



# Corporate

magazine



**JUSTIÇA:**  
Direito das Crianças

**CAMINHOS DE SANTIAGO:**  
Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal

**TURISMO:**  
Estrada Nacional 108

**MULHERES INSPIRADORAS:**  
Novos rostos, mais áreas

**“É preciso mais empatia e bondade no mundo e menos desigualdades sociais”**

**Claudete Teixeira - Advogada**

# Lar Juvenil dos Carvalhos



38 anos ao serviço das crianças,  
dos adolescentes, jovens e famílias

227 861 150 | 963 746 961 | 963 745 791

[fundacaoclaret@gmail.com](mailto:fundacaoclaret@gmail.com) • [www.fundacaoclaret.com](http://www.fundacaoclaret.com)



## EDITORIAL

“O que é uma estrada?”

Foi com esta pergunta que iniciei o editorial da edição de julho de 2022, há quase dois anos. Nessa revista, entre outros temas, falávamos dos Caminhos de São Bento da Porta Aberta e também da Estrada Nacional 103. Este mês, voltamos a falar de uma estrada nortenha, a EN108, e de um outro caminho – o Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal.

Os Caminhos de Santiago são, aliás, uma presença habitual na IN Corporate, com esta edição a marcar esse regresso, já há muito aguardado, às nossas páginas.


À pergunta com que iniciei então esse editorial, respondia que uma estrada pode ser uma rota, um caminho, um pretexto ou até o próprio destino. Destacava, na altura, a beleza da região mais verde de Portugal – o Minho – e particularmente a majestosa Serra do Gerês, destino dos peregrinos de S. Bento, e horizonte dos viajantes da EN103, no troço entre Braga e Montalegre. Nesta edição, para além do Minho e de Trás-os-Montes, descemos até ao Douro, e percorremo-lo do Porto até à Régua, ao longo da Marginal (EN 108).

Já o Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal e os Caminhos de S. Bento da Porta Aberta partilham entre si vários municípios: Braga, Póvoa de Lanhoso, Vieira do Minho, Cabeceiras de Basto... Como perceberão na secção que lhe dedicamos, este “novo” Caminho começa em Freixo de Espada à Cinta e cruza as terras transmontanas do extremo oriental para Ocidente, entrando no Minho, e terminando em Braga, onde se encontra com outros Caminhos que levarão os peregrinos até Santiago de Compostela.

Trata-se de um novo Caminho Jacobeu, cuja divulgação temos o privilégio de iniciar aqui em primeira mão. O percurso ainda nem está assinalado no terreno, mas esse será um trabalho que se iniciará ao longo dos próximos meses. Certo é que já há condições para que possa ser feito pelos peregrinos, venham eles de Espanha (Salamanca ou Valladolid, por exemplo), ou queiram começar em qualquer um dos concelhos de que aqui falamos.

Tal como referi há dois anos, continuo sem ter feito ainda qualquer um destes Caminhos a pé, embora conheça particularmente bem as regiões de que aqui falamos, que me dizem tanto, e cuja oportunidade de falar delas é sempre um inegável prazer.

Esse é, aliás, um traço que tenho tentado manter sempre neste espaço. Escrever com gosto, com cuidado, muitas vezes com um entusiasmo incontido, sempre sincero, sobre as nossas regiões, o nosso país e as nossas pessoas. Sobre tudo aquilo que não é vago, vazio nem efémero.

Por isso, caro leitor, a pretexto destes caminhos e estradas, convidamo-lo uma vez mais, a fazer o seu, ao longo das nossas páginas. Certos de que, nestes pontos de passagem que aqui destacamos, encontrará seguramente motivos de interesse para visitar ou regressar um dia, com mais tempo. 

### 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; Eugénia Magalhães, Bruno Santos **Diretor Editorial** João Malainho **Jornalistas** Ruben Marques; Ana Capelo **Designer Gráfico** Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua Professora Angélica Rodrigues, nº. 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 **junho 2024**

## ÍNDICE

- 4** CLAUDETE TEIXEIRA
- AÇÃO SOCIAL: DIREITOS DAS CRIANÇAS**
- 8** LAR JUVENIL DOS CARVALHOS
- DIA MUNDIAL DA CRIANÇA**
- 11** CNPD E PROTEÇÃO DAS CRIANÇAS E JOVENS
- CAMINHO PORTUGUÊS DE SANTIAGO DE LEON DE ROSMITHAL**
- 14** FREIXO DE ESPADA À CINTA
- 15** TORRE DE MONCORVO
- 16** VILA FLOR
- 17** MIRANDELA
- 18** MURÇA
- 19** ALIJÓ
- 20** VILA POUCA DE AGUIAR
- 21** RIBEIRA DE PENA
- 22** CABECEIRAS DE BASTO
- 23** VIEIRA DO MINHO
- 24** PÓVOA DE LANHOSO
- 25** BRAGA
- ESTRADA NACIONAL 108**
- 27** TURISMO DO PORTO E NORTE
- 28** MELRES E MEDAS
- 30** MARCO DE CANAVESES
- 31** MESÃO FRIO
- 32** BAIÃO
- 34** PESO DA RÉGUA
- LOGÍSTICA**
- 36** FORD TRUCKS
- CONTABILIDADE E FINANÇAS**
- 38** FISCONTABILIDADE
- MULHERES INSPIRADORAS**
- 42** ISABEL GUIMARÃES (ASPAS)
- 44** FRANCISCA CARDOSO DE MENEZES (FARMODIÉTICA)
- FREGUESIAS: O ROSTO HUMANO DO PODER LOCAL**
- 45** ADELINA PEREIRA – PRES. JF ARCOZELO
- DIA INTERNACIONAL DA MULHER NA ENGENHARIA**
- 46** LÍDIA SANTIAGO – VICE-PRES. ORDEM DOS ENGENHEIROS

**“É preciso mais empatia e  
bondade no mundo e menos  
desigualdades sociais”**





Nesta entrevista, Claudete Teixeira deixa muito clara a sua paixão pela proteção dos direitos das crianças e destaca a importância de criar um futuro mais promissor para elas. A advogada, experiente nesta área, enfatiza a importância de um sistema judicial mais ágil e eficaz na proteção das crianças, alertando para casos de abuso psicológico, sobretudo em famílias onde menos se esperaria, ou seja, nas classes socioeconômicas mais elevadas. Claudete Teixeira manifesta ainda preocupação com os desafios da era digital, defendendo a necessidade de proteger a saúde mental das crianças e combater o vício em dispositivos eletrônicos.



**O Dia Mundial da Criança é uma ocasião para celebrar a infância, mas também para refletir sobre os desafios que as crianças enfrentam. Quais são, na sua opinião, esses principais desafios hoje em dia?**

A resposta a essa pergunta depende muito do âmbito de aplicação que lhe dermos. Se pensarmos que há crianças a morrer todos os dias, vítimas de guerras ou de fome, percebemos que, ao dia de hoje, há milhares de crianças vítimas de tudo o que está errado no mundo, perante a nossa falta de ação global. Se apontarmos o foco para a nossa micro realidade eu diria que um grande desafio é não permitir que as nossas crianças e jovens se tornem totalmente dependentes dos aparelhos eletrônicos, que eu acho que é um assunto extremamente sério e não sei se lhe está a ser dada a devida valoração.

**Como é que o Direito das Crianças pode ajudar a proteger os direitos das crianças e garantir o seu bem-estar?**

O direito das crianças tem evoluído bastante e nós, na União Europeia, temos um direito das crianças bastante protetor. Mas, atendendo a que a sociedade está em constante evolução, o direito tem de conseguir acompanhar essa evolução, em tempo útil. Voltando ao tema dos aparelhos eletrônicos, considero extremamente preocupante ver bebés e crianças completamente alheadas de tudo o que os rodeia apenas vidrados nos telemóveis. Não sei se estou a exagerar, mas isto faz-me lembrar que no tempo dos meus pais era normal a venda de tabaco à porta das escolas. Hoje isso seria impensável. Espero que rapidamente também se perceba que é impensável estar a viciar crianças em aparelhos eletrônicos. A saúde mental é tão ou mais importante que a física.

**Que ações defende que podem ser tomadas para criar um mundo melhor para as crianças?**



~  
**“Para se destruir pessoas não é preciso muito, basta destruir-lhes a saúde mental. É o que acontece todos os dias a muitas das nossas crianças e jovens”**  
~

Acho que não sei responder a essa pergunta porque para se conseguir um mundo melhor para as crianças era preciso que todos nós, globalmente, fossemos melhores. É preciso mais empatia e bondade no mundo e menos desigualdades sociais. Quando há crianças a dizer a outras crianças coisas como: “preto”, “vai para a tua terra” ou “o meu pai tem muito dinheiro e o teu não”, é porque os adultos não estiveram à altura de proteger estas crianças. Nem as que verbalizam estas coisas, nem as que são vítimas destes comentários. Quando, nos dias de hoje há crianças no mundo a morrer à fome ao lado da abundância e desperdícios de outros, está tudo errado. Quando há crianças vítimas de guerras, porque continuam a existir guerras por poder e por território, percebemos que se calhar o ser humano não evoluiu como deveria.



~  
**“A consciência de que precisamos de ajuda, e o recurso a essa ajuda, é um claro sinal de sanidade mental e de preocupação para com os nossos filhos”**  
~



### **Como avalia o panorama atual da proteção dos direitos das crianças em Portugal?**

Acho que existe uma grande sensibilização para a proteção dos direitos das crianças no nosso país. Mas ainda há um grande caminho para percorrer. Quando no ano 2024 há um tribunal superior em Portugal a validar a atuação de um progenitor que deu uma bofetada na cara de uma criança de quatro anos de idade, porque a criança lhe desobedeceu, e a quem regularmente chamava de porca e dizia que ia levar nas trombas, fico apreensiva. A nossa lei é adequada a proteger os direitos das crianças, mas é preciso que, na prática quem é chamado a investigar, a verificar no terreno o que se passa e a decidir, consiga ter tempo, meios, e capacidade para o fazer.

Eu sinto que existe uma real preocupação com as suspeitas de maus-tratos a crianças, quando estas estão integradas em agregados familiares mais desfavorecidos, mas depois parece existir dificuldade em sinalizar e resolver outras situações que são igualmente graves mas não são tão visíveis a olho nu. Como são os casos das crianças que estão integradas em meios socioeconómicos mais confortáveis, com progenitores por vezes quadros superiores, que sabem dizer aquilo que os outros querem ouvir e conseguem manipular as situações - muitas vezes doentes mentais não diagnosticados ou não tratados - e que, no dia a dia, de uma forma mais subtil, mas constante e destruidora da saúde mental dos filhos, exercem a sua parentalidade de uma forma completamente errada, usando os filhos como armas para atingir o outro, e sem qualquer capacidade de priorizar os interesses dos filhos. Nesses casos o foco é apenas perturbar a vida do outro, sendo as decisões tomadas, não com base no que é melhor para os filhos, mas para que o outro progenitor não tenha o que quer, não fique contente, não seja feliz. E isto é também muito preocupante.

### **Quais são os principais desafios para um(a) advogado(a) que lida com situações litigiosas que envolvem crianças?**

Um grande desafio é tentar demonstrar ao tribunal que um pai/mãe como os que acima referi são abusivos e maltratam os filhos e obter ajuda em tempo útil. Quando um pai/mãe agride fisicamente um filho e deixa marcas físicas poderá ser fácil provar. Quando um progenitor maltrata psicologicamente uma criança e a manipula é extremamente difícil de provar – até porque o agressor vai sempre desmentir essa situação. O que cria um litígio judicial que perdura anos e que tem de ser gerido de modo a não aumentar ainda mais as retaliações e o conflito, o que não é fácil. Ora estando em causa os direitos e a proteção de crianças, que estão expostas a tudo isto, a situação é muito delicada. Sendo que, muitas vezes, a agressão depois também passa por contarem às crianças o que se passa em tribunal, mostram-lhes as peças processuais, transmitem-lhes receios e ideias fabricadas de modo a tentar criar alianças com os filhos contra o outro progenitor, usando-os como soldados na sua guerra. Tudo isto são maus-tratos às crianças.

### **Imagino que já tenha lidado com vários casos sensíveis. De que forma é que isso a marcou profissionalmente?**

Eu fico sempre perturbada quando vejo as crianças a ser vítimas dos próprios pais. As pessoas que mais as deviam proteger. As mesmas pessoas que, na primeira oportunidade, e com toda a confiança, diriam que dariam a vida pelos filhos. Fico perturbada quando não se provam os abusos porque as crianças são muito pequenas e a sua voz não é suficientemente forte para ser ouvida e o pai/mãe que a tenta defender ainda corre o risco de ser acusada(o) de estar a levantar falsos testemunhos. Há pais que mesmo sabendo que os filhos são mal tratados pelo outro progenitor nada fazem porque têm medo de não conseguir provar os maus-tratos e ser acusados de estar a mentir e depois verem-se envolvidos em processos judiciais muito complicados. E fico perturbada quando vejo pais/mães durante anos a envolver os filhos nos seus conflitos e por muito que sejam advertidos das consequências nefastas da sua atuação não são capazes de deixar de o fazer nem pedem ajuda especializada para encontrarem ferramentas para conseguir fazê-lo. Para se destruir pessoas não é preciso muito, basta destruir-lhes a

saúde mental. É o que acontece todos os dias a muitas das nossas crianças e jovens.

**Que conselhos daria aos pais e cuidadores sobre como proteger os direitos das suas crianças?**

Aos pais que estão a passar por processos de rutura na sua relação e de conflito parental, o meu conselho é que procurem a ajuda de um advogado conhecedor da área da família e das crianças. E que procurem a ajuda de um psicólogo para os ajudar e orientar na melhor abordagem a ter para com os filhos e o outro cônjuge. Nós temos de ter noção que precisamos de ajuda e isso não é uma fraqueza, pelo contrário. A consciência de que precisamos de ajuda, e o recurso a essa ajuda, é um claro sinal de sanidade mental e de preocupação para com os nossos filhos, o que é sempre positivamente valorado. E, se for possível essa opção, que usem o recurso à mediação familiar, que poderá ser facilitadora dos acordos a alcançar.

Aos cuidadores, que estejam atentos aos sinais das crianças e que não tenham medo de falar. Nunca devemos ser indiferentes ao sofrimento alheio, muito menos ao dos que não se conseguem defender sozinhos. As crianças tendem a exteriorizar, à sua maneira, o seu sofrimento. É preciso estar atento aos sinais.

