas das empresas familiares.

**Para começar, peça-lhe que nos conte um pouco da história da Perfilnorte, desde a fundação da empresa, há precisamente 30 anos.**

Foi em 1964 que nasceu a Serralharia “O Setenta” a primeira empresa, dedicada às estruturas metálicas e caixilharia. Em 1993, decorrente das necessidades de resposta da serralharia, o grupo começou a ganhar forma com a criação da Perfilnorte, empresa dedicada à produção de revestimentos metálicos. Ao longo dos anos, fortalecemos a nossa posição no mercado, e fomos aumentando a oferta de soluções de alta qualidade e inovação para os projetos de construção. A Perfilnorte destaca-se no mercado devido à qualidade dos produtos, o atendimento eficiente ao cliente e soluções personalizadas. Com o crescimento consolidado na inovação e produção, surge a necessidade de alargar a atividade do Grupo. Uma vez mais, e com a perspicácia que o identifica, o fundador do Grupo ouve as necessidades latentes do mercado e já foram criadas mais quatro empresas.

**Foi importante, nessa altura, integrar um grupo já bem conhecido, sobretudo na região de Braga, como é O Setenta?**

Claro que sim, ainda para mais sendo da família, é um motivo de orgulho.

**Apesar da sua dimensão considerável, podemos dizer que a Perfilnorte continua a ser uma empresa familiar?**

Sim, a Perfilnorte continua a ser uma empresa familiar,







~  
"Os valores e a visão de uma empresa não podem ser só palavras, mas sim princípios que estejam integrados na cultura e nas ações do dia a dia"  
~

conta já com a terceira geração, o que para o fundador, o meu avô, é um orgulho. Queremos continuar a sua história e deixá-lo orgulhoso do nosso caminho. E é curioso que mesmo na nossa equipa também contamos com uma terceira geração. A Perfilnorte mantém proximidade com os seus trabalhadores, fazemos questão que assim seja, entendendo que essa proximidade traz vantagens, pois promove a comunicação, todos têm a oportunidade de partilhar ideias e/ou preocupações, só assim conseguimos compreender as suas necessidades profissionais e ou pessoais. Esta abertura promove a confiança e a motivação. O importante é manter o equilíbrio e que todos saibam que fazem parte, que são respeitados e que cada um tem o seu papel e o seu valor. Nas palavras dos mais de 50 colaboradores, a "Equipa" Perfilnorte nasceu da relação única entre empresário e funcionários. E desenvolve-se todos os dias através da humanização da relação única com cada um dos seus colaboradores, no reconhecimento de cada um nas suas individualidades. Aqui reconhecem-se mais que um número, aqui reconhecem-se com uma grande família alargada.

#### **Quais são os principais valores e a visão da Perfilnorte como empresa? Como é que estes influenciam as decisões e estratégias de negócios?**

Queremos proximidade com os nossos parceiros e clientes, e queremos ser reconhecidos como uma referência global no setor das empresas de revestimentos metálicos, sendo sinónimo de qualidade e excelência. Procuramos a melhoria e a inovação em prol da confiança dos nossos clientes, e mantendo altos os níveis de excelência na produção de forma a responder às exigências do mercado.

Os valores e a visão de uma empresa não podem ser só palavras, mas sim princípios que estejam integrados na cultura e nas ações do dia a dia e, quando alinhados com a estratégia de negócios, servem como orientação para o sucesso e a sustentabilidade da empresa.

#### **Pode partilhar connosco as áreas-chave de atuação da Perfilnorte e os principais produtos e serviços que disponibilizam?**

A Perfilnorte atua principalmente no mercado nacional, tendo exportação direta e indireta, para os mercados de Espanha, França, Costa do Marfim, Moçambique, entre outros.

Produzimos revestimentos metálicos relacionados com a construção metalomecânica, produtos que são amplamente utilizados em diversos setores da indústria da construção, como edifícios comerciais, industriais e residenciais.

Entre alguns dos produtos aqui produzidos, destacamos a chapa perfilada para coberturas e fachadas e os seus complementos, perfis metálicos de apoio a coberturas e fachadas (madres), painel de alumínio compósito (fachadas ventiladas) e painel sandwich. Além disso, a empresa também fornece serviços de perfilagem de chapa galvanizada e pré-lacada, furação e perfilagem de madres de acordo com as especificações do cliente; corte e quinagem de rufos, caleiros e demais acessórios para coberturas e fachadas; corte de bobines em banda e formatos; transformação de painéis de alumínio compósito.

#### **Como é que a empresa tem lidado com os crescentes custos de produção, nomeadamente na área da construção?**



É um desafio, mas tem sido feito o melhor possível. Numa fase inicial conseguimos absorver o aumento substancial do custo das matérias-primas, não refletindo de imediato no preço dos nossos clientes. Com as alterações constantes no mercado, não conseguimos manter essa estratégia por muito tempo. Logo de seguida tivemos que o fazer, porque o mercado do aço sofreu um aumento muito significativo, tivemos que criar uma estratégia de stock, e monitorizar o mercado do aço, de forma a conseguirmos antecipar qualquer tendência de preços.

**A Cátia Ribeiro é diretora geral da Perfilnorte há quanto tempo? Teve outras funções na empresa antes de assumir este cargo?**

Comecei a trabalhar na Perfilnorte há 15 anos, na gestão de sistemas integrados de Qualidade e Segurança, o que me obrigou a perceber todos os processos dos vários departamentos, principalmente o departamento produtivo. Esse conhecimento foi muito importante para o meu crescimento na empresa. Assim como o impulso do fundador do Grupo, o meu avô, José Correia Fernandes, que sempre me disse que eu era capaz, que acredita no meu trabalho e no meu valor.

À medida que o know-how ia aumentando, a minha colaboração com os restantes departamentos foi sendo cada vez mais estreita. A par disso fui dando apoio ao Diretor Comercial, com quem aprendi bastante, e acabei por adquirir novas funções, até que à sua saída, abracei o desafio mais difícil, que me colocou realmente à prova, mas consegui encontrar o meu lugar, criei proximidade com a equipa, e tem corrido bem até agora.

**Que balanço faz deste seu período de liderança na empresa?**

Um balanço positivo, com muito trabalho, espírito de sacrifício e dedicação. Na verdade, é um desafio constante, sei que os obstáculos fazem parte e tento, de forma proativa, aproveitar para melhorar, ou alterar processos. Costumo dizer que as oportunidades vêm das adversidades, mas gosto de chegar ao final de um dia de trabalho de consciência tranquila, porque fiz o melhor que sei. E agradeço sempre que posso aos que trabalham comigo, pelo esforço, pelo empenho.

Há dias em que pequenos gestos e palavras me dão alento para continuar. Cresci muito enquanto pessoa nos últimos anos, tenho os melhores a trabalhar comigo, agradeço a equipa que tenho, porque o sucesso de um líder não se faz sozinho.

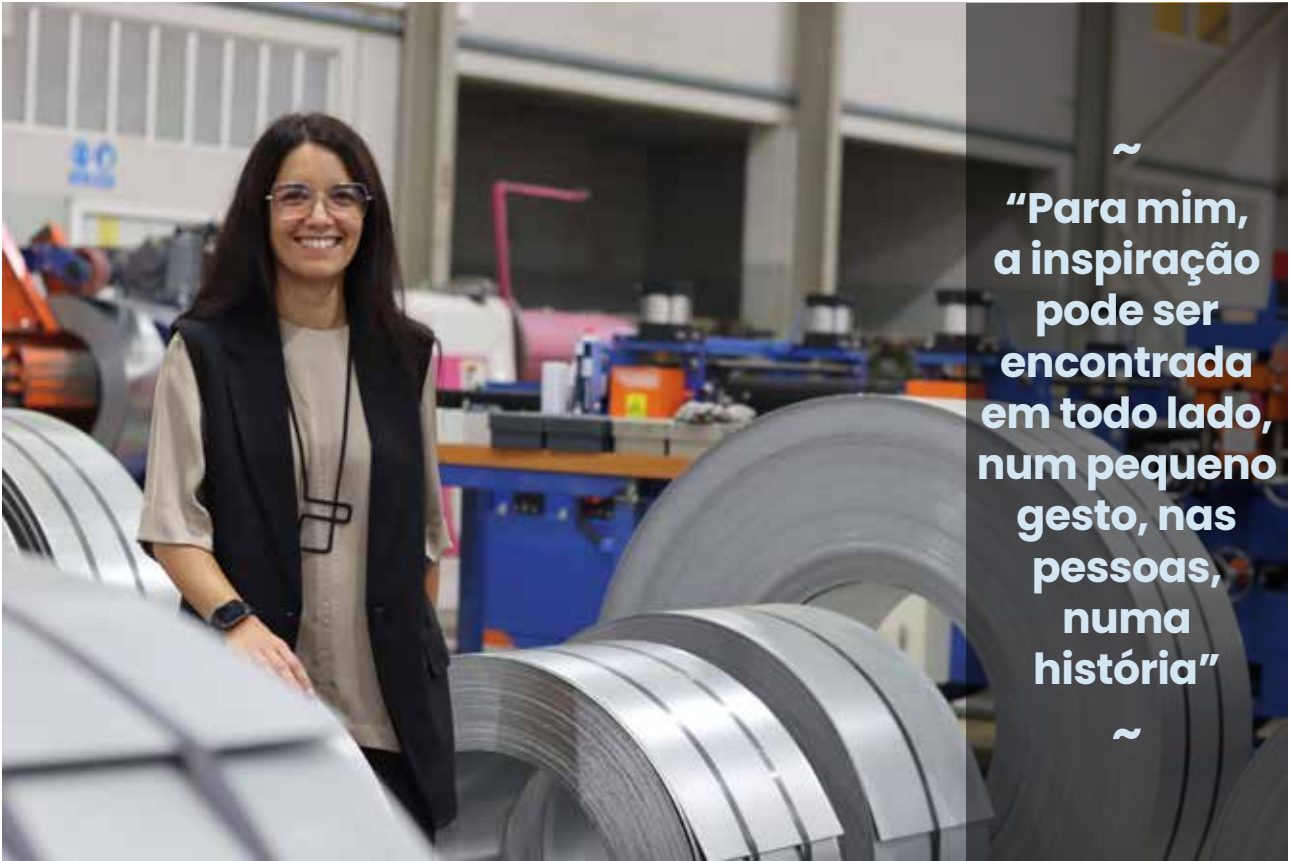
**Que características suas sente que evoluíram mais desde que começou a ter mais responsabilidades de gestão na empresa?**

Naturalmente que com o tempo o sentido de responsabilidade evolui, mas acho que foi a resiliência, o facto de ter de tomar decisões sob pressão, nem sempre foi fácil, mas o tempo ajudou-me nesse sentido, fui aprendendo que podemos “respirar” antes de agir.

O querer fazer mais e melhor, está intrínseco em mim, mas sempre responsável, de forma humilde e com respeito por quem trabalha comigo. Também a comunicação, o saber ouvir a opinião, é fundamental. Não nos podemos esquecer que as pessoas são muito importantes; envolver e comprometer as pessoas com o trabalho é fundamental para a atividade de qualquer empresa.



~  
“Um bom líder deve ser um exemplo de honestidade e confiança, que promove o trabalho em equipa”  
~



~  
"Para mim,  
a inspiração  
pode ser  
encontrada  
em todo lado,  
num pequeno  
gesto, nas  
pessoas,  
numa  
história"  
~

#### **Quais são as qualidades mais admira num bom Líder?**

Colaboração, integridade, empatia. No meu entender um bom líder deve ser um exemplo de honestidade e confiança, que promove o trabalho em equipa, que consegue ouvir e entender as ideias, necessidades e as preocupações da sua equipa. Estas qualidades combinadas com outras são uma mais valia para alcançar o sucesso.

#### **Pegando no nome desta rúbrica, o que é uma mulher inspiradora e o que a inspira a si?**


Uma mulher inspiradora é alguém que tem impacto na vida das pessoas à sua volta, que influencia positivamente os outros a alcançarem as suas aspirações, que motiva e encoraja. Para mim a inspiração pode ser encontrada em todo lado, num pequeno gesto, nas pessoas, numa história. As mulheres têm algumas características que podem trazer algum impacto, desde a sensibilidade que promove a proximidade e empatia com as pessoas, o que faz com que as pessoas se sintam envolvidas, facilidade para multitarefas e capacidade de trabalhar sob pressão, que ajuda na tomada de decisão em momentos mais difíceis, capacidade de adaptação às mudanças, tendência para o trabalho em equipa que promove a comunicação, ouvindo a opinião envolvendo as pessoas nos processos proximidade das pessoas.

**Gostava ainda de saber a sua opinião sobre as prioridades das empresas portuguesas. Quais são, para si, os principais desafios enfrentados atualmente, e que me-**

#### **didias deviam ser implementadas para apoiar as nossas empresas?**

Portugal é influenciado pela economia global, e as empresas enfrentam desafios relacionados com as oscilações económicas, mercados internacionais e questões comerciais. A pandemia teve um impacto enorme nas empresas em todo o mundo. As empresas tiveram de se adaptar a novas condições de trabalho, manter a continuidade dos negócios e recuperar da crise. Para se destacar nos mercados globais, as empresas portuguesas precisam de melhorar a sua competitividade através da inovação, eficiência e qualidade, e a transformação digital é crucial para o sucesso futuro das empresas.

Agora, as medidas de apoio às empresas passam pelos incentivos fiscais para a inovação e criação de postos de trabalho, incentivo às práticas empresariais sustentáveis, que contribuem para o meio ambiente, mas que também se refletem na crescente procura por produtos com baixo impacto ambiental.

Essas são algumas das muitas medidas que podem apoiar as empresas portuguesas a combater os seus desafios. Muitas medidas já existem, cabe às empresas procurar as que se adaptam à sua realidade e necessidade. 



# Do empreendedorismo à criação de uma marca pessoal

Sandra Bastos nasceu e cresceu no Brasil, mas encontrou a sua vocação em Portugal, onde se encontra a lançar a sua própria marca de cosméticos – a Sandra Bastos Brands. É esteta dermatofuncional, tem o seu próprio centro de estética no Seixal, a Riqueza das Velas, e é formadora de 12 cursos online que criou.



©Augusto Abel Dias


Sandra Bastos começou por trabalhar em design de moda, mas mal sabia a reviravolta que a sua vida daria. O primeiro passo de entrada no mundo da estética foi através da especialização no design de sobrancelha e na depilação a cera. Já em Portugal, onde vive há mais de dez anos, Sandra Bastos começou por vender velas e foram estas que a fizeram descobrir o que a fascina. As velas de massagem e de tratamento de rosto e corpo permitiram-lhe olhar para a estética noutra perspetiva, pretendendo dedicar-se a “camadas mais profundas da pele”. Formou-se em estética dermatofuncional – um conjunto de procedimentos que trabalham a face e o corpo de modo a resolver questões estéticas, mas também a melhorar condições físicas – e começou a oferecer os seus serviços a quatro clínicas na Margem Sul. Todo o reconhecimento que foi granjeando permitiu-lhe abrir, há cinco anos, o seu primeiro centro de estética especializado – Riqueza das Velas, no Seixal. É neste espaço que Sandra Bastos se foca em tratamentos faciais, trabalhando linhas de expressão, acne e pele com Hiper pigmentação. O embelezamento labial é mais um serviço disponibilizado, focado em melhorar o contorno dos lábios e estimular a hidratação profunda de dentro para fora, sem utilizar o microbleeding. Realiza também depilação a laser, utilizando

a técnica Super Hair Removal (SHR), considerando esta a “mais segura para todos os tons de pele e tipos de pelo”.

## “Mais que um produto, uma terapia para a sua pele”

Aos serviços disponibilizados juntam-se um conjunto de 12 formações online, desenvolvidas por Sandra Bastos. Aqui ensina toda a técnica de estética avançada e assertiva e como chegar até aos fornecedores, um passo muito importante para quem tem a ambição de começar nesta área. “Eu acredito num método, embora online, humanizado e didático”, confessa.

Os produtos de cosmética sempre foram aliados nos seus procedimentos de estética, tendo ganho interesse pela área da dermocosmética. Esta curiosidade levou-a a criar a sua própria linha de cosmética. Este mês foi lançado o primeiro produto da Sandra Bastos Brand – o sérum facial de vitamina C+. “É 100% bio, vegan, com ácido hialurónico, tem vitamina C, não testado nos animais e é um fluído de alta eficácia”, explica. O produto tem sido um sucesso e encomendado principalmente pelas suas clientes mais leais. Em breve será apresentada a linha completa, focada em todas as peles e numa grande absorção epidérmica.

Sandra Bastos sempre sonhou com ter a sua marca própria, em que tivesse lá a sua essência e no que acredita: “mais que um produto, uma terapia para a sua pele”, afirma. 



©Augusto Abel Dias

WWW.SKINTHERAPYSB.PT

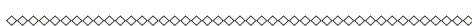
 RIQUEZADASVELASS  RIQCANDLE





# Castanheira de Pera

## Um território de sentidos onde a natureza se veste de cultura



A partir do passadiço da Ribeira das Quelhas, partimos à descoberta de tudo aquilo que Castanheira de Pera tem para oferecer. E não é pouco, como é demonstrado pela marca dinâmica do concelho - “Por entre a Serra”, a Aventura, os Sabores, o Passado, a Neve ou a Tradição, motivos não faltam para visitar esta bela terra ao longo de todo o ano.

### **Passadiço da Ribeira das Quelhas**

A paisagem envolvente ao Passadiço da Ribeira das Quelhas assume o papel de tela mutável, preenchida por cores, sons e odores que variam ao compasso da cadência das estações do ano. A obra de arte poderia muito bem assumir o epíteto de “ribeira das quatro estações”. A primavera, marcada pela paleta multicolor de urzes e carquejas, pinta encostas de lilás e amarelo, emanando odores adocicados num extenso manto sobre o qual ajeitam borboletas. O verão faz sobressair os tons azuis, reduzindo a ribeira a um mero fio de água. No outono, as folhas rústicas revelam a sua metamorfose de tons quentes que se fundem com o cheiro da terra húmida antes da nudez completa no período frio. O inverno alimenta a voracidade das Quelhas, concebendo majestosidade às quedas de água retumbantes, num espetáculo visual e sonoro ímpar, podendo, nos dias de maior rigor, pintar de branco toda a serpente de madeira. O passadiço serpenteia o vale, que se abre à nascente do

Coentral Grande, no encaixe majestoso entre as serranias do Cabeço do Pereiro e da Safra, numa extensão de 1100 metros. Com uma duração aproximada de 30 minutos e grau de dificuldade de nível dois (fácil), o percurso vence o declive acumulado de 323 metros entre as cotas altimétricas de 715 e 959 metros. À medida que os degraus escalam as escarpas rochosas, mirando o precipício das quedas de águas e o espelho das pequenas lagoas, as espécies arbóreas e arbustivas de grande valor biogenético, como o azevinho, a azinheira, o castanheiro, o carvalho-alvarinho e o amieiro negro, vão dando lugar ao manto de ericáceas e carquejeiras. De tipologia linear, o Passadiço das Quelhas apresenta-se como uma variante ao percurso pedestre PR2 CPR – Rota da Água e da Pedra.

A ribeira das Quelhas apresenta condições adequadas para a iniciação no canyoning, dispondo de seis rapéis de 14 a 20 metros e possibilitando a prática de saltos para a água.