**De que forma entende que a sociedade em geral pode contribuir para a defesa dos direitos das crianças?**

Continuando na senda do que estamos a falar, quanto ao conflito parental, era importante que a família, os amigos, os conhecidos, os que leem as publicações nas redes sociais (porque também temos disto: pais que expõe os filhos nas redes sociais para denegrir as competências parentais do outro) que não acicatassem o conflito aplaudindo, validando ou reforçando os comentários depreciativos que os pais vão fazendo um do outro. Muito menos o façam de modo que as crianças ouçam. Mas, ao invés, assumam uma postura construtiva, olhando para o futuro e com o foco na solução.

**Que mensagem gostaria de deixar para os futuros advogados que desejem trabalhar na área do Direito das Crianças?**


Que façam formação específica nesta área e não litiguem em processos de regulação do exercício das responsabilidades parentais como se estivessem a litigar em processos de assaltos à mão armada.

**Existe alguma mensagem final que gostaria de deixar aos nossos leitores?**

Cada um de nós terá uma ideia própria acerca do que é uma prática parental adequada e o que é melhor para os nossos filhos. O que eu acho importante é que em certos momentos tenhamos a capacidade de questionar a nossa verdade e assumir a possibilidade de podermos não estar certos. Tenhamos a capacidade de olhar para a situação pelo ponto de vista do outro e pelo ponto de vista da criança. E, por fim, que se tenha a capacidade de evoluir no pensamento e nas decisões. E isto é muito difícil. Muitas vezes temos ideias cristalizadas e estamos fechados na nossa razão. E ninguém quer assumir que pode estar errado. Até porque,

~  
**“Espero que rapidamente também se perceba que é impensável estar a viciar crianças em aparelhos eletrônicos. A saúde mental é tão ou mais importante que a física”**  
~



ainda que inconscientemente, isso é sentido como uma derrota. E ninguém quer perder. Na nossa cabeça está implícita ideia de quem perde é fraco (ou mais fraco). Se pensarmos que, no caso do conflito parental, estão a digladiar-se duas pessoas que entraram em rutura, muitas vezes com mágoas e rancor, é fácil perceber que nenhum dos dois quer sentir que perdeu e o outro ganhou. E, de repente, o conflito já nada tem que ver com aquilo que é melhor para os filhos, mas apenas com o facto de ninguém querer ceder e ninguém querer que o outro sinta que ganhou. E é isto que não pode acontecer. Temos de conseguir ser superiores a isto. Pelos nossos filhos. 





## AO SERVIÇO DO PATRIMÓNIO HUMANO...

Não é um panorama que os olhos contemplam: é um excesso de natureza num espaço tão reduzido... pessoas, toda a espécie de animais, plantas, árvores, montanha agreste, rochas, piscina, poços e minas...

Um universo virginal, e já eterno pela harmonia, pela serenidade, pelo silêncio que nem o vento se atreve a quebrar. Tudo o que fazemos tem de ser com qualidade, responsabilidade, com respeito pelas pessoas e pelas coisas, que são o bonito do mundo e da vida. Apostamos na qualidade profissional e garantia de valores a semear nos campos sombrios das vidas daqueles que nos são confiados.

Começamos a abrir as portas, para que possam conhecer a bonita paisagem deste lugar único, com uma história, um espaço de cultura, de solidariedade que alimenta a vida e abre horizontes.

Movidos por um objetivo comum: total satisfação daqueles que encontram o lugar para consolidar as suas feridas e marcas profundas no caminhar no tempo. Pautando sempre por critérios de transparência de princípios e inovações.



—  
**Contemplando a imagem da realidade a transformar...**  
—

É confusa a mentalidade no conhecimento das capacidades das casas de acolhimento, porque a comunicação social desmorona a Missão pelas leituras aberrantes do sistema que queremos que possa dar a melhor resposta. Essa é a nossa preocupação. O “labirinto” apresenta um percurso com várias dúvidas, inquietações e incertezas de chegar a algum lado que faça valer todas as dificuldades percorridas, dando mais sentido ao trajeto do que ao destino. Na esperança de conseguir o que desejamos ou queremos, mas sobretudo aquilo em que realmente acreditamos, porque a vida é um caminho.

Proteger crianças compete a todos e para isso é preciso dignificar este serviço para que as comissões de proteção sejam eficazes nas soluções para promover um elegante futuro e possam sentir que o mundo dos desequilíbrios está diante de nós, nas famílias, nas escolas, nas ruas, na perturbação que causam e nos caminhos por onde anda a droga. E nós queremos um mundo curado com olhar meigo a sentir a mão amiga.


A Fundação Claret, através do Lar Juvenil, gere um Património da Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia, que antes de 2015 era da Assembleia Distrital do Porto. Tem um acordo de cooperação com o Instituto de Solidariedade da Segurança Social com o objetivo de “Proporcionar às crianças todas as necessidades básicas, reintegração na família e comunidade, valorização pessoal, social e profissional”.

Há jovens a ser integrados na Instituição cada vez mais tarde, já com idades muito avançadas. Isto provoca uma dificuldade de intervenção na correção de comportamentos na família do jovem, assim como dificuldade em corrigir comportamentos

desadequados por parte dos professores nas várias instituições escolares.

Na busca pela defesa e promoção da vida, o diálogo é instrumento indispensável, com propriedades que permitem evitar as ruturas nos processos de reconstrução do que é essencial à sociedade. O diálogo é caminho e compromisso que não pode limitar-se a simples promoção de visitas de cortesia. Devem ser uma busca de conquistas urgentes para o tecido social, especialmente as destinadas aos mais pobres e indefesos que são as crianças. Onde estais? E como estais? E como sois amadas? Será o dinheiro que paga, por um tempo, o vosso futuro?...

Ao olhar a realidade não pode ser um exercício que leve a uma simples constatação, nem indicações insossas. Ao olhar para as realidades, é preciso tomar posição a partir dos compromissos que exigem pactos com a vida, capazes de inquietar o coração humano diante de situações de injustiça, inspirando mudanças necessárias a partir da dedicação e belas atitudes de elevação humana.

Agora que saíram novas orientações através de uma portaria de orientação para as casas de acolhimento, que as crianças e jovens sintam que os “senhores” responsáveis estão abertos a criar mentes abertas em que as crianças possam ver um novo futuro e que lhes “toca” sorrir no belo aconchego familiar. O mundo novo é uma nova criação onde todos queremos viver, porque nele servimos a vida em favor das crianças, dos adolescentes, jovens e famílias. 

Pe. Marçal da Silva Pereira C.M.F



## JUNHO COMEÇA COM O DIA MUNDIAL DA CRIANÇA!

Por **Maria João Fernandes**, Vice-Presidente da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens

Esta data assinalou-se pela primeira vez em 1950 por iniciativa das Nações Unidas, na sequência do congresso da Federação Democrática Internacional das Mulheres, realizado em 1949, em Paris, com o objetivo de chamar a atenção, sensibilizar para os direitos das Crianças e para a necessidade de promover uma melhoria das condições de vida, tendo em vista o seu pleno desenvolvimento.

Portugal também comemora o dia 01 de junho mas outros países há que celebram o dia 20 de novembro, considerado pela Organização das Nações Unidas (ONU) como o Dia Mundial da Criança, porquanto em 20 de novembro de 1959, foi aprovada a Declaração dos Direitos da Criança e nesse mesmo dia, mas em 1989, foi adotada, também pela Assembleia Geral da ONU, a Convenção dos Direitos da Criança, que Portugal ratificou no dia 21 de setembro de 1990. Atualmente em Portugal as Crianças e as problemáticas que lhes são associadas constam das agendas política, da investigação e da comunicação social entre outras. As questões da infância são emergentes no campo social e judicial sendo que, em nome dos direitos da criança, do seu bem-estar e desenvolvimento integral, guiado pelo seu superior interesse e em resultado de várias reformas legislativas temos hoje no direito e justiça das crianças e jovens um sistema que distingue as situações de crianças ou jovens em perigo das situações em que a criança ou jovem é, ela própria, agente de um facto com qualificado pela lei como crime.

Também no campo da investigação e científico o estudo das crianças rasgou as fronteiras da investigação limitada às tradicionais áreas da medicina, da psicologia do desenvolvimento ou da pedagogia, para considerar a questão complexa da infância uma categoria social autónoma.

Fruto das diversas alterações e da evolução da problemática têm vindo a ser instituídos vários marcos/dias de olhares específicos sobre as Crianças. Assinalam-se em Portugal várias datas que visam chamar a atenção específica para determinadas questões ou problemas.

Exemplo disso foi a criação do Dia Europeu da Proteção das Crianças contra a Exploração Sexual e o Abuso Sexual – 18 de novembro, aprovada por decisão do Comité de Ministros do Conselho da Europa; ou o dia Internacional das Crianças Vítimas de Agressão que é celebrado anualmente no dia 4 de junho. Foi criado pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 1982 e reforça o compromisso da ONU em proteger as crianças.

Mais recentemente a Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU), adotou uma resolução para a realização de um dia internacional anual de sensibilização para o Brincar que passará a ser realizado e celebrado anualmente a 11 de junho.

A decisão tomada no dia 25 de março de 2024, fundamentou-se na promoção dos direitos da criança a terem espaço e tempo para brincar

em todos os contextos de vida, considerando este comportamento fundamental e insubstituível no desenvolvimento humano.

São estes alguns exemplos destes olhares dirigidos a diversas especificidades das Crianças. Ainda bem que conseguimos, enquanto sociedade, ter a consciência desta necessidade e dirigir o foco para o que, dentro de uma realidade dinâmica e frenética, vai sendo o mais imediato ou atual.

Mas a verdade é que a Criança não é uma soma de várias necessidades ou características, nem um espelho daquilo que os adultos pensam ou consideram. A Criança é um ser completo em formação. Pode parecer paradoxal esta afirmação, mas significa que nós (os adultos) temos que olhar para as crianças como um ser pleno de direitos (apenas com limitações ao seu exercício alguns casos), que está num processo de crescimento, de desenvolvimento, de formação do adulto que se tornará.

A sociedade tem que adquirir esta consciência e bem assim o facto de perceber que o tempo das crianças não é o tempo dos adultos, que o que acontece na infância não fica na infância mas sim se reflete e se reproduz ao longo da vida alimentando os mais diversos ciclos, os virtuosos e os recessivos. A verdade é que o olhar sobre as Crianças, sobre as circunstâncias e condições das suas vidas, sobre os seus direitos é sempre do ponto de vista dos adultos.

Embora o reconhecimento universal e constante dos direitos das crianças possa, em teoria, levar à desnecessidade de assinalar, comemorar ou chamar à atenção num dia específico, a realidade é que, pelo menos por ora, Dia da Criança desempenha um papel crucial na conscientização, educação, promoção e proteção dos direitos das crianças. Até que todos os direitos das crianças sejam plenamente respeitados e garantidos em todas as sociedades, a celebração deste dia continuará a traduzir-se num marco importante, importante para advogar por um futuro melhor para todas as crianças.

Até essa altura será necessária a ação e intervenção de todos sem exceção numa realidade onde a Comissão Nacional para a Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens tem uma responsabilidade acrescida pois a ela incumbe contribuir para a planificação da intervenção do

Estado e para a coordenação, acompanhamento e avaliação da ação dos organismos públicos e da comunidade na promoção dos direitos e proteção das crianças e jovens.

A criança tem que ser o foco e a prioridade das políticas públicas, tem que estar no centro das estratégias de desenvolvimento e crescimento, tem que ser ouvida, tem que ser cuidada.

As Crianças são o presente e uma sociedade que não cuida do seu presente compromete o seu futuro. Que nenhuma Criança fique para trás! 🇵🇹

# Secretário de Estado do Turismo homenageado no Fórum “Vê Portugal”

Pedro Machado, Secretário de Estado do Turismo e antigo presidente da Turismo Centro de Portugal, foi um dos homenageados no jantar oficial do 10º Fórum de Turismo Interno, que se realizou este mês, em Torres Vedras.

A Turismo Centro de Portugal distinguiu seis entidades e personalidades pelo seu “contributo ímpar para o desenvolvimento do turismo na região”. A cerimónia de homenagem decorreu no Jantar Oficial “Vê Portugal”, durante o 10º Fórum de Turismo Interno.

O Secretário de Estado do Turismo viu assim reconhecido o seu “incomensurável e inestimável contributo para o desenvolvimento do turismo no Centro de Portugal e para o setor turístico nacional, como um todo”. Pedro Machado liderou a Entidade Regional Turismo Centro de Portugal entre 2006 e 2023. Em 2017 assumiu também a presidência da Agência Regional de Promoção Turística. É, desde abril, Secretário de Estado do Turismo do XXIV Governo Constitucional.

## Outros homenageados

Na categoria de Sustentabilidade, o prémio foi para o Moinho do Maneio, uma aldeia recuperada que proporciona uma experiência autêntica e em harmonia com a natureza. O H2otel

Congress & SPA, na Serra da Estrela, foi distinguido na área de Turismo e Serviços (Hotelaria), pela sua arquitetura integrada na paisagem e pelo seu spa inovador. Já o Restaurante 3 Pisos, em Tondela, recebeu o prémio na categoria de Turismo e Serviços (Restauração), pela qualidade e tradição da sua gastronomia regional.

Fátima, um dos destinos religiosos mais procurados do mundo, foi reconhecida como Marca de referência. Por fim, o Carnaval de Torres Vedras, com a sua rica tradição centenária, foi distinguido na categoria de Evento.

## “Turismo: Ponte para gerar entendimentos”

O Fórum de Turismo Interno “Vê Portugal” é um evento anual que reúne profissionais do setor turístico de todo o país para debater os principais desafios e oportunidades do turismo em Portugal. Este ano, o fórum decorreu em Torres Vedras, tendo como tema central a paz e o mote “Turismo: Ponte para gerar entendimentos”.









CAMINHOS DE SANTIAGO

# Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal

Do interior transmontano até ao coração do Minho



\* Este caminho ainda não está sinalizado, só sendo possível percorrê-lo, para já, com recurso a GPS



# O início do Caminho em Freixo de Espada à Cinta



Este novo Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal, com 240 km de extensão, promete impulsionar o turismo cultural e a economia em 12 municípios de Trás-os-Montes e Minho, oferecendo uma experiência única que alia história e cultura à beleza natural desta região. O percurso começa aqui, em Freixo de Espada à Cinta.



Inspirado na peregrinação do Barão de Blatna em 1465, o Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal é um convite para uma aventura inesquecível por paisagens deslumbrantes, trilhos ricos em história e natureza intocada.


Freixo de Espada à Cinta, como porta de entrada em Portugal, assume um papel de destaque neste projeto. Ao integrar uma parte da mítica Calçada de Alpajares, o Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal promete trazer ao território de Freixo de Espada à Cinta um número significativo de peregrinos e visitantes, alavancando assim o turismo religioso e desenvolvendo a economia local. Estes terão a oportunidade de usufruir do cuidado trabalho de manutenção do património que tem vindo a ser realizado para manter a Calçada de Alpajares, a Ribeira do Mosteiro, o Picão da Ana, a Fraga do Gato e todos os restantes locais de interesse aprazíveis para receber todos quantos queiram visitar este “Reino Maravilhoso”.

A importância de iniciativas como esta, a que o município se



© MUNIFEC

associou desde a primeira hora, passa muito pela valorização e preservação do património cultural e também para o desenvolvimento sustentável da região, valorizando os saberes e tradições locais. O Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal é mais do que uma rota turística. É uma experiência transformadora que promove relações repletas de simbolismo entre o território, a população, os peregrinos e demais visitantes. Ao percorrer estes trilhos ancestrais, espera-os uma oportunidade única de vivenciar a história e a cultura local, desfrutando da característica hospitalidade e da gastronomia regional.

Esta nova rota jacobea é encarada pelo Município como uma referência decisiva para a estratégia turística que pretende e tem vindo a implementar para a promoção do território. Freixo de Espada à Cinta fica assim associado à prestigiada marca dos Caminhos de Santiago, uma das mais antigas e percorridas rotas da Europa. 



© MUNIFEC



# Torre de Moncorvo e o Caminho Português de Santiago Leon de Rosmithal

Torre de Moncorvo possui evidências que justificam a presença de vias de peregrinação a Santiago de Compostela – igrejas, albergarias, estalagens, capelas, fontes, caminhos antigos, pontes, barcas de passagem ou a lenda da Cabeça Santa.



De seguida, percorre-se a encosta sul da Serra do Roboredo até Torre de Moncorvo. Nesta localidade, que foi um dos mais importantes centros urbanos do interior, além de um relevante centro económico, através das produções agrícolas, do comércio e de várias indústrias, sugere-se a visita à Basílica de Nossa Senhora da Assunção, grandioso templo quinhentista que se destaca no contexto urbano; as lojas de produção da Amêndoa Coberta de Moncorvo, IGP; um conjunto diversificado de espaços museológicos; percorrer as diversas artérias do Centro Histórico; e apreciar um diversificado conjunto de elementos patrimoniais, onde se destaca a Fonte de Santiago, com uma representação medieval do Apóstolo, e os dois edifícios onde existiram albergues: o Solar de Santo António e o antigo Hospital do Espírito Santo.

A jornada segue pelo caminho em direção ao fértil vale da Vilariça, passando junto de uma das albufeiras do Sabor e ruínas de Santa Cruz da Vilariça. Recomenda-se um desvio até à foz do rio Sabor onde pode degustar os peixes do rio. O percurso neste território termina após passar pela Horta da Vilariça. O peregrino tem muitos mais motivos de interesse para regressar e explorar. 📍

No entanto, é a viagem de Leon de Rosmithal a principal fonte histórica que refere a existência de um caminho neste território. O relato refere que a comitiva vinda de Freixo percorreu um trajeto montanhoso com caminhos difíceis e ásperos, tendo a oportunidade de ver árvores estranhas. O caminho percorre uma extensão de 38940 metros. O peregrino inicia a jornada na freguesia de Mós, onde divisa uma ampla e diversificada paisagem. Após atravessar o conjunto rural inabitado da Odeira, passa pelo vale da ribeira de Mós, com vestígios da calçada medieval. Em Mós, sede de concelho até 1836, encontramos a Fonte Românica, o Pelourinho, a antiga Casa da Câmara e Cadeia, as ruínas do Castelo, a Igreja Matriz, além do conjunto rural urbano composto de construções tradicionais.

No Carvalhal, localidade que viu a sua expansão e desenvolvimento devido à exploração do minério de ferro, atestam-se vestígios destes trabalhos. No sítio de Lamelas encontra-se um chafariz setecentista e pode apreciar bolos de fabrico regional.



# “Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal” e sua passagem em Vila Flor



Em 1286, D. Dinis outorga foral à “Póvoa de Além Sabor”, designando-a de Vila Flor. Não foi só este monarca que ficou rendido à beleza deste território. Em 1465, a comitiva checa, de Leon de Rosmithal, composta por 40 pessoas e 52 cavalos, também ficou encantada com alguns locais deste Concelho de alma e cor: “En estos montes hay árboles que no crece en nuestras tierras; tienen las hojas como el peritre (Tanacetum cinerariifolium), y echan en fruto que frotado da un olor muy fuerte.”

Leon de Rosmithal, Barão de Blatna, iniciou a sua peregrinação em 1465 até ao túmulo do Apóstolo Santiago, com passagem por Portugal. A sua comitiva atravessou o Norte, sendo que Vila Flor não terá passada despercebida, dada a beleza ímpar da natureza, paisagem bucólica e flora de várias cores que fazem jus ao lema de “terra de alma e cor”, mas particularmente as amendoeiras em flor, que durante cerca de dois meses salpicam de branco e rosa os montes dotando-os de uma beleza natural e um odor peculiar que, cremos, tenham encantado este séquito que terá atravessado o Concelho, a partir da localidade de Nabo, passando por Vila Flor, Samões e Freixiel, numa extensão de aproximadamente 29 quilómetros.

Durante o trajeto jacobeu, os peregrinos ou simpatizantes de caminhadas na natureza, podem encontrar vestígios da época romana no território, tais como povoados fortificados, villas romanas, quintas e casais, marcas simbólicas como capelas de galilé, fontes com destaque para a fonte milagrosa dos “enjegados”, pontes mitológicas, lendas como a Pala do Conde ou da Cabeça do Abade Tavares, vias e rotas medievais, muito utilizadas no culto a Santiago e devoções paralelas.

Sabendo da importância do turismo cultural e religioso, com a dinamização e procura cada vez maior que as rotas de peregrinos têm tido, aliado à simpatia das suas gentes e ao potencial de Vila Flor, riquíssimo em termos de património cultural, histórico e religioso, em gastronomia, monumentos, sítios e património natural, esta passagem em particular e o Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal, como projeto supramunicipal, tem tudo para se abrir ao mundo e conquistar, por legado, herança histórica e mérito, tantas e outras comitivas.

Por último, os afetos. Esta diversidade de valores naturais e patrimoniais presentes e existentes nesta rota proporciona ao visitante momentos únicos e inesquecíveis, experiências ímpares e vivências felizes, para que sejamos guardados nas lembranças e recordações de quem nos procura e visita, e no coração que quem sente e vive o pulsar da nossa terra! 🇵🇹







# Os encantos do horizonte transmontano de Murça

Murça é uma terra tipicamente transmontana, cravada de serras e montes com características durienses e repleta de vinhas e olivais. A vila de Murça tornou-se assim um território demarcado pelo Douro Vinhateiro e pelo Alto Trás-os-Montes.

Com uma história milenar e envolta em lendas populares a Porca de Murça é hoje o ex-líbris da vila, conhecida como uma verdadeira atração turística e histórica para quem a visita. Também é dos mais bonitos e históricos caminhos que se faz esta terra, desde a zona histórica da vila, o Pelourinho Manuelino, até à capela da Misericórdia - Património classificado, passando pela via e ponte Romana que são delimitadas pelas margens do rio Tinhela. O Castro de Palheiros e o seu centro interpretativo é conhecido como um importante espaço político do calcolítico com aproximadamente 5000 anos, e nas “Madorras”, podemos visitar a necrópole megalítica, composta por um conjunto de mamoas – património classificado.

Das aldeias que fazem parte das sete freguesias deste Concelho, podemos encontrar algumas fontes de mergulho e relógios de sol que caracterizam parte da história, costumes e tradições, onde se cruzam terras e climas, entre o xisto e o granito, das vinhas às montanhas, por onde os rios desbravam o território destacam-se a Terra Fria - eminentemente transmontana e a Terra Quente Duriense – região demarcada do Douro e Alto Vinhateiro, Património da Humanidade.

A partir das sinuosas e deslumbrantes “Curvas de Murça” é possível apreciar o belíssimo vale e toda a vila em vista aérea. Na zona da terra quente do concelho, onde o granito vai dando lugar ao xisto e a serra às vinhas, nascem os vinhos de excelência, especialmente os brancos, transformando Murça na “Capital dos Vinhos Brancos do Douro”.

A norte do concelho e por terras de Montanha temos a Casa Museu do Soldado Herói Milhões – o soldado raso português mais condecorado da primeira Guerra Mundial natural de Valongo de Milhais.

E para os amantes da natureza temos a Serra da Garraia onde se pode desfrutar da floresta em estado puro e selvagem, e das várias atividades Eco ambientais também através dos diferentes trilhos e percursos pedestres.

Distinguida pelos seus produtos de excelência, quem por aqui passa não pode deixar de provar os vinhos e azeites sublimes bem como a doçaria conventual, o tão famoso Toucinho-do-Céu e as queijadas de Murça.

Parta à descoberta dos melhores percursos deste horizonte transmontano e leve um pouco da história deste que é o nosso concelho de Murça.



# Bem-vindos a Alijó: entre rios e montanhas

As paisagens de cortar a respiração, a natureza a perder de vista e um vasto património religioso e arqueológico aguçam-nos a vontade para partir à descoberta de um Concelho onde os sentidos ganham novas dimensões.



É isso que pode esperar numa visita a Alijó: a simplicidade dos pequenos prazeres, a autenticidade dos lugares e das tradições e os costumes das suas gentes, que podemos encontrar em cada pedaço do território.

A paisagem mais agreste veste-se com afloramentos graníticos, onde a frieza da pedra se quebra com a riqueza da história, dos vestígios arqueológicos de elevado valor e interesse para a compreensão das origens dos povoados que ali se estabeleceram e que deixaram, gravadas nas rochas, os sinais da sua passagem, das suas crenças e das suas vivências.

É no Pópulo que podemos visitar um rico património religioso, nomeadamente a capela oitocentista de São Marcos, a Capela de Nossa Senhora da Boa Morte e o Cruzeiro, a Igreja Paroquial de São Sebastião. O património arqueológico tem como destaques o Castro do Pópulo, também conhecido como Castro da Touca Rota ou Castelo de São Marcos, e ainda a Necrópole Megalítica do Alto das Madorras, na Freguesia de Vila Verde. O Santuário de Perafita, datado de finais do século XVII, é um dos pontos a visitar. Composto por uma igreja barroca, a capela do Senhor dos Milagres e Calvário. Insere-se aqui ainda a Nascente de Água Santa, o Fontanário e a Casa dos Milagres, onde é possível encontrar uma das maiores coleções de ex-votos existentes em Portugal.

Mas estes são apenas alguns dos exemplos que podem encontrar ao longo do Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal. Alijó é montanhoso e granítico, é planáltico e fértil, e é também Douro Vinhateiro.

Mais a sul do Concelho, a paisagem muda no Planalto de

Alijó e Favaio, onde se produz o famoso Moscatel, um vinho de sabor aveludado que respeita os métodos de produção tradicionais. Entramos no Alto Douro Vinhateiro, território classificado pela UNESCO como Património Mundial da Humanidade. Os vinhos são a essência cultural e a maior riqueza desta região. As vinhas em socalco são a razão pela qual a paisagem do Alto Douro Vinhateiro é considerada como uma das mais belas do mundo, exibindo o título de paisagem cultural viva e evolutiva.

A caminhada por trilhos rurais, com muros construídos em xisto e em granito, conduz-nos a diversos e privilegiados miradouros, que nos permitem assomar sobre os rios Douro, Tua, Tinhela e Pinhão. Nas margens e nos vales que ladeiam estes rios aflora a biodiversidade com espetacular beleza. Pequenos retalhos de cor e mantas de luz que constroem uma paisagem sempre em movimento, que pintam quadros únicos e irrepetíveis, que podemos observar dos miradouros, onde a leveza do olhar nos permite derrubar barreiras no espaço e no tempo, para ali permanecer a vaguear na imensidão do horizonte.

Ao todo, o Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal estende-se ao longo de 11 quilómetros de riqueza e diversidade que o convidamos a descobrir, a explorar e a sentir, passo a passo, entre a União de Freguesias do Pópulo e Ribalonga e a localidade de Perafita, na Freguesia de Vila Verde, na zona norte do Concelho.



## Vila Pouca de Aguiar acolhedora e retemperadora, no século XV como hoje

Vila Pouca de Aguiar, um município com uma forte ligação ao Caminho de Santiago, convida-nos a redescobrir a peregrinação histórica do Barão Leon de Rosmithal. Num traçado quase perpendicular ao do Caminho Interior, poderá vivenciar uma realidade paisagística muito próxima daquela com que o próprio Barão se terá deparado.

Vila Pouca de Aguiar situa-se no Alto Tâmega, numa das regiões de relevo mais elevado do Norte de Portugal, marcada pelas montanhas e planaltos com vales encaixados e rios de excelente qualidade.


Aqui, encontramos ecossistemas bem conservados, convivendo com a agricultura familiar e a gestão baldia das florestas. Persistem na Natureza espécies raras, como o lobo-ibérico, a borboleta-azul-das-turfeiras ou a rara flor «Veronica micrantha». Conhecida pela abundância de monumentos megalíticos, e pela exploração do ouro em época romana, Vila Pouca de Aguiar permite-nos relacionar a presença humana e a exploração dos recursos naturais, ao longo da História. Ouro, granito ou águas medicinais foram (e são...) tesouros que permitiram a fixação dos povos e o desenvolvimento da sociedade e da cultura local.

O comprometimento do Município de Vila Pouca de Aguiar com o tema do Caminho de Santiago é amplamente conhecido. Contribuímos desde o início para a dinamização e certificação nacional e europeia do esquecido Caminho Português de Santiago Interior, que se estende entre Viseu e Chaves, e cruza o concelho de Sul para Norte pelo extenso Vale de Aguiar, numa jornada suave e agradável, junto aos rios Corgo e Avelames. Fundámos há cinco anos, e atualmente presidimos, a Federação Portuguesa do Caminho de Santiago. Representamos a homónima Federação Europeia junto ao Instituto dos Itinerários Culturais do Concelho da Europa.

É neste contexto que o Município de Vila Pouca de Aguiar abraça mais este desafio, de recriar o relato histórico do Barão León de Rosmithal

na sua peregrinação a Santiago de Compostela, no remoto século XV, como base para a revitalização de um futuro traçado do Caminho de Santiago no interior de Portugal. Aceitámos, conscientes da importância que o projeto terá na dinamização da economia local, na valorização dos modos de vida e cultura tradicional, na proteção da nossa especial hospitalidade e autenticidade.