## Por terras laneiras de neveiros, latiqueiros e barretins



Um território de sentidos. As urzes e as carquejas pintam de roxo e amarelo primaveril as serranias. Âmbar escuro, de aroma intenso e travo levemente adstringente, o Mel da Serra da Lousã incorpora, na denominação da origem, os aromas e sabores florais da natureza que sentem no palato a excepcional qualidade do precioso néctar. Ecoa no cair das

primeiras folhas de outono, no cimo da montanha, entre a Antiga, a Catraia e a Safra, o bramir dos machos cervídeos durante a época de acasalamento. Verdejantes são os soutos dos Coentrais e os carvalhais do Corga, na aura do manto protetor do arbóreo monumental, que sobressai nas paisagens do património natural delimitado na Rede Natura 2000. E refrescantes são as águas cristalinas da ribeira, tropeçando nas quelhas pedregosas de granito e dos xistos roliços, mergulhando e correndo nos açudes e nas levadas, e espreado-se, para gozo de milhares de veraneantes, nas ondas das Rocas...



Um território de memórias. Transpunham este vale e as serras os neveiros do Coentral, carregando nas carroças o gelo das neves recolhidas e armazenadas nos sete poços existentes no ermo do Cabeço do Pereiro. Prioritária no trânsito e no embarque de mercadorias no porto da Barquinha, a efémera e valiosa carga seguia por via fluvial, Tejo abaixo, até ao Terreiro do Paço. E assim, dos nevões dos frios invernos se fabricava e transportava o gelo que abaste-







cia, servido em sorvetes e refrescantes bebidas, a corte real e os botequins da capital. Ali, de onde se avista o monte gémeo do Trevim, elevando-se no horizonte a 1205 metros, mandara Julião Pereira de Castro, neveiro-mor de Sua Majestade e detentor de igual monopólio da Fábrica de Gelo de Montejunto, edificar, no ano de 1786, junto aos referidos poços, a capela da sua antonina devoção por que passaria o lugar a ser popularmente conhecido como Santo António da Neve.

Andarilhavam por estes e outros caminhos os mercadores de lanifícios. Traziam das altas terras beirãs e de arriba e além-Tejo, as lãs torcidas no giro da roda, da roca e do fuso, com que as fiandeiras fiavam as meadas desnoveladas nas tramas e urdiduras da tecelagem. Depois de apisoada, lavada e estendida nas râmolas de sol, seguia a fazenda as rotas da venda dos latiqueiros pelas feiras, mercados e grossistas de norte a sul do país. Latiqueiros eram os falantes de laínte – socioleto ou gíria profissional transmitida entre os negociantes ambulantes de lãs e tecidos de Castanheira de Pera e arredores – percebida a vantagem concorrencial do uso codificado da linguagem paralela na concertação dos preços e nos alertas dos perigos nas longas viagens. Desta tradição laneira, que marcou a pujança do progresso industrial de outrora, é herdeira a Albano Morgado S.A., levando aos mais prestigiados certames internacionais tecidos de lã cardada da melhor qualidade. Envoltas na luxuriante vegetação ripícola jazem as ruínas de antigas fábricas, pisões e moinhos, que se abrem ao traçado de novos trilhos, percursos pedestres e passadiços ao longo das margens da ribeira, partindo à redescoberta do património histórico e cultural na senda da arqueologia industrial.

Um território de natureza vestida de cultura. Peça original de pura lã tecida no antigo tear circular de malhas, fazendo uso de maquinismos centenários e de técnicas artesanais que contam a singularidade da história dos lanifícios de Castanheira de Pera, o barretim preserva a autenticidade dos métodos de fabrico do barrete tradicional português. Especialmente concebido para os pedestrianistas e amantes da natureza, o barretim é o agasalho ideal para as caminhadas do outono à primavera...

São múltiplos os atrativos e pontos de interesse proporcionados aos pedestrianistas e amantes da natureza, abertos a outras tantas atividades organizadas pela empresa municipal Prazilândia – turismo e ambiente.

### **Trilho do Neveiro (outono)**

Combinando o turismo de natureza com o desporto e a aventura, participar no Trilho do Neveiro é o garantir do continuar de uma História, também ela de Conquistas e grandes feitos. Uma história de coragem e espírito de sacrifício de um povo na luta do dia-a-dia pela sobrevivência, em condições de extrema dureza: os Neveiros do Coentral. São 32 km no Trail Longo e 19 km no Trail Curto, com desníveis acumulados de cerca de 1600d+ e 900d+, respetivamente, que desafiam à conquista dos montes gémeos do Trevim (1204 metros) e do Santo António da Neve (1170 metros).

Herdeiros de um património histórico comum, que liga os poços da neve da Serra da Lousã à fábrica de gelo de Montejunto, na descoberta da Rota do Neveiro, os trilhos de outono em Castanheira de Pera prolongam-se na edição primaveril do trail do Cadaval.

## Festival de Caminhadas (outono)



Outubro marca o regresso do outono, das cores quentes que pintam os vales das ribeiras, do odor a terra húmida e da água às cascatas. Por entre levadas, cumes, vales, carvalhais e souts, é tempo de abrir a porta sul da Serra da Lousã e revelar os seus segredos. É tempo de viver a natureza em todo o seu esplendor, sentir a cultura entranhada na alma das nossas gentes e de se deixar encantar com paisagens arrebatadoras. É tempo de saborear a gastronomia regional, de provar a jeropiga e dar corda às botas de caminhada.

Após o sucesso das caminhadas primaveris do Walking Weekend na Pampilhosa da Serra, trilhando a Serra do Açor, os pedestrianistas calcorrearam a primeira edição do Festival de Caminhadas da Serra da Lousã nos passados dias 6, 7 e 8 de outubro. Na agenda de outono, o festival promete continuar a dar a conhecer os recantos únicos de Castanheira de Pera, o seu património natural, saber-fazer, gastronomia e paisagens de cortar a respiração, com diversas caminhadas temáticas, repletas de experiências únicas e multissensoriais.



## Doze meses, doze caminhadas (todo o ano)



Por todo o território do vale da Ribeira de Pera, abraçado pelas Serra da Lousã, todas as estações e todos os meses do ano proporcionam momentos únicos e experiências autênticas a desfrutar no tempo e a guardar na memória, que convidam a participar no programa de caminhadas organizado pela Prazilândia, Turismo e Ambiente E.M.

Em 2023, os doze meses corresponderam a doze rotas temáticas: Rota das Levadas, Rota da Princesa Peralta, Rota dos Açudes, Rota Botânica (autóctones), Caminho dos Mortos, Lusco Fusco, Caminho do Tojeiro, Caminhada Aquática, Brama (ao amanhecer e entardecer), Trilho do Neveiro, Rota dos Castanheiros, Cãominhada.

Mais informações sobre o programa em: [www.dozemeses-dozecaminhadas.praiadasrocas.com](http://www.dozemeses-dozecaminhadas.praiadasrocas.com)

### Territórios 5 sentidos – Rota Botânica (todo o ano)

Toda a beleza do património natural e paisagístico da pitoresca vila de Castanheira de Pera é o que oferece a Rota Botânica, num circuito linear de 2400 metros, que parte do centro histórico, junto aos Paços do Concelho, passeia pelas modernas Avenidas Verdes, recorta o Jardim da Criança Rainha Dona Leonor e segue em direção à Praia das Rocas. São 12 espécies que exaltam os sentidos – cedro-do-atlas, liquidâmbar, ulmeiro, azevinho, falso cipreste, magnólia, castanheiro-da-índia, sabugueiro, bétula, ginkgo, tulipeiro, tília – no exotismo das origens e na exuberância da diversidade das cores, formas, texturas, aromas e até sabores.

Territórios 5 sentidos é um projeto intermunicipal de divulgação que convida a explorar as rotas botânicas urbanas de Castanheira de Pera, Pombal e Sertã.

### Região de Maravilhas

São quatro os percursos pedestres homologados integrantes na rede de rotas da Região de Maravilhas (CIMRL):  
PR1 CPR Rota dos Coentrais. Coentral Grande, 3,7 km, circular

PR2 CPR Rota da Água e da Pedra. Coentral Grande / Passadiço das Quelhas, 15,4 km, circular

PR3 CPR Rota dos Neveiros. Coentral Grande, 3 km, linear  
PR4 Rota Terras de Peralta. Pera, 2.6 km, linear

Para mais informações e organização de eventos:

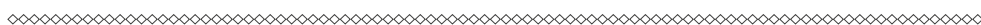
Prazilândia - Turismo e Ambiente, E.M.

Edifício da Prazilândia, Praça Amarela • 3280-050 Castanheira de Pera • Tel.: 236 438 931 | E-mail: [prazilandia@praiadasrocas.com](mailto:prazilandia@praiadasrocas.com)





## Venha Ser Feliz em Picote!



Podemos afirmar, sem risco de errar, que o Miradouro da Fraga do Puio, em Picote (Miranda do Douro) nos oferece uma das vistas mais características e deslumbrantes do Douro Internacional.

Mas há muito mais para descobrir nesta terra, cheia de história, tradição, riqueza geológica e natural. Pelos trilhos e arribas do Douro, onde o português se mistura com o mirandês, a Junta de Freguesia de Picote convida-nos a explorar os seus “*Miradouros, Caminos i Carreirones*”.

Visite os seus miradouros, da Fraga do Puio, da Barragem de Picote, o Centro de Interpretação do TERRA MATER-Ecomuseu de la Tierra de Miranda, o Conjunto de Interesse Público da Barragem de Picote, percorra os *Caminos i Carreirones*, descubra os espaços e riquezas naturais nas arribas sobranceiras ao rio Douro, em pleno coração do Parque Natural do Douro Internacional e Reserva da Biosfera Trans-



fronteira Meseta Ibérica.

Explore as arribas do Douro, deslumbr-se com o que o rodeia e desfrute da paisagem. Descubra a serenidade ao ver a beleza das majestosas arribas e dos troços do Douro, onde a respiração fica suspensa, inspire e permita que a paisagem lhe restabeleça o equilíbrio. Durante a sua estadia, relaxe e reponha as energias, seja no meio da natureza, a fazer caminhadas, a conhecer a nossa identidade, a observar as aves que fazem dos escarpados rochosos das arribas do

Douro, ou simplesmente a contemplar o horizonte.

Conecte-se com a natureza, respire ar puro ao mesmo tempo que observa as oliveiras centenárias, os moinhos ou as geoformas e se deixa encantar pelos vinhedos seculares.

*\*Este foi um projeto cofinanciando pelo Norte 2020, no âmbito do TERRA MATER: Ecoturismo e Sustentabilidade na Terra de Miranda.*

Fotos ©Fernando Vaz das Neves





Deixe-se encantar pela beleza do Ecosistema Fluvial do Uíma, no concelho de Santa Maria da Feira, e desfrute dos ambientes naturais verdejantes e refrescantes.

A diversidade do património natural é acompanhada de pequenos açudes, cascatas e informação sobre a fauna e flora ribeirinha.

Visite-nos e explore este valioso património natural!



# UÍMA

## ECOSSISTEMA FLUVIAL



santa maria da feira  
câmara municipal

Financiado como parte da resposta da União Europeia à pandemia de COVID-19  
**COMPETE**  
2020



REACT-EL





©Miguel Claro | Dark Sky® Alqueva.

# A magia do céu noturno do Dark Sky® Alqueva

Em 2007 nasceu o primeiro destino de astro turismo em Portugal e o primeiro “Starlight Tourism Destination” do mundo, o Dark Sky® Alqueva. Apolónia Rodrigues é a mentora deste projeto que continua a ter uma adesão crescente e a ser reconhecido internacionalmente pela qualidade que o caracteriza.

Como tivemos oportunidade de dar a conhecer aos nossos leitores, na edição de março deste ano, o conceito Dark Sky® surgiu quando a região alentejana enfrentava um enorme potencial de crescimento, despoletado pela criação do Grande Lago de Alqueva. Esta novidade acentuou o desejo de contrapor, em ritmo acelerado, a perda de população e da atividade económica. Para Apolónia Rodrigues, “o recurso comum e diferenciador, capaz de levar este destino aos quatro cantos do mundo, era o seu céu noturno escuro”. Foi a partir daqui que o conceito nasceu para responder à necessidade de implementar uma estratégia integrada, com foco no desenvolvimento sustentável e com um elemento diferenciador que o distingue de outros destinos, a proteção do céu noturno.

O projeto tem conseguido, “com muito esforço”, evoluir dentro do que foi traçado na estratégia inicial. “Face a recursos muito escassos é sempre necessário fazer opções e grande parte do nosso dia a dia passa por escolher e avaliar opções que nos permitam continuar a crescer, a criar mais valias para o destino e isto sem nunca esquecer uma das nossas grandes missões que se reflete na proteção deste importante recurso que é o céu noturno”.

Em 2011, a Fundação Starlight atribuiu ao Dark Sky® Alqueva a certificação de primeiro “Starlight Tourism Destination” do mundo. Apesar desta distinção ter trazido “muita visibilidade”, trouxe consciência da necessidade de proteger o recurso. “Mas a certificação não é um garante de sucesso, o trabalho intensivo nos mercados internacionais trouxe o reconhecimento, os fluxos turísticos e os prémios internacionais”. Dentro do território certificado, mais concretamente na aldeia da Cumeada, perto de Reguengos de Monsaraz, implementaram o Observatório Oficial Dark Sky® Alqueva. Neste seguimento, a aldeia foi distinguida, em 2021, como “Best Tourism Village”, pela Organização Mundial de Turismo das Nações Unidas.

Atualmente, são já mais de 50 os galardões, em categorias como a sustentabilidade, atração turística, destino de astro turismo, de natureza e de luxo, assim como ao nível da experiência turística, da diversidade e da responsabilidade. Inclusive, recentemente foi distinguido com o “Europe's Responsible Tourism Award 2023”. Para a responsável, todas as distinções recebidas até agora são importantes pois “representam uma confirmação do caminho seguido e que o


mesmo é reconhecido por diversas entidades/organizações internacionais e nacionais”.

A Associação Dark Sky® oferece uma diversidade de atividades diurnas e noturnas. O Observatório Oficial que possuem está equipado com telescópios de última geração para observações solares e astronómicas e conta com uma equipa certificada para receber o público em geral e público específico (astrónomos, astrofísicos, etc). Aqui, é possível desfrutar de “uma experiência visual única, desde a observação dos planetas à exploração das crateras na lua, passando para o céu mais profundo com uma viagem cósmica entre as nebulosas, as galáxias e os enxames de estrelas que se elevam acima de nós num dos melhores céus do mundo”. Há ainda a oportunidade para explorar “os amplos espaços ao redor do Alqueva”, os quais “oferecem também uma grande variedade de atividades que complementam os prazeres de observar o céu”. É o caso de relaxar ao pôr do sol, enquanto saboreia um cocktail, ou participar numa prova cega de vinhos à luz das estrelas.

Ao ar livre, com a natureza como pano de fundo, é possível fazer caminhadas, desfrutar de passeios a cavalo ao luar e participar em workshops de astrofotografia, quer seja um apaixonado, um principiante, ou alguém mais experiente.

Para além destas atividades, o projeto conta ainda com a Rede de Parceiros Dark Sky® Alqueva, que é composta por especialistas em diferentes áreas e que reúne uma oferta de atividades diferenciada, que podem ser adaptadas às necessidades de cada cliente, “para proporcionar momentos inesquecíveis, desde o nascer do sol até ao fim da noite mais estrelada do Alentejo”. Canoagem noturna, passeio de barco ou de balão no Alqueva, stand up paddle, team-building, bird watching noturno, orientação, ioga e eventos desportivos são só algumas das sugestões, entre muitas outras, que esta rede possibilita.

Com uma adesão “muito interessante e crescente”, cada vez mais equilibrada entre portugueses e estrangeiros, a taxa de procura resultante do contacto direto supera a barreira dos 90%, o que faz com que o impacto do projeto no crescimento da região seja motivo de orgulho para quem a ele se dedica. Sendo a sustentabilidade um pilar crucial na Associação Dark Sky®, desde o seu surgimento, uma das principais missões passa por procurar reduzir a poluição luminosa até quase zero, como forma de preservar o acesso ao céu noturno. “Apesar de parecer uma tarefa fácil, pois o resultado do excesso de iluminação não é reutilizado, não favorece nenhuma economia verde e só representa desperdício, a verdade é que, devido a mitos e questões sociológicas, esta tarefa é o verdadeiro desafio”.

O Dark Sky® Alqueva, que nasceu com seis municípios e foi crescendo para os atuais 11 em Portugal e 13 em território espanhol, evoluiu sempre com as mesmas missão e visão, mas adaptando-se de forma a conseguir ultrapassar os obstáculos de toda a natureza que se foram cruzando no caminho da equipa. 

WWW.DARKSKYALQUEVA.COM





# Portugal é o sexto melhor país para trabalhar remotamente

A empresa de cibersegurança NordLayer voltou a lançar um Índice Global de Trabalho Remoto, apresentando a lista dos dez melhores países para trabalhar remotamente. Portugal está nessa lista e posiciona-se em sexto lugar.

Trabalho remoto ou teletrabalho é a possibilidade de trabalhar à distância, através da Internet e dispositivos tecnológicos. Esta prática tem vindo a crescer por todo o mundo, tornando-se uma preferência de várias empresas, principalmente depois de esta ter sido uma obrigação durante os confinamentos da pandemia Covid-19.

“Não é apenas uma tendência — é uma mudança fundamental na forma como abordamos a produtividade e o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional”, afirmou, em comunicado, o diretor-geral da NordLayer, Donatas Tamelis.

O Índice Global de Trabalho Remoto, criado pela empresa de cibersegurança NordLayer em 2022, posicionou Portugal em sexto lugar na lista dos dez melhores países para trabalho remoto – subiu 12 posições em relação ao ano passado. Foi realizada uma avaliação a 108 países, recaindo em quatro critérios:

Segurança cibernética: “infraestrutura, capacidade de resposta e medidas legais”


Condições económicas: “atratividade turística, proficiência na língua inglesa, custo de vida e cuidados de saúde”

Infraestruturas digital e física: “qualidade e acessibilidade da internet, infraestrutura eletrónica, governo digital [e-government] e infraestrutura física”

Condições sociais: “direitos pessoais, inclusão e segurança” Portugal obteve um sexto lugar devido à combinação destes quatro critérios, tendo tido um bom desempenho quanto à cibersegurança (18º), principalmente na capacidade de resposta, em quarto lugar, e na legislação, em oitavo

– a lei portuguesa tem cobrido diversas áreas da cibersegurança. No entanto, as suas infraestruturas são uma área a melhorar. A nível económico obteve o oitavo lugar, o que é bastante positivo, tendo unicamente como algo negativo o custo de vida bastante elevado. As infraestruturas digitais e físicas também obtiveram um lugar razoável (23º), mas é necessário investir numa melhor infraestrutura eletrónica. A Internet em Portugal também é classificada como “bastante cara e com uma qualidade mediana”, afirma a NordLayer. Quanto às condições sociais o país obteve um sétimo lugar.

Na lista dos dez melhores países para trabalho remoto, a Dinamarca obteve o primeiro lugar, seguindo-se Países Baixos e Alemanha. Os Países Baixos apresentam similaridades a Portugal quando à segurança cibernética, condições sociais e económicas.

Aqui ao lado, Espanha obteve ainda uma melhor classificação, o quarto lugar, e alcançou o primeiro lugar em atratividade turística e o segundo em medidas legais. 



# A arte de formar com qualidade e profissionalismo

Fascinada pelo mundo dos cabelos e da estética desde sempre, Sofia Oliveira tornou-se formadora profissional certificada e, hoje em dia, possui um espaço físico em Espinho. Trata-se do Sophia Studio & School, um centro de formação nas áreas da estética, beleza e bem-estar, que damos a conhecer nesta edição.