O traçado deste Caminho, quase perpendicular ao do Caminho Interior, entra no concelho pela Serra da Padrela, coração das antigas explorações mineiras de ouro, passando os peregrinos junto do Centro Interpretativo das Minas de Jales, e não muito longe do Complexo Mineiro Romano de Tresminas. Do planalto de Jales, onde se destaca o ilustre pelourinho manuelino de Alfarela, os peregrinos descem ao vale, onde o Albergue de Santiago de Parada oferece o necessário apoio e hospitalidade. A subida até ao Castelo não terá um enquadramento paisagístico muito diferente do que vivenciou o próprio Leon de Rosmithal, que aí observou não as ruínas mas possivelmente uma atalaia de vigilância em pleno funcionamento. Segue-se o percurso, já na serra do Alvão, em plena área natural classificada, onde a Lagoa do Alvão e o seu Centro de Educação Ambiental convidarão a uma paragem retemperadora, antes de seguir viagem em direção ao concelho vizinho de Ribeira de Pena.

Como no passado acolheu León de Rosmithal, Vila Pouca de Aguiar aguarda por todos os peregrinos que se aventurem no seu encaço. Ultreya! 





# Pela Terra onde o silêncio sussurra segredos

Testemunha de um amor eterno entre o Rio Tâmega e a Serra da Cabreira, o Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal, com uma extensão de cerca de 30 km no concelho de Cabeceiras de Basto, tem início na Ponte de Cavez, da freguesia do mesmo nome, classificada Monumento Nacional em 1910.




Este local poderá ser um ponto de paragem para se refrescar e relaxar nas águas cristalinas da sua praia fluvial, ou observar a imponente ponte sobre o rio Tâmega.

Depois dessa porta de entrada no nosso verde Minho, os caminheiros iniciam uma viagem ao longo do património histórico, cultural e natural dum território de transição entre Trás-os-Montes e o Minho, lugares onde, ao longo dos séculos, as gentes hospitaleiras de Cabeceiras de Basto souberam tirar desta terra fértil, o seu sustento, sempre em harmonia e respeito com uma Natureza ímpar.

Pelos caminhos outrora percorridos pelo Condestável Nuno Alvares Pereira e D. Leonor de Alvim de Pedraça, cada recanto do Caminho remete a tempos antigos, onde ainda se consegue

encontrar lajeados que contam os amores e tradições ancestrais deste povo. Por “Ponte Velhas” sobre o rio e seus afluentes, antigos caminhos medievais ou ainda o Caminho Real, chegamos a “Varcodbonle”, antigo topónimo da vila de Arco de Baúlhe, que poderá ter acolhido Leon de Rosmithal numa das numerosas estalagens outrora existentes nesse lugar que conserva “Quelho” e “Rua” que permitiram aceder ao “Caneiro e, a outros lugares de Pedraça que, por sua vez, levaram à vila de Cabeceiras de Basto. Num despertar de memórias, surge a Joia do Barroco das Terras de Basto: o imponente Mosteiro de S. Miguel de Refojos. Do alto do seu singular zimbório, o Padroeiro S. Miguel Arcanjo, como que uma sentinela, sossega as almas mais impacientes, entregando ainda os viajantes à guarda do bravo e corajoso “Basto”. Acompanhados pela música das águas das ribeiras e do rio Peio, ora tumultuosas, ora sossegadas, o peregrino numa constante comunhão com a Natureza encontrará paz e serenidade na sinfonia perfeita do chilrear das aves e outros sons das espécies que poderá encontrar neste percurso.

No aproximar do sopé da Serra da Cabreira, deixando as freguesias de Painzela e Cabeceiras de Basto para trás, numa constante procura de si, poderá trilhar o caminho que percorriam os habitantes da freguesia de Bucos para chegarem aos seus moinhos ou ainda admirar o sábio e ancestral trabalho da lã pelas hábeis mãos das “Mulheres de Bucos”, na Casa da Lã. Perseguindo viagem, passando pela capela de Santa Maria em Casares, num piscar de olhos, chegará ao vizinho concelho de Vieira do Minho. 



WWW.VISITCABECEIRAS.PT



# Um novo itinerário jacobeu, a hospitalidade vieirense de sempre



Em Vieira do Minho, o Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmihal estende-se ao longo de 10 km e atravessa o município desde o lugar de Calvos, em Rossas, até ao lugar de Louredo, em Guilhofrei.

Este novo itinerário jacobeu apresenta ao longo do seu traçado elementos patrimoniais e paisagens que farão as delícias do peregrino. Em Rossas, é de destacar a capela de Calvos erigida em honra de São Frutuoso, Bispo de Dume, um dos impulsionadores da fé cristã na Arquidiocese de Braga durante o século VII. Já no lugar de São Pedro, o imponente espigueiro das Casas Novas brinda o visitante por ser o maior e por isso o mais notável espigueiro existente no concelho. Com cerca de 25 metros de comprimento, tem trinta pés com mós em forma de mesa, exceto um par de pés com duas mós individuais, tudo em granito. No lugar de Ponte Casal, o caminhante é convidado a descansar e restabelecer energias na zona de lazer do Ribeiro da Lama. Mais à frente, ergue-se um pelourinho classificado como Imóvel de Interesse Público desde 1933. Este ostenta as armas de Portugal antigo esculpidas numa das faces do remate do capitel.

Prosseguindo o caminho, já em Guilhofrei, surge a Igreja Paroquial de São Tiago que remonta ao início do séc. XVIII. O altar da capela-mor de estilo barroco, onde está o Santíssimo Sacramento, é a parte mais rica deste templo. De seguida, o romeiro deverá trilhar um caminho rural verdejante e refrescante até ao Olival do Senhor. Em tempos remotos, aqui eram colhidas as azeitonas,



cujo azeite alimentava a chama do Santíssimo, no templo de São Tiago. Junto às Alminhas e à Casa da Muda, cujo nome se deve à prática de troca de cavalos para seguir viagem, é possível fruir da água límpida da Ribeira das Ínsuas e observar vestígios da antiga calçada medieval.

Nas imediações do caminho, a oferta turística é variada e merece que seja feito um desvio. São de salientar, o Monte do Castelo, a Albufeira do Ermal e a Aldeia de Portugal de Agra. Para pernoitar, o peregrino dispõe de unidades de alojamento cuidadosamente restauradas, onde o conforto e a hospitalidade se conjugam em harmonia. E porque Vieira do Minho também pode ser descoberta através da sua gastronomia, o visitante poderá deliciar-se com sabores tipicamente vieirenses.

Com este novo produto cultural, pretende-se qualificar Vieira do Minho do seu primeiro Caminho Português de Santiago e assim associar-se à prestigiada marca dos Caminhos de Santiago, uma das rotas mais antigas e mais percorridas na Europa.



# Os tesouros medievais e os encantos naturais do Caminho, na Póvoa de Lanhoso

Na Póvoa de Lanhoso, o Caminho revela-se em paisagens ancestrais, aldeias que guardam a arte da filigrana e até na travessia de uma ponte medieval. Entre a natureza exuberante e a história milenar, o peregrino encontra aqui sabores únicos e a imponência do Castelo de Lanhoso, numa etapa inesquecível pelo coração do Minho.




Ao entrar no concelho da Póvoa de Lanhoso, o peregrino é envolvido por um carvalhal, frondoso e mágico, que protege o caminho secular muito bem delimitado por muros adornados de musgo e polvilhado com os característicos lajeados polidos, sinal inequívoco do uso intensivo desta via que tem acesso direto à ponte medieval da Esperança ou Mem Guterres, erigida num manto de misticismos e lendas associadas ao Diabo, à fertilidade e ao batismo nas águas do rio Ave. Um pouco mais à frente, o itinerário atravessa Sobradelo da Goma e Travassos, duas freguesias museu onde ainda subsiste um importantíssimo núcleo de oficinas tradicionais responsáveis pela preservação da arte e técnica da filigrana, tudo em perfeita simbiose com as águas calmas e cristalinas da albufeira das Andorinhas.

Já na União de Freguesias de Fontarcada e Oliveira, o peregrino pode fazer uma pausa para deliciar-se com os Charutos, doce típico das terras de Lanhoso, enquanto recua até ao século XIII numa visita à imponente Igreja Românica de Fontarcada, outrora de apoio aos monges beneditinos e palco da importantíssima Revolta da Maria da Fonte, símbolo feminino na luta pela defesa e valores de uma comunidade. Daqui, rapidamente chega à vila da Póvoa de Lanhoso.

Na sede de concelho, o viajante é confrontado com as marcas indelévels dos antepassados perfeitamente harmonizadas com a

modernidade de uma vila que goza da centralidade minhota e de uma gastronomia ímpar. É neste contexto que se recomenda uma paragem mais prolongada que o habitual para degustar o Cabrito à S. José (mediante marcação prévia) bem regado com os vinhos verdes brancos ou tintos, amplamente premiados, para depois se adoçar o paladar com as Rochas do Pilar, doce típico que representa o maior monólito granítico da Península Ibérica, o Monte do Pilar. A rematar este batólito granítico encontra-se o Castelo de Lanhoso que, na condição de vigilante e guardião das memórias de um povo, é mencionado nas crónicas da viagem de Leon de Rosmithal quando passou pelas terras povoenses.

Ainda antes da saída do concelho, nas freguesias de Lanhoso, Geraz do Minho, Ferreiros e Covelas, o peregrino pode calcorrear o traçado milenar da via romana XVII, um dos mais importantes eixos viários entre Bracara Augusta (Braga) e Asturica Augusta (Astorga, Espanha), e contemplar a imensidão do vale fértil do rio Cávado. No concelho da Póvoa de Lanhoso, o percurso tem aproximadamente 25 quilómetros de extensão capazes de absorver o peregrino na singularidade das paisagens, na recetividade de um povo e de o deixar surpreendido com a monumentalidade e importância do património edificado que acompanha o Caminho Português de Santiago de Leon de Rosmithal. 



## Todos os Caminhos vão dar a... Braga

A caminho de Braga, a cidade mais antiga de Portugal, irá caminhar por uma das vias romanas que irradiavam de Bracara Augusta, de onde chegavam e partiam seis vias principais. Esta Via XVII, a mais antiga do noroeste peninsular e parte do Itinerário Antonino, conduzia o soldado, o funcionário imperial, o mensageiro, o comerciante, o viajante e, enfim, o peregrino, a Asturica Augusta (Astorga), passando por Aqua Flaviae (Chaves).

Ainda hoje se preservam diversos miliários desta via, parte deles recolhidos no Museu D. Diogo de Sousa e no Museu Pio XII. Entrando no concelho de Braga, irá percorrer um troço em calçada, que instantaneamente nos transporta a mente para os tempos de há dois mil anos, até chegar ao lugar de Rola, passando depois pelo conjunto rural de Novainho, fronteira entre a freguesia de Este (S. Pedro e S. Mamede) e Gualtar, a caminho da urbe bracarense, entre recantos que preservam a identidade minhota.

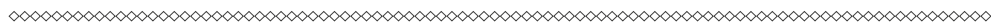
Leon de Rosmithal também passou por aqui, considerando que as vias romanas se mantiveram como a estrutura do sistema viário português até ao século XIX. Reproduzindo os passos deste Barão, o peregrino dos tempos modernos segue pela Serra do Carvalho, outrora palco da célebre “Batalha de Carvalho d’Este”, aquando da segunda invasão francesa comandada pelo Marechal Soult. Diz-se que as balas utilizadas pela resistência portuguesa resultaram da fundição dos sinos de Braga. É aqui também que nasce o rio Este (rio Alestes para os Romanos). Atravessando calçadas, alminhas, cruzeiros, capelas e igrejas (tantas Igrejas!) não esperará o peregrino encontrar-se com entidades régias, tal como este Barão que foi recebido por Afonso V, rei de Portugal,

e que se hospedou aqui durante oito dias, mas poderá visitar todo o património edificado durante o seu percurso.

Atravessando a Rua do Souto, principal artéria da cidade, chegará ao derradeiro destino – a Sé Catedral, onde irá encontrar o túmulo de um peregrino, o Infante D. Afonso, herdeiro de D. João I, falecido em 22 de dezembro de 1400, de passagem por Braga a caminho de Santiago. Sobre a cidade, escreveu o cronista desta viagem que “De Lanhoso a Braga há duas milhas. Braga é uma cidade com o seu castelo, situada entre montes, da qual dista, segundo dizem, trinta milhas não grandes Santiago de Compostela; naquela cidade tem o seu assento o Arcebispo de Portugal e se criam nela árvores do paraíso, laranjeiras, limoeiros, romãzeiras e outras muitas árvores e ervas que eu nunca havia visto em tanto número como nos arredores de Braga; até nas suas ameias cresce a hera (...).” Vestígios do castelo e a sede arquiépiscopal, resistentes ao tempo e aos caprichos humanos, encontram-se à espera para proveito e merecido descanso dos peregrinos. A comitiva continuou viagem, rumo a Santiago. Bom caminho. 🇵🇹



# EN 108, a Marginal do Douro




A EN108 é uma das mais bonitas estradas portuguesas. Acompanha o rio Douro desde a saída do Porto até ao Peso da Régua, num percurso cheio de curvas que lhe conferem um encanto muito particular. É uma estrada menos divulgada do que a sua “irmã” da margem sul do rio (a EN222), mas com inegáveis atributos que merecem um olhar mais atento.



Para quem sai do Porto, Douro acima, em direção a Entre-os-Rios, esta estrada continua a ser uma opção válida, embora parte do percurso em Gondomar possa ser feito pela A43, ou se chegue mais rapidamente a Penafiel pela A4. Para além disso, são muitas as localidades que foram crescendo em torno da EN108, o que torna esta estrada particularmente movimentada.

Talvez por isso, tantos condutores e viajantes que a percorrem não se detenham nos seus recantos e encantos. Nem sempre damos o devido valor ao que está mais próximo e acessível. É natural e perfeitamente compreensível. Mas há, de facto, particularidades do rio Douro que se podem apreciar com vista privilegiada através desta sua marginal. É o que acontece, por exemplo, com a impressionante curva do Douro em Melres, com a praia da Lomba na margem sul, ou com a belíssima travessia sobre o Tâmega mesmo junto ao seu encontro com o Douro (Ponte Duarte Pacheco). E tantos outros pontos de interesse nos sete municípios que ela liga. Na chegada à Régua, já em pleno Alto Douro Vinhateiro, Património Mundial, esta estrada encontra-se com a Nacional 2 e, do outro lado do rio, com a 222.

As estradas nacionais históricas (esta é dos anos 40 do século XX) integram-se na natureza envolvente de tal forma que ao fim de muitos anos parecem sempre ali ter existido.

Na IN Corporate Magazine damos grande relevância a todas as rotas com potencial turístico e cultural, que revelem o melhor do nosso país. Foi o que já fizemos com a Estrada Nacional 2, que liga Chaves a Faro cruzando todo o país de norte a sul, pelo interior. É já uma marca reconhecida por todos. Divulgámos também a Nacional 103, cuja promoção vai dando os seus primeiros passos, esperando-se mais novidades para setembro. Fazemos o mesmo com a Nacional 108, agora que se começa a desenhar uma estratégia conjunta que envolve os sete municípios unidos por ela - Porto, Gondomar, Penafiel, Marco de Canaveses, Baião, Mesão Frio e Peso da Régua. 





# NACIONAL 108

## Da cidade capital do Norte ao coração da Região Demarcada do Douro




Serpenteando junto à margem ou avistando da encosta o curso de água, a Estrada Nacional 108 entre o Porto e o Peso da Régua, não perde nunca de vista o Douro. A partir da capital do Norte de Portugal até à cidade central ribeirinha da mais antiga região demarcada vitivinícola do mundo, o rio serve de fio condutor ao seu percurso de 110 quilómetros, unindo sete concelhos e dois territórios classificados pela UNESCO, Património Mundial da Humanidade.

Integrando o Plano Rodoviário Nacional de 1945, este acesso ao interior pela margem norte do rio Douro foi desenhado para começar no Porto e terminar em Torre de Moncorvo, em pleno Douro Superior, totalizando cerca de 170 quilómetros. No entanto, desaires da História fizeram com que a sua construção nunca fosse terminada, ficando o troço rodoviário praticamente a meio do caminho. Para memória futura, existe ainda um marco icónico, ao quilómetro 90, que atesta a intenção inicial do projeto. A majestade das paisagens vinhateiras das Regiões Demarcadas dos Vinhos Verdes e do Douro, a plenitude das serras e montes sobranceiros, as praias fluviais e parques que acompanham o rio juntamente com as pitorescas aldeias circundantes sob a luz resplandecente do rio, fazem desta road trip por sete municípios – Porto, Gondomar, Penafiel, Marco de Canaveses, Baião, Mesão Frio e Peso da Régua - um segredo bem guardado de condutores, motards e ciclistas.

Miradouros de panorâmicas sublimes, pontes e barragens monumentais, um inestimável património conventual, ex-libris de uma enorme herança histórica, artística e cultural da região onde se inscrevem também lugares-berço de alguns dos maiores escritores nacionais; eventos e festividades religiosas sem

paralelo; uma rota dedicada ao Românico; belíssimos museus temáticos e uma longa tradição gastronómica, recheada de pratos e doçaria irresistíveis, são alguns dos atributos incontornáveis da magnífica N108.

Uma estrada cheia de encantos, desbravada no século passado, encaixada estrategicamente em grande parte do percurso entre o rio e a histórica linha de caminho de ferro do Douro, numa partilha da margem ribeirinha feita muitas vezes em paralelo. A Nacional 108 é, pois, uma via que mantém vivas memórias importantíssimas de épocas passadas de um património imaterial que Portugal guarda como um tesouro intemporal. Quem, nos dias de hoje, circula pelo seu traçado ondulante ainda sente e respira a nostalgia das rotinas diárias de figuras incontornáveis dos lugares atravessados pela circulação do comboio, como o cantoneiro e o guarda de passagem de nível, que juntamente com a beleza dos painéis azulejares das antigas estações, constituem um legado incontornável que vale a pena conhecer, explorar e preservar! 







Melres - Curva do Rio Douro

## Descubra Melres e Medas pela EN 108



Ao longo da Estrada Nacional 108, deixamos aqui a sugestão de um roteiro à beira do Douro que revela História, igrejas seculares, festividades cheias de significado e paisagens deslumbrantes. Saboreie a culinária local, relaxe em parques e praias fluviais, e explore um património rico em tradição e beleza natural. Tudo isto a apenas 30 minutos do Porto.

Situadas na margem direita do Rio Douro, e tendo uma extensão da EN 108 de 14km, Melres e Medas são duas freguesias do concelho de Gondomar cuja história antecede em muito a nacionalidade, e agora agregadas pela nova organização administrativa do território das freguesias, sendo a sede em Melres.

O Rio Douro, foi ao longo da história uma das suas principais riquezas e fator determinante de atração e de fixação das populações e desenvolvimento da terra. Neste, em tempos, a atividade piscatória era muito forte, nomeadamente através da pesca do sável e da lampreia. Nos dias de hoje, a Câmara Municipal de Gondomar promove o Festival do Sável e da

Lampreia, existindo na nossa freguesia vários restaurantes aderentes. Caso percorra a EN 108 nos meses de fevereiro e março, pode degustar-se com estas iguarias.

Se vier com mais tempo pode ainda passar pelo Parque de Campismo Campidouro, localizado nas Medas. Um maravilhoso espaço de lazer e descanso, propenso à prática das mais diversas atividades, acabando o dia a deliciar-se com um mergulho na Praia de Melres.

Nas Medas aproveite para visitar a Igreja Matriz, destacando-se o grande fervor posto nas festividades aos santos de invocação popular, desde N<sup>a</sup>. S<sup>a</sup> da Natividade, à Senhora de Canas, S<sup>a</sup> da




Hora e ao Divino Salvador, onde sobressaem o espetáculo das procissões com os seus andores engalanados e as bandas de música! Mesmo ao lado da Igreja Matriz das Medas, temos o Parque de Lazer, onde pode descansar da sua viagem, lendo um livro a partir da biblioteca itinerante aí instalada.

Continuando o percurso, aproveite também para visitar a Igreja Matriz de Melres, que presume-se ter sido mandada edificar por D. Mumadona Dias. Ao longo dos anos sofreu inúmeras obras de restauro e conservação, interiores e exteriores com destaque para as concluídas no ano de 1994, cujo projeto alterou por completo a velhinha igreja. Mesmo ao lado podem visitar o Museu Paroquial, pela riqueza e diversidade artísticas de muitas peças que possui, é merecedor de uma visita atenta. A história desta vila reflete-se também, nos seis brasões existentes em casas ou solares, sendo que três deles se encontram no Solar da Bandeirinha, da ilustre e centenária família dos Portocarreiros, hoje Sede da União de Freguesias (junto à Igreja Matriz de Melres), sendo dignos de visita e admiração os tetos em talha do salão e da casa do ofício, cheios de decorações à base de florões, aves e músicos com aerofones, datados de 1698. No rés do chão do Solar é digno de visita o Núcleo Museológico. No contíguo Largo do Pelourinho pode também ver-se uma réplica do pelourinho manuelino, derrubado aquando da vitória dos liberais na “Guerra dos dois irmãos”.

Os outros três brasões encontram-se, um, no Solar da Casa Grande, outro no antigo Solar dos Marqueses de Marialva, donatário da terra, em Cimo de Vila e um outro na fachada da torre da Capela dos Santos Passos.

Para os amantes da Natureza que se queiram aventurar por caminhos desconhecidos, mas belos e que encham a vista e a alma, Melres e Medas oferecem uma vasta gama de percursos pedestres repletos de lugares mágicos, que convidam à descontração e ao deslumbramento, como são os casos do Trilho da Carqueja e o Trilho do Antimónio.

Acresce a tudo isto um outro pormenor quase platónico: o facto de, emanando do fundo da Vila, se ouvirem, como por encanto, de forma suave e harmoniosa, os melodiosos sons da centenária Banda Musical de Melres. 



*Praia de Melres*



*Solar da Bandeirinha*



*Campidouro*





# Mesão frio: a N108 como porta de entrada para a Região Demarcada mais antiga do mundo

Em perfeita harmonia com a marginal do Douro, Mesão Frio não só é a porta de entrada na Região Demarcada do Douro para quem percorre a Nacional 108 desde o Porto em direção ao Peso da Régua, como também é nacionalmente reconhecida como a ‘PORTA DO DOURO’.




Miradouro de São Silvestre

Mesão Frio é um dos Concelhos mais antigos desta Região Demarcada que nos conduz às raízes mais profundas da nossa História, num cenário marcadamente medieval de ruas e praças quase imaculadas que o tempo pouco mudou. A arte de bem receber, a deliciosa gastronomia e os vigorosos vinhos dos produtores locais e da primeira Adega Cooperativa criada nesta região, encantam todos os visitantes.

Afastada da poluição e da agitação das grandes cidades, a Vila é um anfiteatro voltado ao Douro. O Miradouro de Barqueiros ou o Miradouro do Imaginário são locais emblemáticos e de incontornáveis visitas para quem percorre a Nacional 108, com vistas desafogadas sobre o Rio Douro.

A beleza ímpar e avassaladora do Miradouro de Barqueiros marca o início da Região Demarcada do Douro. Freguesia dos Homens do Rio que antigamente transportavam o Vinho do Porto nos Barcos Rabelo até às Caves de Vila Nova de Gaia, do seu miradouro, para além do Rio Douro, é possível contemplar a Casa da Vista Alegre, imagem muito perpetuada em artigos e postais sobre o Douro. Na terra do folclore, deixe-se deslumbrar pelo riquíssimo património cultural e paisagístico, que oferece um espetáculo natural onde vai querer demorar-se.

Continuando no percurso da Nacional 108, mais à frente e a escassos quilómetros dali, existe o Miradouro do Imaginário. Em forma de Barco Rabelo e implantado a uma altitude de 145 metros acima do Rio Douro, daqui contemplam-se os vales alinhados com socacos de vinha que se fundem com o azul do rio e criam o cenário perfeito para os amantes da natureza e da fotografia. À saída do Concelho e imediatamente antes das Caldas do Moledo, espaço verde agradável e tranquilo para desfrutar e fazer um piquenique, poderá visitar o Centro Interpretativo do Barco Rabelo (CIBAR), de entrada gratuita. O CIBAR é uma homenagem à memória das gentes ribeirinhas e dos Barcos Rabelos, possui uma sala de projeção de filmes e uma área dedicada ao artesanato e aos produtos endógenos do concelho de Mesão Frio. Não faltam razões para que se faça à Estrada Nacional 108 e venha descobrir o que de melhor Mesão Frio tem para oferecer. Entre Barqueiros e as Caldas do Moledo, suba ao Miradouro de São Silvestre para ver perifericamente todo o Concelho e a Vila de Mesão Frio e observar, desde o alto, como a Região Demarcada do Douro começa e se projeta rio acima, por entre montes e vales, num deslumbre natural absolutamente ímpar! 



Centro Interpretativo do Barco Rabelo



# Baião e a EN 108: onde “a grandeza iguala a graça”

Baião posiciona-se como um lugar inspirador, onde o slow tourism se afirma, permitindo a fruição de momentos que ficam na memória dos sentidos.

A sua gastronomia diferenciadora, confeccionada com produtos locais de qualidade e produzidos ainda de forma artesanal, servidos com acolhedora e genuína hospitalidade das suas gentes, as paisagens naturais únicas, marcadas pela imponência das suas serras, majestosamente serpenteadas pelos seus rios, deixando revelar um património cultural riquíssimo, são apenas alguns traços de um território ímpar. A cerca de 45 minutos da cidade do Porto e do Aeroporto Francisco Sá Carneiro, as terras de Baião revelam-se abençoadas pela natureza. Desde o rio Douro, limite Sul do concelho, até ao ponto mais alto da Serra do Marão, 25 km a Norte do rio, encontram-se altitudes que marcam paisagens de tirar o fôlego e que vão dos 60 aos 1416 metros de altitude. A EN 108, sendo o mote deste roteiro, encontra no rio Douro

o seu elemento agregador ao longo da margem direita, conferindo-lhe paisagens arrebatadoras.

Dos 213 km navegáveis, em território português, o Douro, estendendo-se por Baião ao longo de cerca de 30 km, deixa-se contemplar em viagem pelas estradas, entre Frende e a Albufeira da Pala. É através deste curso de água que o Porto se liga ao Douro Vinhateiro, outrora de extrema relevância nas trocas comerciais não só do Vinho do Porto, mas também dos vinhos produzidos na Quinta do Mosteiro de Ancede no séc. XVI, sendo ainda um local privilegiado para a prática de atividades náuticas.

O mesmo Douro que já servia de inspiração a Eça de Queiroz ...

*“O rio defronte descia, preguiçoso e como adormentado sob a calma já pesada de Maio, abraçando, sem um sussurro, uma larga ilhota de pedra que rebrilhava. Para além a serra crescia em corcovas doces, com uma funda prega onde se aninhava, bem junta e esquecida do mundo, uma vilazinha clara. O espaço imenso repousava num imenso silêncio. (...) A grandeza igualava a graça”.*

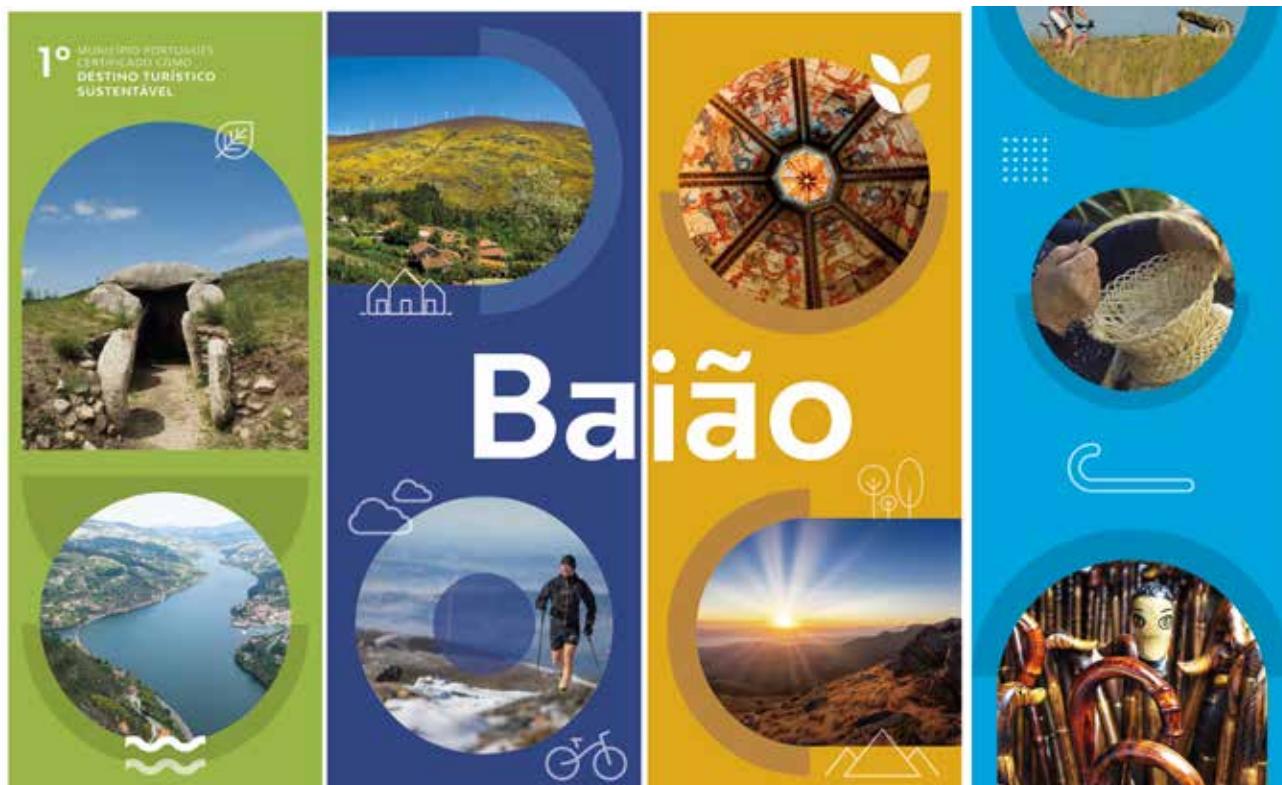
“A Cidade e as Serras”, Eça de Queiroz

São muitos e diversos os motivos que justificam a visita e paragem em Baião, na sua vertente duriense. Desde logo, o Mosteiro de Ancede - Centro Cultural. Fundado no início do século XII, a primeira referência documental surge em 1120 na Bula do Papa Calisto II, tendo sido adquirido pela Câmara Municipal de Baião em 1985. Para além dos edifícios conventuais, o complexo é composto pela igreja, capela, terrenos agrícolas, chafarizes, fontes, tanques, celeiros e adega. Convertido em centro cultural, o MACC - Baião acolhe eventos de natureza diversa, designadamente exposições temporárias e permanentes, conferências, concertos e jantares temáticos, assumindo-se como uma referência cultural da região.