Foi em 2013, quando decidi deixar o cargo de assistente de fiscalização, que Sofia Oliveira se dedicou a 100% a este área. Começou por se formar em estética e, posteriormente, em cabeleireiro, sendo o Penteadado Artístico o que mais a cativa. Em 2019, depois de já se ter estabelecido por conta própria, fez a formação de formadores. “Tirar esta formação foi o que me permitiu alcançar o que tenho hoje financeiramente, fisicamente e emocionalmente”. Por questões de saúde, optou por deixar o atendimento ao público, mantendo, somente, o apoio em dois lares de terceira idade, onde ainda presta serviço semanalmente, enquanto cabeleireira. Porém, como gosta de se manter ativa, embora com regras e respeitando os próprios limites, decidiu abrir o centro de formação. “Comecei numa sala pequena e hoje tenho um espaço com quatro salas de formação, preparadas para receber quem nos procura”.

A integrar a equipa de formadoras do Sophia Studio & School estão Cristiana Gonçalves (@body\_and\_skin\_concept), a ministrar as ações de Laser Vascular, Podológico e Pedicure Medical, Susana Reis (@yourmomentmakeupbysusanareis), em determinadas ações de maquilhagem, a par de Sofia Oliveira, Cristiana Pereira (@cristianapereirastudio), na área das unhas de gel e art nail, Filipa Pereira (@filipapereirastudio), em estética avançada, e Nídia (@\_estetica\_e\_bemestar\_), na área das massagens.

Todas as formações têm conteúdo teórico e, seguidamente, prática em contexto real, com a disponibilidade de todos os materiais necessários à correta aprendizagem de cada uma das ações que ministram. Para além disto, cada ação de formação é registada na plataforma SIGO, o que atesta, às formandas, uma formação devidamente certificada, que passa a constar no seu passaporte formativo, o Passaporte Qualifica.

Em parceria com a formadora Susana Reis, maquilhadora profissional, nas épocas festivas realiza penteados artísticos e maquilhagens para as noivas e convidadas. No gabinete, presta atendimento ao público, pois considera importante manter-se ativa, de forma a que o conteúdo lecionado em formação “seja realista”. Fez sempre questão de sobrepor a qualidade à quantidade. É por isto que cada turma conta de Sofia Oliveira conta, no máximo, com três alunas. O feedback que recebe é “extremamente positivo e gratificante”.

Relativamente a objetivos, o próximo, que afirma estar para breve, passa pela certificação da empresa pela DGERT (Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho), uma vez que permitirá abrir horizontes, explorar outras áreas formativas para além dos cuidados de beleza e aceder à formação cofinanciada, procurada por muitas pessoas.



SOPHIA\_STUDIO\_SCHOOL SOPHIASTUDIOSCHOOL



# Estética integrativa: trabalhar a beleza através da saúde e bem-estar

Ao especializar-se em harmonização corporal, Andreia Coelho encontrou a estética integrativa, defendendo a promoção da saúde e bem-estar. Com os seus gabinetes na Body Moments, em Faro, consegue atrair clientes não só pela mudança física, mas também pela melhoria do estilo de vida.



Andreia Coelho já nasceu e cresceu no mundo da beleza, entre a estética e os cabeleiros, sendo inevitável não se apaixonar pela área. A mãe é cabeleira e o pai naturopata e osteopata, integrando uma ervanária. “Tudo ligado à saúde, à beleza e ao bem-estar, ou seja, era tudo num só”, afirma.

Quando terminou o secundário decidiu seguir a área da estética e especializar-se numa área mais inovadora, ainda pouco desenvolvida na altura no nosso país. É assim que surge o interesse pela harmonização corporal. Andreia Coelho foi investindo em formações, principalmente na área do corpo.

“Eu quis começar a tratar o cliente de forma única e individual, um tratamento específico para ele, de dentro para fora”, afirma, explicando também que é assim que funciona a estética integrativa, trabalhando de forma mais ampla - pré, durante e pós - e aliando outras áreas do bem-estar e saúde.

Atualmente, assume trabalhar um método “único, personalizado e revolucionário”. Inicialmente realiza uma avaliação prévia, sugere uma preparação com suplementação, de modo a ativar a desinflamação do organismo (com produtos da ervanária do pai), e realiza uma preparação do organismo em gabinete. Segue-se então um tratamento único, que dependendo de cada cliente, poderá durar quatro, oito ou dez semanas. A sessão principal é a de criolipólise, uma técnica avançada de criomodelagem; mas também poderá ser realizada uma sessão única de criomodelagem. Cada tratamento é personalizado, na forma, no tempo e no tipo de manípulo utilizado. Terminado o tratamento, é realizado todo um acompanhamento e tenta-se potencializar os resultados.

Para além da harmonização corporal, Andreia Coelho e a sua equipa disponibilizam serviços específicos para o tratamento da celulite e flacidez, realizam limpezas de pele “premium” e outros tipos de tratamentos de rosto.

A profissional tem os seus próprios gabinetes na Body Moments, em Faro, onde já se inseria a ervanária do pai e agora abrange todo um conjunto de serviços: consultas de nutrição, tratamentos de osteopatia, naturopatia e hipnoterapia. Todos eles integram a visão integrativa de Andreia Coelho, explicando que muitas vezes o cliente que pretende mudar



o seu corpo necessita de outras ajudas: “a pessoa precisa também de tratar o seu interior, de forma a conseguirmos atingir outro tipo de resultados”.

O Body Moments promove também um ambiente acolhedor e relaxante e é isso que os clientes mais comentam, referindo que já se encontram “zen” mal entram no corredor. O objetivo passa por tornar o cliente mais calmo, para que o tratamento decorra tranquilamente.

### O papel e a relação com a saúde


A maioria dos clientes que procuram os serviços de Andreia Coelho já o fazem numa fase final, tendo já tentado o exercício físico e a alimentação, mas sem sucesso. Quando obtêm sucesso com o tratamento estético “eles próprios não acreditam”. A profissional refere que os clientes agradecem mais pela mudança de hábitos, do que pela mudança física, permitindo-lhes ter uma maior qualidade de vida.

Esta maior qualidade de vida possibilita também uma melhoria na sua saúde, uma área pelo qual alguns clientes procuram o serviço. Andreia Coelho adverte que a estética não funciona sem saúde e isso está visível nos seus tratamentos de preparação, tais como a desinflamação e desintoxicação: “um corpo inflamado não tem capacidade de resposta ao tratamento estético”, afirma.

### O ensino, a gratificação e o futuro

Para além do constante investimento em formações de estética e na área da harmonização corporal, a profissional decidiu tirar o curso de formação de formadores. “Eu sou uma faladora nata e gosto muito de transmitir o que sei”.

Atualmente disponibiliza duas formações: a ABC da aparatologia, uma formação base em tratamentos de corpo para trabalhar com qualquer tipo de equipamentos; e a de limpeza de pele. A maioria das pessoas que recorrem às formações procuram responder às suas próprias dúvidas que surgem nos tratamentos que efetuam. Andreia Coelho confessa-se fascinada por este mundo e considera ser gratificante poder “transmitir aquilo” que sabe.

Revela também que quer crescer mais nesta área de formadora e como profissional de estética integrativa. As previsões futuras passam por fazer crescer a equipa e o espaço, para além de especializar-se em métodos mais específicos e únicos. 



# A dedicação da Motriviana à saúde e ao bem-estar dos pacientes



Instagram: ALEXANDRINA\_FERNANDES  
Facebook: ALEXANDRINAFERNANDESOSTEOPATIAPEDIATRICA

Intervir numa perspetiva biopsicossocial, na prevenção da doença e na promoção da saúde foram os principais objetivos de Alexandrina Fernandes que, enquanto profissional, ambicionava desenvolver a máxima funcionalidade e qualidade de vida dos seus pacientes, através de programas de reeducação, reabilitação e tratamento.

No seu último ano de formação estagiou na pediatria e considera ter sido “uma experiência única, marcante e desafiante”. As certezas instalaram-se e especializou-se em Educação Especial, na vertente de Intervenção Educativa Precoce. “Desde aí, nunca mais parei de procurar saber mais, adquirir mais competências e melhorar a minha prática clínica”. Ao fim de quase 20 anos de “enriquecimento pessoal e profissional”, conta já com duas cédulas profissionais, Osteopatia (cédula nº 0100451) e Fisioterapia (cédula nº 4994). Para além disto, conta com inúmeras especializações, principalmente nas áreas da Saúde da Mulher e da Pediatria. Neste momento, Alexandrina Fernandes é a única espe-

Alexandrina Fernandes interessou-se, desde sempre, pela área da saúde e cedo percebeu que esse seria o caminho profissional a seguir.

Atualmente, com 20 anos de experiência, é CEO, fisioterapeuta e osteopata na Motriviana, uma clínica multifacetada em Viana do Castelo, que se foca na saúde e bem-estar dos pacientes.

cialista de Viana do Castelo com a formação em Terapia Manual Pediátrica Integrativa (TMPI). Trata-se de “um conceito revolucionário” em fisioterapia para avaliação e tratamento de diversas patologias neuromusculoesqueléticas e do neurodesenvolvimento em bebés e crianças.

Relativamente aos desafios que enfrenta ao tratar os mais novos, o maior passa pela aceitação do toque, em idades compreendidas entre os dois e os três anos, principalmente. Porém, possuem estratégias para o colmatar. É o caso do espaço que disponibilizam, composto por uma receção equipada com Desfibrilhador Automático Externo (DAE), cinco consultórios equipados e com pinturas realizadas à mão, um ginásio preparado para a realização de tratamentos intensivos, enfermaria, fraldário, duas casas de banho e copa. “Todo o espaço foi criado e pensado ao pormenor para o bem-estar dos mais pequenos, através de espaços lúdicos, divertidos e atrativos para gostarem de nos visitar”.