Baião é também referência na literatura. Escritores como Eça de Queiroz, Camilo Castelo Branco, Alves Redol, Agustina Bessa-Luís e Soeiro Pereira Gomes, e ainda o escritor de literatura infantojuvenil António Mota, referenciam amiúde esta paisagem.

Um território que serviu de inspiração para diversas obras, realçando-se o romance de Eça de Queiroz “A Cidade e as Serras”, tendo como principal cenário a “Casa de Tormes”,






localizada em Santa Cruz do Douro, que é hoje sede da Fundação Eça de Queiroz, um espaço museológico da vida e obra do escritor, que preserva o seu espólio e mantém vivo o cenário baiionense, descrito e eternizado nesta sua obra, sendo de visita obrigatória.

Outra referência igualmente incontornável é a Serra da Aboboreira, recentemente classificada como paisagem regional protegida, que apresenta vestígios da ocupação mais antiga deste território, remontando à Pré-História, prolongando-se por 4000 anos (do V ao I milénio a.C.). Sendo uma das maiores necrópoles megalíticas do país, destaca-se neste conjunto o “Dólmen de Chã de Parada”, classificado como Monumento Nacional desde 1910, e que pode ser visitado.

Outro aspeto assinalável, que traduz a riqueza e a distinção dos saberes e tradições locais, são as bengalas de Gestação, assim batizadas pelo facto de ter sido na freguesia de Gestação que se instalaram as primeiras oficinas no final do século XIX. Conhecidas pela sua técnica original de dobragem e decoração, com particular dedicação ao detalhe, são produzidas pelos artesãos de Gestação milhares de bengalas para as queimas das fitas. Dada a particularidade do seu processo de manufatura, foram inscritas no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial em 2023.

Mas os territórios são também reconhecidos pelos seus sabores, e a gastronomia local é pontuada por sabores inconfundíveis, bem presentes no fumeiro tradicional, no anho assado com arroz do forno, no bazulaque ou no cozido à portuguesa, adocicados pelo “Biscoito da Teixeira” e acompanhados pelos vinhos verdes, onde se destacam os da casta Avesso, casta autóctone da sub-região de Baião.

Visitar Baião é visitar um território com uma história longínqua, em que a importância do passado está bem presente nos nossos dias, impulsionando e projetando o futuro, assente nos valores da sustentabilidade social, económica, cultural e ambiental, não fosse Baião o 1.º município português internacionalmente certificado com “Destino Turístico Sustentável”. 

#### Eventos Anuais

- Feira do Fumeiro e do Cozido à Portuguesa  
(1.º fim de semana de março)
- Agro Douro Verde  
(último fim de semana de outubro)
- Revolução Grisalha  
(último fim de semana de junho)
- Festival do Anho Assado com Arroz do Forno  
(último fim de semana de julho)
- Feira do Vinho Verde e das Tasquinhas  
(último fim de semana de agosto)

CÂMARA MUNICIPAL DE BAIÃO  
 +351 255 540 500  GERAL@CM-BAIAO.PT  
 CASA DE BAIÃO NO PORTO  
 +351 222 446 741  
 LOJA DE TURISMO  
 +351 255 006 348  
 WWW.CM-BAIAO.PT • WWW.VISITBAIAO.PT









# Ford Trucks continua a inovar e a afirmar-se no mercado

Com mais de meio século de experiência, a Ford Trucks tem oferecido as mais variadas soluções no segmento de veículos pesados de mercadorias. Depois de ter chegado a Portugal em 2019, lançou recentemente no país a F-Line, uma nova gama de veículos que prima pela evolução. Em entrevista à IN Corporate Magazine, o CEO Bruno Oliveira, entre outros assuntos, aborda a evolução da marca ao longo do tempo.



## Para começar, pedia-lhe que fizesse uma retrospectiva da Ford Trucks em Portugal, desde o surgimento até à atualidade.

Isto tratou-se de um projeto arrojado, uma vez que é a primeira vez que nos últimos 30 anos há uma nova marca de viaturas pesadas de mercadorias na Europa e, realmente, foi um desafio acrescido. Tentámos prever todas as situações no gabinete antes de irmos para o terreno, no entanto, aconteceu-nos um pouco de tudo. Passámos por uma pandemia, uma crise energética e uma crise de semicondutores, temos uma guerra à porta, estamos numa crise financeira, portanto, pouco mais nos falta acontecer. Por outro lado, são estas dificuldades que nos fazem sentir orgulhosos deste percurso que se iniciou em 2019. Graças a um trabalho de excelência de toda a equipa e de uma confiança dos nossos clientes e parceiros, que irei agradecer para sempre, temos conseguido crescer todos os anos e fazer as coisas bem feitas, sem a pressão dos números, nem do market share. O que nós temos é de fazer as coisas bem feitas porque quando conseguimos, os resultados aparecem.

## A Ford Trucks acabou de lançar a linha F-Line em Portugal. Quais as principais características desta nova gama? De que forma vem reforçar a vossa oferta?

A nossa gama F-Line é um produto (um facelift do carro anterior) especialmente desenvolvido para o transporte doméstico (que é feito dentro do país), para os carros municipais de recolha de resíduos sólidos urbanos, para os carros de construção e,

efetivamente, era uma gama de produtos que nos estava a fazer imensa falta.

O lançamento deste modelo pela Ford foi feito em novembro de 2023 e a apresentação em Portugal foi já no final do passado mês de maio. Fizemos um evento onde demos a oportunidade aos clientes de poder conduzir os carros, experimentar, testar e sentir. Até agora, o feedback que temos recebido tem sido muito bom.

## O que espera a nível de vendas desta nova gama?

Nós queremos que este tipo de veículo cresça no nosso market share. Normalmente, no nosso negócio, o mix de vendas é 80% dos veículos para o mercado internacional, que neste momento está em crise, e os restantes 20% para o mercado doméstico. Portanto, o que nós pretendemos é crescer nesse mix, com um produto que nós não tínhamos disponível com esta especificação. E, como disse, não fazemos grandes previsões de vendas nem de entregas, temos é uma enorme preocupação de fazer as coisas bem e passo a passo colocar carros na estrada de forma a que os nossos clientes se sintam satisfeitos. Nós não colocamos expectativas em números, colocamos, sim, um enorme foco em termos mais carros nas estradas.

## O que diferencia a linha F-Line das demais?

Os veículos F-Line são da nova geração, já com todos os elementos de segurança para o condutor, uma vez que é uma grande preocupação nossa que a condição de trabalho dos motoristas dos nossos carros esteja sempre a evoluir e a melhorar, com todos os auxílios à condução que impeçam distrações, erros e, consequentemente, acidentes, a serem muito bem-vindos. Essencialmente, o que mudou nestes veículos foi a cabine que, tanto no interior como no exterior, é moderna e perfeitamente adaptada às exigências da Europa Ocidental. Acima disto está o sistema de equipamento de segurança que ajuda o motorista nas suas funções e simultaneamente impede que aconteçam acidentes, o que vai permitir a redução da sinistralidade rodoviária.

## Sabemos que, motivada pelo seu crescimento, a marca tem vindo a fazer uma forte aposta ao nível dos recursos humanos. Quais os principais aspetos/alterações que espelham esta realidade?

Para os recursos humanos é muito importante que as empresas



sejam atrativas e que tenham capacidade de retenção e de proteção dos seus quadros. Como já referi, estamos perante um projeto do zero, também ao nível de recursos humanos. Temos vindo a tentar, logo desde início, que as condições dos nossos colaboradores sejam melhoradas anualmente, de maneira a que a nossa capacidade de retenção aumente positivamente, que continuemos a ter os melhores profissionais connosco e também, não menos importante, pessoas muito motivadas com este projeto, que como qualquer um que nasce de raiz, exige muito tempo e muita dedicação para que os números e os objetivos sejam atendidos. Existe uma preocupação na nossa organização de ter muito bem balanceado o “salário real” e o “salário emocional”. São as duas coisas que nós tentamos trabalhar ao mais ínfimo detalhe.

#### **O que diferencia a Ford Trucks dos seus concorrentes?**

Nós temos uma abertura muito grande para os nossos recursos humanos, para as nossas pessoas, temos, o que para mim é um ponto de honra, equipas multigeracionais, compostas por pessoas dos 18 aos 70, o que faz com que combinemos a experiência dos mais velhos com a energia dos mais novos.

Depois deixamos as pessoas trabalharem, transmitirem as próprias ideias, os próprios pensamentos. Como se trata de um processo que está a crescer, todos nós podemos contribuir positivamente, escrever o nosso nome no crescimento deste projeto é diferente de um já existente. Nós estamos em permanente crescimento, estamos em permanente desenvolvimento de soluções e isso faz com que toda a equipa seja envolvida no projeto. Há ainda uma grande proximidade entre a administração, os quadros e os trabalhadores da empresa.

Com as equipas multigeracionais, damos a hipótese de as pessoas crescerem e evoluírem mais rapidamente e da forma mais segura possível, até porque aqui todos fazem a diferença.

#### **De que forma se posiciona a marca perante o desafio da eletrificação, a curto e médio prazo?**

A Ford Trucks assinou um compromisso com a Associação das Marcas de Viaturas de Transportes de Mercadorias na Europa, que visa a redução da pegada carbónica ao longo dos próximos anos. A marca está empenhada na redução das emissões e

perfeitamente alinhada com as exigências que estão colocadas à indústria. Vamos continuar a acompanhar toda a indústria e as restantes sete marcas nesta transição energética. Ainda assim, importa referir que nós não devíamos ser posicionados no precipício da transição energética, quer dizer, precisávamos de ter um conjunto de soluções energéticas disponíveis e o cliente escolhia a que melhor se adaptasse ao seu trabalho, ao seu dia a dia. Temos de ter atenção para que a indústria não seja colocada num precipício sem retorno, tudo tem de evoluir paralelamente. A Ford Trucks está altamente comprometida e motivada para a redução da pegada carbónica dos seus veículos.

#### **Quais as suas expectativas para o setor dos veículos pesados?**

Nós temos vivido aqui uns últimos tempos um bocado estranhos porque o mercado tem estado em altas, uma vez que se tem estado a recuperar as encomendas do tempo pós-Covid, onde não havia produto para entregar. Porém, isto agora tende a estabilizar, portanto, a minha expectativa é que o mercado deste ano e do próximo vá sofrer uma quebra, quando comparado com os anteriores. Agora temos aqui um conjunto muito grande de incertezas a nível mundial, que não dependem de nós e nos impedem de fazer uma extrapolação do que serão os próximos anos de forma muito rigorosa ou exata. Mas é assim, temos de nos adaptar, de ser rápidos a decidir e a agir, tentando agir mais do que reagir. É por aqui que nós nos temos pautado. Sou muito calculoso nas previsões a nível do mercado e da nossa indústria. Tem de ser mês a mês.

#### **Quais as previsões para o futuro da Ford Trucks e que desafios esperam enfrentar no futuro?**

Ao nível do produto queremos que os veículos Ford Trucks continuem a evoluir à mesma velocidade que o têm feito até agora, que estejam à altura das exigências do mercado e dos próprios clientes. A nossa preocupação, enquanto líderes deste projeto em Portugal, é que a marca seja cada vez maior e com isso conseguirmos prestar um serviço de proximidade e sempre com mais qualidade do que a atual. Apesar de neste momento já apresentarmos um nível de qualidade muito bom, queremos sempre mais. 📌



# “A contabilidade vai além dos números e da das declarações fiscais”

Criada em 2020, a Fisconthabilidade assumiu-se como uma referência no setor da contabilidade e serviços fiscais em Portugal. Entre a inovação nos serviços prestados e a excelência no atendimento ao cliente, os planos futuros da empresa passam pela promoção ativa da literacia financeira e empresarial, através de cursos e mentorias, como nos conta o seu diretor, Hélder Silva.

**Pode partilhar connosco um pouco da trajetória da FiscontHabilidade desde a fundação até se tornar a empresa de sucesso que é atualmente?**

A Fisconthabilidade “nasceu” oficialmente em setembro de 2020, mas começou a ser construída em setembro de 2017, quando comecei a fazer trabalhos de contabilidade e serviços fiscais para amigos e familiares em regime de part-time. Com a evolução do negócio veio a necessidade de constituir empresa, essencialmente por dois motivos: vontade de ajudar um maior número de negócios, contribuindo para o sucesso e estabilidade financeira de muitas empresas, e a busca por mais liberdade geográfica e temporal.