De acordo com a profissional, é “muito importante” a consulta ser “um bom momento” para a criança e respetiva família, de forma que consigam obter a colaboração no tratamento e, conseqüentemente, melhores resultados. O facto de estabelecerem uma excelente relação, faz com que não queiram sair da clínica no final da consulta, o que é “muito bom sinal, fica a sensação de ‘missão cumprida”.

Na sua página de Facebook (Alexandrina Fernandes - Fisio-



terapia e Osteopatia Pediátrica), conta com mais de 200 recomendações de famílias que partilham a confiança e experiência sentidas no decorrer das consultas. Nas redes sociais, divulga vários ‘antes’ e ‘depois’, publicações informativas e testemunhos sobre diversos temas e resultados obtidos.

“O que é mais referenciado pelas famílias são os resultados que obtenho e partilho, que se traduzem na confiança de quem nos procura. Acompanho famílias de todo o mundo, que fazem o esforço de percorrer quilómetros devido ao feedback de outras famílias que tenho o privilégio de cuidar. É algo que me deixa muito feliz porque significa que o trabalho diário é valorizado e referenciado por famílias e por profissionais de diversas áreas, desde professores, pediatras, enfermeiros, entre outros”.

O espaço onde “a magia acontece”

A Motriviana foca-se na saúde e bem-estar dos pacientes e procura ter os melhores profissionais, a melhor tecnologia, o melhor espaço e o melhor atendimento possível. Apesar de ter iniciado funções em abril de 2005, com serviços ligados à terapia e reabilitação, em 2012 alargou a sua área de negócio para a formação profissional, sendo uma entidade certificada pela DGERT.

Está inscrita, desde 2013, na Entidade Reguladora da Saúde (ERS) como prestador de cuidados de saúde, no âmbito da Fisioterapia, Psicologia Clínica, Terapia da Fala e Nutrição. Já em 2019 obteve o licenciamento, também pela ERS, para o exercício das Terapêuticas Não Convencionais – Osteopatia. Recentemente, as instalações foram aumentadas e equipadas com aparatologia médico-estética, abrindo uma nova panóplia de serviços no âmbito da Fisioterapia Dermatofuncional e Medicina Estética.

“A Motriviana demarcou ainda posição na área de prestação de serviços, na qual trabalha em parceria com Centros de Estética, Clínicas, Cabeleireiros, entre outros”.

No total, a clínica integra três alas, em que cada uma delas tem um espaço próprio e dedicado ao paciente. São elas a Ala de Saúde e Bem-Estar, onde dispõem de massagens, fisioterapia, osteopatia, ortopedia, podoposturologia, depilação a laser diódo, medicina tradicional chinesa, nutrição, psicologia e terapia da fala.

Por sua vez, a Ala de Estética Avançada e Medicina Estética apresenta aparatologia de vanguarda, realizado por profissionais de saúde, com tratamentos de Radiofrequência Indiba Deep Care, LPG Endermologia, Storz Medical Ondas Acústicas, TECAR Therapy BTL, Exilis Elite BTL, X-Wave BTL, Drenagem Linfática Manual, Pressoterapia, I-Model Esthetic, Mesoterapia Homeopática, Indiba Programa Capilar, Indiba Programa Ginecológico e Bronzeamento Natural.

Na vertente Medicina Estética, realiza tratamentos de Toxina Botulínica, Botox – Tratamento de Hiperidrose, Botox – Tratamento de Correção do Sorriso Gengival, Harmoni-



zação Orofacial, Skinbooster de Hidratação Profunda, Escleroterapia, Estimulador de Colagénio, Intradermoterapia, Microneedling, Peeling Químico, Lifting Não Cirúrgico com Fios, Mesoterapia para Olheiras e Mesoterapia Capilar. Todos estes tratamentos são realizados por profissional especialista em Medicina Estética.

O mais recente espaço, criado em 2022, a Ala de Pediatria e Saúde da Mulher, engloba consultas de fisioterapia pediátrica, fisioterapia respiratória pediátrica, osteopatia pediátrica, enfermagem, nutrição infantil, psicomotricidade, terapia ocupacional, psicologia infantil, terapia da fala, fisioterapia pélvica e osteopatia gestacional.

“Para a nossa equipa cada passo é muito importante, desde a receção, ao tratamento até ao acompanhamento contínuo de quem nos procura. Investimos na formação contínua dos nossos profissionais e no bem-estar de quem nos procura, através de um atendimento completo e individualizado.”

WWW.MOTRIVIANA.COM

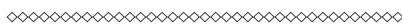
MOTRIVIANA MOTRICLINICA MOTRIESCOLA MOTRISERVICOS

MOTRIVIANA MOTRIVIANA\_MOTRICLINICA MOTRIVIANA\_MOTRIESCOLA MOTRIVIANA\_MOTRISERVICOS

258 843 065 / 961 495 509



# “O que fica para o homem e o que fica para a máquina?”: 88 personalidades dão a sua resposta a esta questão

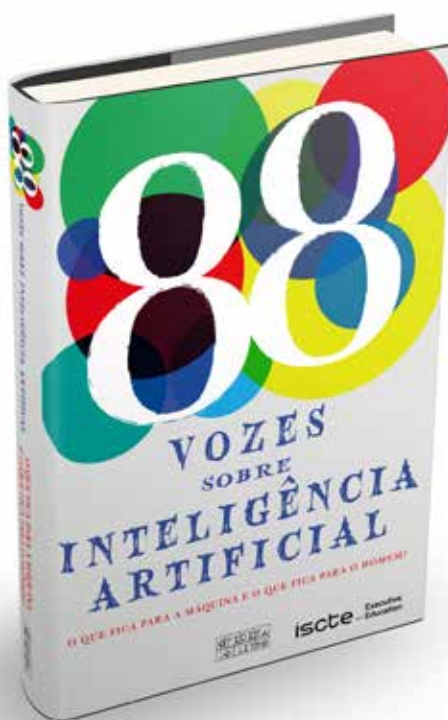


O Iscte Executive Education lançou este mês o livro “88 Vozes sobre Inteligência Artificial”. A estas 88 personalidades de diversas áreas profissionais foi-lhes colocada uma questão e todos ajudaram a responder: “o que fica para o homem e o que fica para a máquina?”

A inteligência artificial é um tema popular nos dias de hoje, estando já presente em pequenas atividades do nosso quotidiano. No entanto, ainda há muito a saber sobre esta área: muitas questões são colocadas, receios são levantados e a pesquisa científica e tecnológica é cada vez mais constante. A maior inquietação do cidadão é se a inteligência artificial e as máquinas que a integram podem substituí-los em tarefas principalmente relacionadas com o trabalho. Empresas, universidades e outras instituições já se sentem impactadas com esta nova tecnologia, e a população? A principal questão que se coloca é: “O que fica para o homem e o que fica para a máquina?”.

O Iscte Executive Education desafiou 88 personalidades a responder a esta questão, expondo as suas principais ideias e conceções da inteligência artificial, partilhando a sua experiência e apresentando propostas de soluções para o futuro. Este processo resultou em “88 Vozes sobre a Inteligência Artificial”, que já se encontra à venda nas livrarias nacionais desde o dia 10 de outubro. A edição é de Francisco Camacho e a coordenação de Mónica Bello.

Estas personalidades assumem o papel de profissionais de diferentes ramos da sociedade, desde a economia ao direito, artes, arquitetura, gestão, empreendedorismo, educação, indústria, tecnologia e segurança, entre outros.



“Amanhã poderemos viver num mundo futurista mas criado pelas máquinas, obedecendo aos seus estímulos e desígnios. É possível evitar tal distopia? É duvidoso.”

Leonel Moura, Artista plástico

“Como educador e cidadão vejo um risco verdadeiramente assustador que não podemos correr, que é o de acreditarmos que a IA dispensa a aprendizagem e o saber.”

João Paulo Costeira, Professor no Instituto Superior Técnico

“Mais do que aprender o ‘último grito da moda’, importa adquirir a capacidade de aprender.”

Inês Lynce, Presidente do INESC-ID e codiretora do Programa Carnegie Mellon Portugal

“O futuro não é o carteiro que toca sempre duas vezes. O futuro não é sequer educado.”

Edson Athayde, CEO e diretor criativo da FCB Lisboa

# A escolha mais sustentável: arroz 100% português

Dez orizultores da Lezíria Ribatejana deram vida, em 1997, à Orivárzea, que se dedica à produção e comercialização de diferentes variedades de arroz, em especial o carolino. O Bom sucesso é a sua marca mais reconhecida no mercado, mas em todas a preocupação está na qualidade e sustentabilidade.



Com 26 anos de existência, a Orivárzea atualmente exporta para os mercados europeu, asiático, americano e africano. Conta com cerca de 39 produtores, numa área de 3900 hectares. É reconhecida principalmente pelo arroz Bom Sucesso, mas também detêm o Baby Rice, o arroz carolino das Lezírias Ribatejanas e o Belmonte. A qualidade é o seu principal fator de preocupação, destacando as várias certificações obtidas na produção, nos campos e na embalagem final. O arroz da Orivárzea é 100% português, sendo produzido em terrenos no Ribatejo e apenas semeiam e embalam “uma única variedade por tipo de arroz, por exemplo Arieite no tipo Carolino, Elettra no tipo Aromático ou Sfera no tipo Sushi”, explica-nos o diretor comercial e de Marketing, Filipe Ventura. É de ressaltar que 80% do arroz consumido em Portugal é importado e o que chega cá é, na maioria, produzido em “países de condições de trabalho precárias”. De acordo com a marca, o arroz produzido em Portugal conseguiria responder às necessidades do consumidor, mas este também acaba por ser quase todo exportado.



As alterações climáticas são um dos desafios a enfrentar, sendo expectável uma redução da quantidade produzida de arroz. No entanto, a Orivárzea está comprometida em encontrar soluções, sendo um exemplo disso a rega gota a gota. Alcançar a sustentabilidade é essencial para a marca, tornando os seus terrenos mais produtivos e a fábrica mais ecológica e eficiente, tendo já conseguido que 35% da energia utilizada provenha dos seus painéis solares.

“A Orivarzea é de produtores, de Portugal (Ribatejo), e se queremos ter futuro neste meio (ambientalmente, socialmente e economicamente), precisamos de estar formalmente responsáveis para que possamos existir no futuro”, afirma Filipe Ventura.

A marca já soma várias distinções, sendo o arroz Bom Sucesso eleito Escolha do Consumidor pelo 11º ano consecutivo, tendo já sido anteriormente distinguido como Produto do Ano e Sabor do Ano. A Orivárzea esteve também recentemente entre os 12 finalistas como PME-Empresa Sustentável. Apesar de serem várias as revalidações do seu valor enquanto empresa e produto, Filipe Ventura confessa que nunca é demais e que é um “orgulho para todos nós que haja uma larga maioria a confirmar e preferir o nosso arroz e a forma como ele é tratado em todo o processo”.



WWW.ORIVARZEA.PT

ARROZ\_BOM\_SUCESSO WWW.ORIVARZEA.PT



# Uma fusão única: cozinha italiana abre as suas portas à gastronomia madeirense

Numa visita à Madeira não passarão despercebidos os restaurantes do grupo Casa Itália - Casa Itália Infante, Casa Itália Lido, Pastifício Gusto Piornais e Pastifício Gusto Ajuda. É aí que poderá ter uma verdadeira experiência italiana, com massas produzidas na sua própria fábrica e receitas únicas aliadas à tradição madeirense.



O grupo Casa Itália nasceu das mãos de Germano Soares, um emigrante venezuelano, que viu um grande potencial em quatro restaurantes italianos, pretendendo manter e desenvolver o conceito do primeiro fundador: Casa Itália Infante, Casa Itália Lido, Pastifício Gusto Piornais e Pastifício Gusto Ajuda.

Assumem ser “a melhor cozinha italiana”, principalmente pelo conceito e processo de produção. Pastifício Gusto é o nome que explica a essência: a palavra Pastifício significa “produção de massa fresca e seca” e a palavra Gusto é traduzida para “gosto e paladar”, explicam. A junção dos dois termos resultou na criação da sua própria fábrica de massas, oferecendo ao cliente uma verdadeira experiência italiana, com receitas únicas de pastas e pizzas. Apesar de estar associado a um só restaurante, o processo funciona da mesma forma nas várias Casas Itália.

Os verdadeiros ingredientes italianos aqui utilizados são um dos segredos destes sabores genuínos. No entanto, alguns produtos são inevitavelmente de origem nacional para ser possível manter a sua frescura. Já nas sobremesas destacam-se os gelados italianos, produzidos também na hora e com uma grande diversidade de sabores. Um bom prato acompanha-se com um bom vinho e na Casa Itália não poderia ser diferente. A escolha para vi-







nho da casa recaiu no Vinha da Foz, da região do Douro. “Achámos que seria a melhor opção e teria o melhor enquadramento com o tipo de pratos que temos”. A Casa Itália recebe clientes da ilha e de diversos cantos do mundo, de quem recebem sempre comentários muito positivos ao serviço e à gastronomia, mais especificamente, à grande variedade de massas frescas. As ambições futuras, assentes em “criar, arriscar e inovar mais”, já estão a ser colocadas em prática no presente. Recentemente a cozinha italiana fez uma fusão com as tradições madeirenses, permitindo ao cliente acompanhar a sua massa fresca com um filete de espada com banana, um bife de porco com vinho da madeira, um bife de atum com cebolada, uma costeleta com molho de mostarda ou um bife de vaca. O objetivo também passa por incluir mais opções de proteína animal. Esta fusão de sabores acabou por ser muito bem recebida pelos clientes, excedendo as expectativas da gerência. “Uma refeição com muito amor e paixão” é que pode esperar de uma visita a qualquer um dos restaurantes do grupo, com um serviço que o fará sempre sentir-se “em casa”.

📷 CASAITALIAS 📷 GUSTO.PASTIFICIO







## Um espaço inovador com pizzas de autor

Em novembro de 2019, Daniel Batista e Milene Rocha realizaram o sonho de uma vida ao fundarem a Encantus Pizzeria. O espaço, em Quarteira, no Algarve, é sinónimo de qualidade, inovação e dedicação. Prova disso são o feedback dos clientes e os prémios que têm sido alcançados ao longo da jornada.

E se lhe dissessemos que tudo começou com uma simples brincadeira, no quintal de casa, onde existe um pequeno forno a lenha, acreditaria? A verdade é que foi mesmo assim.

Daniel Batista, pizzaiolo há 17 anos, tem estado desde sempre ligado ao ramo da hotelaria. A sua carreira teve início, era ainda muito jovem, numa pizzaria da cidade. Depois de trabalhar durante sete anos neste espaço e de ir alargando os conhecimentos na área, foi trabalhar para uma pastelaria onde aprendeu mais uma “arte, também ela muito importante”. Em 2015 surgiu o convite para integrar a equipa de cozinha de um hotel de cinco estrelas, o Tivoli Marina de Vilamoura, onde entrou como primeiro cozinheiro para liderar a equipa do restaurante italiano. “E foi aqui, nesta grande escola, que consolidei on the job a minha formação”.

### A ideia que se traduziu num sucesso

Ora, passados uns anos decidiu, “por brincadeira”, começar a fazer pizzas para os amigos. “A verdade é que o feedback era sempre tão positivo, que já tinha amigos a convidarem outros amigos para provarem as minhas pizzas. A palavra foi-se espalhando e, às tantas, já eram mais de 20 pessoas em casa”.

Face a este sucesso, em 2019, surge a oportunidade de Daniel Batista e Milene Rocha abraçarem o projeto a que deram o nome de Encantus Pizzeria. O casal estava longe de imaginar que, passados quatro meses da abertura, tivessem de fechar a porta e só pudessem trabalhar por take-away, por causa do confinamento. Apesar do medo e da incerteza terem surgido, a perseverança falou mais alto, arregaçaram as mangas e não desistiram. “Foi uma grande vitória termos conseguido chegar até aqui”.

Um dos objetivos deste negócio passou sempre por apostar na qualidade e é por isso que tentam, ao máximo, utilizar os melhores produtos regionais. “O nosso objetivo é conseguir mudar o conceito que está instalado de que a pizza é fast food. Aqui, a pizza é o oposto, queremos que as pessoas venham usufruir de uma experiência única, aliando a paixão que tenho por esta arte, aos sabores portugueses de qualidade e em especial aos do nosso Algarve”.

Embora a base de formação de Daniel Batista seja a pizza napolitana, com todas as técnicas que foi aprendendo, conseguiu desenvolver a próprio método e, conseqüentemente, criar uma pizza. “A minha pizza é o resultado de todos estes anos de experiência, formação, dedicação e paixão pela arte, tornando-se assim num produto único, esta é a pizza ao estilo do Daniel”.

Ao longo destes anos, participou em vários campeonatos, ficando no pódio em diversas categorias. Em julho de 2016 ganhou o primeiro prémio no Campeonato Nacional de Pizza, o de Master Pizzaiolo. Foi ao conquistar este título que surgiu a oportunidade de integrar a primeira Seleção Nacional de Pizzaiolos, enquanto membro fundador. Em setembro desse mesmo ano, representaram Portugal na Taça do Mundo, em Nápoles, e ficaram também em primeiro lugar entre 50 nações. Em 2018, conquistou o terceiro lugar na categoria Pizza Napolitana STG.

Depois de um interregno motivado pela pandemia, em 2022, participou no evento Pizza World Sharing, com a pizza Primavera, e conseguiu um lugar no ranking das 30 Melhores do Mundo. Este ano, enquanto integrante do Grupo Amigos Pizzaiolos Portugueses, representou o país no Campionato Mundial della Pizza, em Parma, Itália. Juntamente com outros elementos do grupo, conseguiram arrecadar os primeiros lugares de Portugal, nas seis categorias a que se candidataram. A título individual, conquistou a primeira posição portuguesa, na categoria Pizza Clássica com a Forestina.

### O sonho que se tornou realidade

Relativamente à Encantus Pizzeria, a aceitação “tem sido muito boa” e se há clientes que preferem os sabores mais clássicos, outros não perdem a oportunidade de provar as pizzas de campeonato, “que são pensadas sempre para ser completamente fora da caixa”. Neste estabelecimento, os ingredientes vão variando com regularidade porque a pizza e a equipa estão em “constante evolução. Eu sou um criativo que não gosta de estar quieto e para todo o lado onde vou já estou à procura de alguma coisa que possa fazer diferente na minha pizza”. É por isto que todas as suas criações têm sempre um toque pessoal, são pensadas ao pormenor e estão em constante mutação.

Na Encantus Pizzeria, onde o serviço de bar é a grande novidade este ano, “todos os pratos levam sempre um toque especial. Alguns são finalizados com rúcula e outros com

um tomate cherry aqui e uma lasca de parmesão acolá, pequenos detalhes que quando o prato chega à mesa, as pessoas ficam agradavelmente surpreendidas”. De realçar, também, que todas as pizzas são feitas na hora, o que faz com que, para terem a qualidade máxima, demorem um certo tempo de preparação. De acordo com o pizzaiolo, para que a espera não pareça longa, é possível usufruir do espaço e da música com uma bebida, desde aperitivos a gins, passando pelos cocktails, ou com as entradas – prato de carnes frias, prato de queijos, saladas, bruschettas e focaccias. Para finalizar a refeição, a sugestão de sobremesa é o best seller da casa, o Tiramisu.

“Temos a viver em Quarteira uma comunidade Italiana muito grande, que nos procura bastante, a quem agradeço muito, bem como a todos os clientes que me visitam, que acreditam no meu trabalho e me permitem continuar a viver este meu sonho”.







do que seja um bocado de Trás-os-Montes acessível nas grandes superfícies comerciais. Isto porque vimos, nestes anos de trabalho, que a nossa zona não se encontrava representada a grande escala nas estantes dos supermercados nacionais, sendo cerca de 92% deste mercado é representado por empresas do Sul do nosso país.