**Ressalvando os valores, a missão e a visão da empresa, poderia explicar como é que estes elementos influenciam o dia-a-dia e, consequentemente, se refletem no serviço prestado?**

A missão, visão e os valores de cada empresa orientam todas as ações e decisões dentro na mesma. No nosso dia-a-dia, fornecemos serviços de contabilidade e consultoria de alta qualidade, para que os nossos clientes possam alcançar a estabilidade e o crescimento financeiro que desejam. Tal obriga a que, pensando no consumidor, estejamos sempre a procurar inovar nos serviços disponibilizados.

**Com a pandemia muitas empresas viram-se forçadas a adaptarem-se às tecnologias necessárias para fazer face às necessidades emergentes. Como tal, de que forma este progresso teve lugar na FiscontHabilidade e quais foram as maiores mudanças implementadas?**

A Fisconthabilidade sempre quis ser digital, mas o processo foi acelerado pela pandemia. O arquivo agora é digital, acessível a qualquer hora e lugar. Com o SAFT, a contabilização tornou-se quase automática, reduzindo tempo e erros, e o cliente pode

aceder às suas demonstrações financeiras a qualquer momento. Estas e outras medidas, além de aumentarem a nossa eficiência, ainda contribuem para a sustentabilidade ambiental.

**Perante a atual transformação digital em vigor no setor, considera que a versatilidade e a capacidade de adaptação são fatores chave para a prosperidade e competitividade corporativa?**

Sim. Vivemos num mundo em constante mudança e essa mudança ocorre a velocidade cada vez maior. O que ontem é uma novidade, amanhã já se torna obsoleto. Temos de saber adaptar-nos, não só à transformação digital, mas também às exigências do cliente.

**Que estratégias a FiscontHabilidade utiliza para se diferenciar de outras empresas de contabilidade no mercado e para garantir a satisfação e fidelização de cada um dos clientes que diariamente confiam em vocês?**

Acredito que a contabilidade vai além dos números e da das declarações fiscais. Queremos mudar a perceção de que a contabilidade é apenas uma obrigação legal e transformá-la numa ferramenta estratégica para o crescimento dos negócios. A nossa abordagem é única. Adaptamos a linguagem contabilística ao idioma de cada cliente, tornando a contabilidade acessível e compreensível. Além disso, queremos capacitar os clientes ensinando-lhes os princípios básicos da contabilidade e das finanças, para que possam gerir melhor os seus negócios. Acreditamos que, ao fazer isso, podemos ajudar a crescer e a prosperar.

**Enquanto empresa de contabilidade, possuem três pacotes de serviços personalizados. Dessa forma, poderia falar um pouco sobre as várias opções, mencionando para que perfil de cliente cada uma poderá ser mais adequada?**





Temos, neste momento, três planos de serviços, sendo que é o cliente que, de acordo com as suas necessidades, escolhe qual dos planos prefere. Temos o plano Light com os serviços de contabilidade incluídos (contabilização, cumprimento das obrigações fiscais, reuniões trimestrais de análises às contas...); o Plano Plus, onde adicionamos os serviços administrativos (acesso ao programa de faturação, emissão da faturação, deslocação ao cliente ou a organismo do estado, contagem de inventário, diligências de cobranças a clientes...); e o Plano Premium, onde o cliente tem acesso, também, a serviços de apoio à gestão (apoio à constituição de empresa, elaboração de plano de negócios, acesso às demonstrações financeiras a todo o momento, consultoria mensal financeira e de gestão, pedidos de alvará ou registo de nome e apoio na obtenção de apoios comunitários).

**Mensalmente disponibilizam no vosso website, gratuitamente, a par de outras atualizações relevantes, uma agenda fiscal mensal. Qual é a importância de selecionar e partilhar estas informações?**

O que disponibilizamos nas redes sociais ou no nosso site é apenas uma parte do que os nossos clientes têm acesso. Através de grupos fechados no WhatsApp e Telegram para clientes, disponibilizamos, de forma mais atempada, além da agenda mensal, outro conteúdo

relevante e avisos regulares para cumprimento das obrigações legais dentro dos prazos. Desta forma, demonstramos o compromisso em ajudar aqueles que procuram entender melhor o mundo da contabilidade, financeiro e da gestão. Acreditamos que um público informado é um público capacitado.

**Com os olhos postos no futuro, quais são os planos da FiscontHabilidade para continuar a crescer e inovar nos próximos anos? Existem áreas específicas de expansão ou desenvolvimento que a empresa pretende priorizar?**

A literacia financeira e empresarial é uma aposta nossa para um futuro próximo. Estamos a desenvolver uma série de cursos / mentorias destinados a ajudar o empresário a lidar com os desafios diários das suas empresas. Planeamos ter cursos / mentorias nas mais diversas áreas, incluindo finanças pessoais e empresariais, gestão de empresas e gestão de empresas de contabilidade. Neste último, pretendemos partilhar o nosso know-how, acumulado através da experiência, com outros gabinetes de contabilidade. Assim, estaremos a capacitar aos nossos futuros alunos, com os conhecimentos necessários para navegar com sucesso no mundo financeiro e empresarial e a contribuir para um futuro onde a literacia financeira e empresarial é a norma, não a exceção. 📢

WWW.FISCONTHABILIDADE.COM

**Hélder Silva**  
Contabilista Certificado 90051

FISCONTHABILIDADE

+351 911 712 819 (chamada para a rede móvel nacional)

fisconthabilidade@gmail.com



# Vítor Cardoso apresenta um “Guia Para Entrar em Buracos Negros”

Fascinado pela busca de respostas às grandes questões, o físico Vítor Cardoso escreveu um “Guia Para Entrar em Buracos Negros”, tema em que é um dos maiores especialistas mundiais. Em “O Eclipse do Tempo”, o professor e investigador ajuda a compreender uma série de conceitos científicos fascinantes.

O que é o tempo? O que é a luz? Como mudou a mecânica quântica a nossa visão do mundo? O que são buracos negros e ondas gravitacionais? De que maneira o nosso conhecimento das leis físicas poderá mudar no futuro? Como é que o próprio universo acabará? Estas são algumas das questões que Vítor Cardoso decidiu abordar na sua mais recente obra.

Em “O Eclipse do Tempo”, o autor apresenta os achados, as histórias e os protagonistas dos maiores avanços e recuos na investigação sobre os temas anteriormente citados, incluindo ele próprio, fascinado pela busca de respostas às grandes questões.

“Toda a história da humanidade é feita de uma curiosidade infinita e dos caminhos que percorremos para a saciar. De pergunta em pergunta, fomos ultrapassando as antigas formas de interiorizar o mundo e começámos a vislumbrar o que existe ao lado do porquê das coisas. Abrimos novas janelas e passámos a ver o mundo através do seu mecanismo, do como. Quantificámos o mundo”, afirma.

Vítor Cardoso é professor catedrático no Departamento de Física do Instituto Superior Técnico e também no Instituto Niels Bohr, Universidade de Copenhaga, onde é *villum* investigator e DNRF Chair. Doutorou-se em Física no Instituto Superior Técnico e fez investigação de pós-doutoramento em Saint Louis, Missouri, e Oxford, Mississippi, nos Estados Unidos.

Os seus interesses de investigação incidem nas ondas gravitacionais e buracos negros e na física do espaço. É também um pioneiro em espectroscopia de buracos negros e testes da teoria de Einstein. É autor de um livro e de mais de 250 artigos publicados em revistas internacionais. A sua investigação foi distinguida três vezes pelo European Research Council. Em 2015, foi agraciado pelo Presidente da República com a Ordem de Santiago D’Espada, pelas suas contribuições para a ciência. É membro fundador da Sociedade Portuguesa de Relatividade Geral.



# Feira do Livro de Aveiro regressa à cidade com muitos convidados

Até 7 de Julho a Praça do Rossio e o Mercado do Peixe recebem mais de 40 propostas multidisciplinares, desde sessões de poesia a bordo de moliceiros e conversas-concerto, até concertos e entrevistas. A entrada é gratuita.

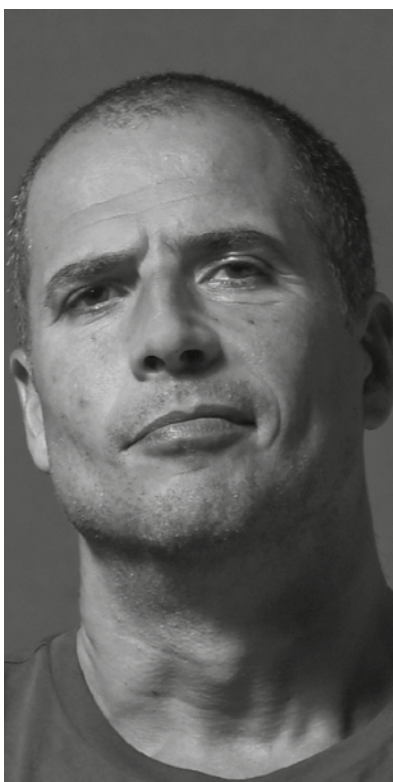
Já arrancou a 48ª edição da Feira do Livro de Aveiro, promovida pela Câmara Municipal de Aveiro, que, até 7 de julho, regressa a um dos locais mais simbólicos da cidade, o Rossio. O novo espaço, recentemente requalificado, permite uma reorganização, albergando um maior número e variedade de participantes. Se em 2023 havia 29 expositores, em 2024 o número quase que duplicou e, no total, existem 50 expositores espalhados pela emblemática praça.

“Este é o momento certo para reinventar o evento, colocando a atenção na programação cada vez mais eclética e internacional, trazendo a Aveiro algumas das figuras mais relevantes da literatura de língua portuguesa”, afirma José Ribau Esteves, autarca da cidade de Aveiro. “Pretende[-se] o desenvolvimento de um evento literário e cultural que estimule o debate na cidade e convoque os cidadãos a refletir sobre o mundo em que vivemos”, sublinha. Este ano, com um universo temático focado na emigração, imigração, transnacionalidade, a arte da partida e os 500 anos de Camões, a Feira do Livro de Aveiro será palco para debate de alguns dos temas mais sensíveis da atualidade. Ainda, ao

longo de mais de duas semanas de programação, há entrevistas e debates com nomes como Miguel Esteves Cardoso, Ricardo Araújo Pereira, Dulce Maria Cardoso, Martim Sousa Tavares e Joana Marques.

Na música, há espaço para três conversas-concerto com Ana Lua Caiano, Luísa Sobral e os brasileiros Almérico e Martins, e ainda, uma escuta partilhada e comentada de algumas canções que marcaram os últimos 50 anos da democracia portuguesa por Luís Freitas Branco e Carlos Vaz Marques. A programação fica completa com sessões de poesia a bordo dos tradicionais barcos moliceiros, as noites de autores aveirenses e o espaço infantil “Lilliput”, que este ano incorpora o Encontro Internacional de Literatura, Ilustração e Edição para a Infância.

Todas as sessões têm entrada livre e decorrem no Mercado do Peixe, em simultâneo com o espaço de exposição e venda de livros, no Rossio. A programação completa pode ser consultada no site da Câmara Municipal de Aveiro ou através das redes sociais da Feira do Livro de Aveiro.



Ricardo Araújo Pereira ©Karime Xavier



Dulce Maria Cardoso ©Alfredo Cunha



Miguel Esteves Cardoso



# Credibilizar a Astrologia, partilhar o conhecimento



Isabel Guimarães tornou-se uma referência na Astrologia em Portugal. Além de fundadora e presidente da Associação Portuguesa de Astrologia, dirige a única escola de ensino astrológico certificada no país, com a missão de formar profissionais competentes e credibilizar a atividade.

Além de astróloga internacionalmente certificada, Isabel Guimarães trabalha como psicoterapeuta holística, formadora e escritora, tendo ainda formação em psicologia, neuropsicologia, psicoterapia, hipnoterapia e psicanálise. Apesar da sua natureza cética, foi nas estrelas, no céu, nos anjos e no Universo que encontrou alento e força para ressignificar o seu propósito. Ainda antes dos astros surgirem na sua vida, sempre foi viciada em encontrar explicações e, garante, “a astrologia é riquíssima para entendermos a causa de um determinado efeito”. Com uma história marcada pela solidão e rejeição familiar, perceber de onde vinha tanta resiliência moveu-a e foi na astrologia que encontrou sustento racional. “É uma mistura de ciência com interpretação; por trás da astrologia estão latitudes, longitudes, meridianos, cálculos, entre outros”, relata.

Aos 29 anos, após um aparatoso acidente de viação, Isabel foi dada como morta durante breves minutos. Contra todas as expectativas, conseguiram reanimá-la e, a partir daí, entrou “num mergulho”, “para entender o que tinha acontecido, o que vi, para onde fui, o que senti; se fui considerada morta,



porque é que estava viva?”, relembra. Foi aí, quando viu alguém a ler-lhe símbolos a partir de uma carta astral, que percebeu que havia algo mais.

Contudo, apesar de a leitura do mapa astral orientar, Isabel rejeita que dê respostas. “É muito rico para ajudar a refletir sobre a vida, auxilia o indivíduo a perceber padrões cognitivos, comportamentais e emoções, (...) são os chamados arquétipos,

as centenas de combinações que conseguimos fazer”, explica. Considerando que cada pessoa é produto de uma memória, o mapa, quando interpretado, acaba por ser uma ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Dessa forma, a astróloga foi além e elaborou a “técnica da memória da gestação”, que consiste em “descobrir, através do mapa, o que o indivíduo passou durante o período de gestação e que padrões advêm daí”.

No início da carreira enquanto profissional de astrologia, contactou com “o que há de pior na profissão” e fez da sua missão “criar um grupo onde as pessoas pudessem ter acesso credível e facilitado a informação verídica”. Assim nasceu, em 2012, a Associação Portuguesa de Astrologia (ASPAS). Além de unir a classe, para credibilizar a atividade da astrologia em Portugal, o motor da ASPAS é reunir e partilhar conhecimento. Pioneira por vários motivos, é igualmente a única associação no mundo a aceitar sócios-estudantes, para que se sintam prontamente integrados na área e possam aprender a partir de fontes plausíveis.

Nesse sentido, a associação está, neste momento, a organizar o Quarto Congresso Internacional de Astrologia, a realizar-se de 9 a 12 de maio de 2025, em Vila Nova de Gaia. Será na histórica cidade das pontes que 24 astrólogos se irão reunir em torno do tema “Era da Mudança”, promovendo, em palestras e minicursos inéditos, a partilha de saberes e investigação para juntos fazerem a diferença.