### Quais são as suas expectativas para esta nova marca, o Azeite Gaiato?

Neste momento são elevadas, inclusive o Azeite Gaiato já se encontra à venda no continente americano e também no africano, com o nosso azeite de primeiro preço - Azeite Gaiato Clássico. Através de algumas reuniões com parceiros nossos desses países onde debatia e pedia conselhos sobre esta ideia de lançar a marca, muitos motivaram-se em abraçar este projeto e, de uma forma bonita, “obrigaram-me” a avançar já com uma azeite de primeiro preço. Em Portugal o processo está um pouco mais atrasado pois estamos a viver momentos menos fáceis no que diz respeito à produção de azeite. Iremos lançar em dezembro as primeiras unidades para o mercado com uma edição especial do Azeite Gaiato - 1934 - para celebrar a renovação total que fizemos na quinta, data essa que simboliza o primeiro ano em que laborou o lagar que adquirimos e renovámos para ser o cerne desta marca.

### O azeite trasmontano é conhecido pela sua enorme qualidade. Quais são os fatores que contribuem para isso, na sua opinião, particularmente no vosso produto?

O Azeite Gaiato - 1934 - é um azeite unicamente de Vila Flor - claro que vamos ter outros lotes com azeites de outras zonas, mas sempre da região trasmontana. Trata-se de um azeite de olival tradicional, não sendo melhor ou pior do que os outros, torna-o num azeite diferente, num azeite com o sabor a Trás-os-Montes.

### Para além de Portugal, estão também presentes em Espanha e na Colômbia,



### como já nos disse. Recentemente, julho que abriam também parcerias nos EUA. A exportação para estes mercados vai ser fundamental para o crescimento da marca?

Sim, é verdade. Como disse anteriormente, um grande amigo e parceiro comercial nosso nos Estados Unidos abriu-nos a porta e abraçou este projeto de onde já saíram os primeiros contentores e a procura pelo nosso produto continua a crescer, estando mesmo a pensar abrir novas parcerias em outros estados norte americanos. Para nos é gratificante, aquando do momento da assinatura do contrato formal de representação, vermos o nosso produto em Times Square (Nova Iorque). Foi, sem dúvida, um momento que nunca irei esquecer na minha vida empresarial, uma surpresa feita pelo nosso parceiro que patrocinou uma marca trasmontana na praça onde se encontram as melhores marcas do mundo. Enche-me o peito de orgulho e mostra-me que estou a fazer um bom trabalho.

### A sustentabilidade da vossa produção é também uma preocupação da empresa?

Sem dúvida, atualmente temos o nosso departamento de I+D+I a tentar melhorar alguns processos no lagar, pois há muitos subprodutos que poderíamos aproveitar no nosso olival ou até mesmo como biomassa. Também estamos a estudar já a viabilidade de produzirmos as nossas próprias embalagens de plástico 100% reciclado e, claro, o nosso objetivo principal é poupar mais o planeta do que o que possamos estra-

gar com a nossa indústria. Isto é, todo o nosso grupo DOOLIBAR SGPS ser ecologicamente sustentável, fazendo o cálculo da nossa pegada em cada processo e plantarmos olival até que o saldo ecológico esteja a nosso favor.

### Atualmente, creio que disponibilizam o azeite Flor em lata (500ml a 5L), Vidro (50cl a 1L), e também em Pet (75cl a 5L). Vai seguir a mesma estratégia com o Azeite Gaiato?

O azeite Gaiato vai seguir uma linha diferente, mesmo o azeite de primeiro preço será em garrafa vidro e 100% reciclável. Para estes primeiros anos apenas estamos a pensar nos formatos domésticos 250 ml, 500 ml 750 ml e ainda o de 1000 ml para o mercado Colombiano e Norte-Americano.

### Quando e onde poderão os nossos leitores encontrar o Azeite Gaiato à venda ao público?

A partir de dezembro saem as primeiras unidades do lote comemorativo deste projeto, e esperamos dar a oportunidade às pessoas para que neste Natal possam cear com uma garrafa de Azeite Gaiato à mesa.

### Diria que com os vossos azeites levam um bocadinho de Trás-os-Montes ao mundo?

Os nossos azeites levam um bocado de Portugal ao mundo, seja o Flor com azeites de todo Portugal, seja o Gaiato com azeite trasmontano. Em cada garrafa ou lata está um pouco de Portugal e do povo português. 🇵🇹



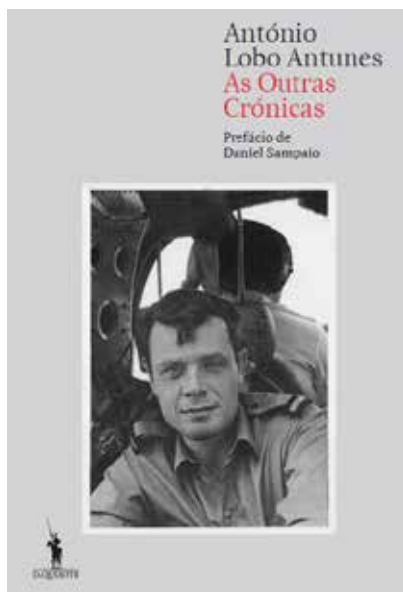
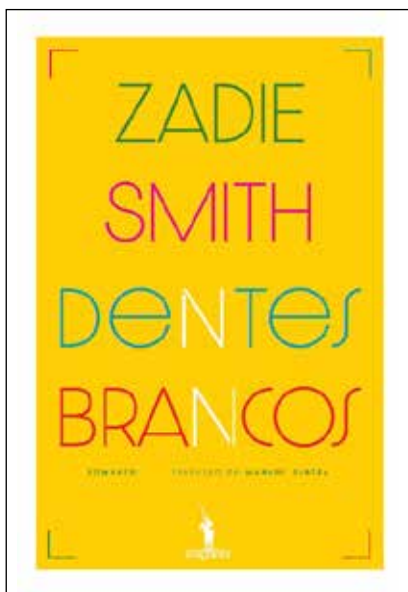
# Outubro traz novas sugestões para momentos de leitura

Em outubro, o outono já se vai fazendo mostrar. Os dias estão cada vez mais pequenos e as folhas das árvores, outrora verdes, ganham uma tonalidade acastanhada. Ou seja, tudo se alinha para ocupar parte dos tempos livres com um bom momento de leitura. Por isso, deixamos aqui algumas das novidades editoriais apresentadas pela editora D. Quixote.

A primeira proposta que apresentamos trata-se do “Dentes Brancos”, de Zadie Smith, com tradução de Manuel Cintra. Esta romance, que está nas livrarias desde 3 de outubro, conta a história de três famílias inglesas – os Jones, os Iqbal e os Chalfen – no final do século XX. Com as suas vidas interligadas a todos os níveis, “os intervenientes são de raças diferentes, de religiões diferentes e de diferentes lados da nunca esquecida barreira colonial”. Apesar disso, têm uma coisa em comum: um pequeno bairro no Norte de Londres, onde todo o tipo de extremismo faz parte do quotidiano e os dilemas das gerações anteriores são obsessivamente remoídos pelo presente. Atravessando todas as desgraças do século, é aqui retratado um tempo épico e cómico, sobre a Inglaterra multicultural.

A segunda sugestão, disponível desde 24 de outubro, é “As Outras Crónicas”, de António Lobo Antunes, que contém quase duas centenas de crónicas publicadas, entre 2013 e 2019, na revista Visão. Com uma variedade temática, estes exemplares são uma demonstração da habilidade do autor em perceber as nuances das pessoas e dos lugares, compreender o mundo e a natureza humana – do que pode haver de burlesco ou transcendente nas suas vidas, das relações amorosas ou familiares, dos mistérios da vida e da morte, da literatura, das viagens, dos amigos. No prefácio, Daniel Sampaio escreve que as crónicas “reunidas neste volume, são uma demonstração clara da sua criatividade e da capacidade de falar dos temas do quotidiano ao leitor comum. Os temas são muito variados e embora o conjunto tenha grande coerência, qualquer um pode ler estas crónicas como quiser, sem se preocupar em seguir uma ordem”.

“Libertação”, de Sándor Márai, com tradução de Piroska Felkai, é a proposta que se segue. A obra retrata o cerco de Budapeste, em dezembro de 1944, onde Erzsébet, uma jovem de 25 anos, esconde o pai, um cientista perseguido pela Gestapo e pelo Partido da Cruz Flechada, devido às conhecidas simpatias liberais, num esconderijo subterrâneo. Posteriormente, a jovem refugia-se na cave do prédio da frente, juntamente com outros moradores, durante as quatro semanas de cerco do Exército Vermelho. “Neste submundo escuro, fétido e caótico, onde as pessoas se amontoam em colchões e as tensões estão ao rubro”, Erzsébet mantém a esperança da libertação. Porém, quando o primeiro soldado soviético aparece à porta do abrigo, às primeiras horas do dia 19 de janeiro, a realidade nada se parece com o que a jovem tinha idealizado.



*Uma viagem a Itália,  
uma experiência única!*

# ENCANTUS

• PIZZERIA •



Rua Gonçalo Velho, 90, loja 8  
8125-221 Quarteira  
+351 934 630 001

**Segunda a Quarta**

aberto apenas para jantares

**Quinta a Sábado**

13:00 - 14:30/ 19:00 - 22:00

**Domingo**

Fechado

**[encantuspizzeria.pt](http://encantuspizzeria.pt)**

Venha descobrir as famosas pizzas caseiras da Encantus Pizzeria. Na Cozinha aberta, o Premiado Chef Pizzaiolo Daniel Baptista faz as mais deliciosas pizzas no forno italiano a lenha. "FORNI VISCIANO", sempre com ingredientes frescos. A sua Paixão não tem limites.



# Welcome to Lagoa

algarve



welcometolagoa