A juntar ao serviço que presta ao setor da astrologia, a ASPAS também auxilia o público, atuando como elo entre o indivíduo e o astrólogo. “Todos os dias somos procurados, as pessoas pedem-nos que as guiemos até profissionais de qualidade”, confidencia Isabel. “Distinguir um astrólogo de um não astrólogo profissional é fulcral. Um astrólogo qualificado nunca dirá a alguém o que vai acontecer, não somos Deus; irá sim, sob consulta, ajudá-lo a encontrar a sua própria resposta e guiá-lo para tendências”, ressalva.

Focada na importância de uma estrutura de ensino sólida para promover a formação de profissionais de qualidade, no seu gabinete (Faces Isabel Guimarães) a astróloga, além de disponibilizar serviços como consultorias, terapias e workshops, também tem diversos cursos de formação profissional, sendo a única escola de ensino astrológico certificada nacionalmente



pela DGERT e, internacionalmente, pela ISAR.

Com formadores devidamente certificados com o CCP (Certificado de Competências Pedagógicas, ex-CAP), terminado o curso, os alunos recebem um certificado profissional e ainda ficam registados na plataforma SIGO (Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa) como profissionais. “Foi uma luta, mas é aqui que marcamos a diferença”, evidencia, “uma vez que grande parte dos formadores não possuem um CCP e, portanto, terminado o curso, apenas emitem aos formandos um certificado de conhecimento”.

“Acredito na astrologia como uma profissão, daí ter transformado a minha escola num centro de formação profissional para preparar futuros astrólogos, fornecendo-lhes uma estrutura de conhecimento consolidado que lhes permita atender qualquer tipo de pessoa”. E assim, através da ASPAS e da Faces Isabel Guimarães, a astróloga continua a batalhar pela construção de uma via sólida para a astrologia em Portugal, inspirando futuras gerações a obter conhecimento com rigor.

 Associação Portuguesa de Astrologia

## Associação Portuguesa de Astrologia

- ✓ WORKSHOPS E CONGRESSOS INTERNACIONAIS
- ✓ MATERIAL E APOIO ACADÉMICO
- ✓ JORNAL ASTROLÓGICO

TORNA-TE ASSOCIADO DA ASPAS  
[WWW.ASSOCIACAODEASTROLOGIA.COM](http://WWW.ASSOCIACAODEASTROLOGIA.COM)

 CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL



# Há mais de 30 anos a cuidar da saúde e bem-estar de todos

O Grupo Farmodiética surgiu em 1986 e desde então tem contribuído para a inovação na área da saúde e bem-estar em Portugal. A CEO, Francisca Cardoso de Menezes, fala-nos do passado, do presente e do futuro de uma empresa familiar onde a qualidade é a imagem de marca.



Criar produtos e soluções de saúde e bem-estar que ajudem a viver mais e melhor é a principal missão da Farmodiética, uma empresa fundada por Joaquim Mendes Teixeira, que desenvolveu um suplemento alimentar, na altura designado produto natural, que ainda hoje, 38 anos depois, se encontra no mercado.

Quando há sensivelmente 27 anos os três familiares da segunda geração entraram em ação no Grupo, estavam apenas no canal de dietética, mas a ambição de expandir a atividade era grande. “Seremos três a ter ideias, apoio incondicional entre nós e ambição, aliadas a muita vontade de trabalhar, levou-nos a procurar mais”.

Começaram por expandir o “know-how” em suplementos alimentares para o canal de farmácia, onde atualmente são líderes na categoria com as marcas Absorvit, Advancis e Easyslim, posteriormente avançaram para a internacionalização, com distribuidores em mais de 20 países com a marca Advancis, de seguida passaram a trabalhar no campo da nutrição com as clínicas e a conhecida “Dieta 3 Passos”, debruçaram-se sobre a nutricosmética (AllEssential) e mais recentemente enveredaram


pela medicina veterinária, com a marca Stubbs, uma linha pensada para uso e recomendação dos profissionais da área.

Dentro do grupo têm outra empresa, a Zeltica, que trabalha no canal de grande distribuição, com suplementos alimentares das marcas Plantanatur e Naturscience, bem como com a alimentação saudável e funcional, através da marca Simple. Para além de tudo isto, ainda há espaço para a atividade imobiliária, com a gestão de um campus industrial no Linhó e o desenvolvimento de outros projetos de promoção imobiliária.

Enquanto empresa jovem, familiar, dinâmica, descontraída, proativa, informal e de proximidade, valorizam a confiança, a honestidade, a integridade, as parcerias sólidas e duradouras, a criatividade e a superação. É por isto que quando procuram novos talentos o objetivo é encontrar pessoas que possam “acrescentar algo”, trazer novas experiências, novas realidades e enriquecer a cultura familiar do grupo.

“Somos uma empresa onde cada um tem nome e, sobretudo, voz, onde cada ideia nunca é absurda e cada um, em equipa, contribui para a construção do todo. Temos sempre novos desafios e tentamos todos juntos fazer uma Farmodiética melhor e respeitar o nosso lema: Together We Stand”.

Ao longo destas décadas têm recebido várias distinções que visam enaltecer a qualidade dos serviços prestados. A “Dieta Easyslim” e a “Dieta 3 Passos” foram ambas reconhecidas na categoria de programas de emagrecimento (“Prémio Escolha do Consumidor” e “Prémio 5 Estrelas”, respetivamente), a marca Absorvit conquistou o “Prémio 5 Estrelas”, na categoria multivitamínicos, nos últimos cinco anos, e está nomeada para o prémio “Almofariz”. Em nutrição, onde investem na segurança e eficácia da perda de peso, tiveram também, recentemente, o reconhecimento científico do “Método 3 Fases”. “A nossa aposta em investigação e inovação é diária e as distinções são o reconhecimento deste esforço, dando-nos um sentimento de orgulho e motivação para continuarmos neste caminho”.

Para o futuro, o Grupo mantém o foco em oferecer as melhores propostas aos consumidores, clientes e parceiros, em apostar na equipa e em capturar novas melhorias operacionais, com uma forte aposta na tecnologia e digitalização, de forma a manterem-se ágeis, eficientes e preparados para a imprevisibilidade do presente e do futuro. 

# Arcozelo: uma freguesia em ascensão contínua

A freguesia de Arcozelo tem vindo a ganhar cada vez mais notoriedade em Vila Nova de Gaia desde que o atual Executivo assumiu funções, em 2017. À IN Corporate Magazine, a presidente da Junta, Maria Adelina Pereira, faz um balanço positivo destes mais de seis anos e mostra-se determinada a continuar a atingir os objetivos que traçou para a freguesia.



Com uma localização privilegiada junto ao mar e um território onde ainda se encontra uma certa tranquilidade proveniente do mundo rural, Arcozelo, em Vila Nova de Gaia, junta o melhor de dois mundos: a cidade e o campo.

Quando o Executivo de Maria Adelina Pereira tomou posse, começou a desenvolver um trabalho em várias frentes, como por exemplo no entretenimento, nas obras públicas, no desporto e na educação. “Posso dizer que foi uma abertura a todas as áreas que compõem a vida desta comunidade”.


A contribuir para o desenvolvimento da freguesia, criaram a Academia das Artes, uma entidade que visa dar resposta à comunidade em geral, com diversas disciplinas e atividades que vão ao encontro das necessidades e interesses da população. É o caso de poderem aprender línguas, de tocar vários instrumentos

musicais, de praticarem desde hidroginástica a ténis de mesa, e ainda a integrarem o coro local. Para além de poderem aprender, as pessoas têm a oportunidade de conviver e participar em várias iniciativas, como é o caso das Marchas Populares de São João de Vila Nova de Gaia, um concurso em que Arcozelo voltou a participar após vários anos de interrupção e que venceu novamente em 2024.

“As pessoas ficam, de facto, muito entusiasmadas e é uma participação que nos dá muita alegria, uma vez que conseguimos encontramos um grupo que se sente bem, que gosta de participar neste tipo de atividades”.

A autarca refere ainda que a Junta, enquanto entidade pública, fica “muito contente” por ver que está a fazer um serviço público do interesse da comunidade, visto que até os que não participam diretamente no evento “sentem que isto é parte deles. É a freguesia que está a ser chamada a representar e, portanto, todos estão em comunhão”. A par desta iniciativa, também as restantes têm sido bem aceites pelos fregueses, que fazem questão de transmitir o feedback positivo a Maria Adelina Pereira.

Relativamente ao futuro, falta concluir alguns projetos ligados às infraestruturas que fazem falta à freguesia, como é o caso da construção da sede da Junta (já em curso), do posto da GNR, do auditório, bem como a abertura da avenida até ao Espírito Santo. “Estou contente com tudo aquilo que já se fez, porque traçámos um masterplan e agora estamos a pô-lo em prática”.

Em jeito de conclusão, a presidente deixa um agradecimento a todos os que têm contribuído para o sucesso do seu percurso à frente dos destinos da Junta de Arcozelo. 







## A SOCIEDADE SABE QUE TUDO O QUE CONSUME É ENGENHARIA?

Por **Lídia Santiago**,  
Vice-Presidente Ordem Engenheiros

A sociedade sabe que um engenheiro deve ter Cédula Profissional (por lei) para exercer atividade?

Quando se usa um interruptor, torneira, drone, telemóvel, informática, equipamento médico ou industrial, produtos agrícolas, alimentares ou florestais, conduzir uma viatura a combustível numa estrada ou avião ou navio, todos estamos a consumir engenharia, que não é visível e valorizada pela sociedade. Os engenheiros foram e serão os criadores de soluções para a habitação, alimentação, economia circular, alterações climáticas, sustentabilidade, IA.

Diversidade, Igualdade e Inclusão são objetivos da Ordem dos Engenheiros (OE) ao definir, para 2024, o Ano OE da Igualdade de Género na Engenharia, cuja mandatária é Ondina Afonso. A OE é alinhada com Diretivas Europeias que determinam a quota de género, em lugares de decisão (2022), pois na Europa apenas 7,7% das mulheres, ocupam lugares decisórios. No Mandato 2022-2025, a OE tem 209 engenheiras eleitas, correspondendo a 40,6% do total de eleitos. Também a OE trabalha para obter, em 2024, Certificação no Género, pela Bureau Veritas, com Patrícia Franganito. Estima-se que em Portugal haja cerca de 200 mil engenheiros, dos quais, cerca de 21% são engenheiras, percentagem um pouco abaixo da média europeia. Recorde-se que em 2022, o Prémio Mundial de Engenharia foi atribuído à engenheira de Materiais, portuguesa, Elvira Fortunato, mas temos mais engenheiras de referência, de várias especialidades, tanto

na Academia com mérito científico (Rosa Miranda, Fátima Vaz, Rosa Vasconcelos) como nas Empresas (Luz Saúde, Wedotech, Microsoft, LNEC, Heart Genetic). Há presente e futuro para as meninas estudarem engenharia, mensagem que a OE leva às escolas.

Durante a 2ª Guerra Mundial, as engenheiras inglesas tiveram um papel importante e em sua honra definiu-se, 23 junho, Dia Internacional da Mulher na Engenharia, que é comemorado por todo o mundo.

Neste ano temático da OE, há ações nas sedes das regiões como Coimbra, Lisboa, Ponta Delgada, Funchal e Porto, cidade onde comemoramos o 23 de junho, e ainda nas Delegações Distritais. Entre 18 e 21 novembro, vamos receber cerca de 450 engenheiros e engenheiras, no LNEC, XVI Encuentro Iberoamericano Mujeres, Ingenieras, Arquitectas y Agrimensoras (EIMIAA) que vêm a Portugal comemorar os 30 anos de Congressos Científicos, iniciados pelas engenheiras cubanas, onde também estarão presentes colegas de Cabo Verde, Angola, Moçambique, Brasil e Itália.





# Crianças temem Alterações Climáticas

Investigação recente do Centro de Ciências do Mar e do Ambiente (MARE) revela que os mais novos têm consciência da gravidade das alterações climáticas e alerta para um possível impacto negativo na saúde mental dos jovens.

Desenvolvido no âmbito do programa educativo “O MARE vai à Escola”, um estudo do Centro de Ciências revelou que, além de existirem diferenças significativas entre o que as crianças sabem sobre as alterações climáticas e o que realmente querem saber, os mais novos estão a par da gravidade destas mudanças ambientais, que poderão estar a ter um impacto negativo na sua saúde mental.

De acordo com os investigadores, a ansiedade relativamente às alterações climáticas surge como consequência da informação recebida pelas crianças na escola, do contacto com os meios da comunicação e das conversas com familiares e amigos. “As crianças são o futuro, mas também o presente. É necessário apoiá-las, disponibilizar informação adaptada às suas capacidades cognitivas e fornecer conhecimento, tendo sempre a preocupação de não exacerbar as suas dúvidas e ansiedades.”, explica Zara Teixeira, autora principal do estudo.

Assim, os mais novos não só acreditam ter consciência plena da seriedade deste fenómeno, como também demonstram preocupação relativamente ao futuro do planeta. Esta questão levanta dúvidas relativamente às iniciativas de educação e comunicação na área, uma vez que, se as alterações climáticas

forem ensinadas de forma desadequada, poderão tornar-se nocivas psicologicamente para os jovens, devido à ansiedade e mal-estar que podem vir a suscitar.

“Vemos a educação climática, e a promoção de esperança construtiva, como fundamentais, não só na promoção do envolvimento pró-ambiental, mas também na neutralização das emoções negativas”, ressalva Zara Teixeira, para quem a educação climática “deve incluir uma forte dimensão de esperança e recorrer à implementação de estratégias que permitam aos alunos mudar de perspectiva e confiar em atores sociais, aumentando a consciência, o sentimento de partilha de responsabilidade e a crença de que estas alterações podem ser mitigadas através da transformação de comportamentos”.

Como tal, o estudo conclui que, em iniciativas futuras, se devem espelhar as experiências e a realidade das crianças, alargando os campos do conhecimento. Se, por um lado, os mais novos foram bastante específicos nos temas sobre os quais acreditam ter algum conhecimento – a maioria relacionados com as consequências, as causas e o conceito de alterações climáticas –, por outro lado, deram a entender que gostariam de saber mais sobre como, o quê, quando e porquê ocorrem estas mudanças.








# “Fortuna, Caso, Tempo e Sorte”: a aguardada biografia de Luís Vaz de Camões

Há muito esperada, a biografia de Luís Vaz de Camões, da autoria da escritora e investigadora Isabel Rio Novo, foi lançada este mês pela editora Contraponto. No ano em que se celebra o V centenário de Camões, “Fortuna, Caso, Tempo e Sorte” representa um avanço decisivo no conhecimento biográfico do homem e do poeta, em que o rigor da pesquisa se alia ao registo inconfundível de uma das grandes vozes da literatura portuguesa contemporânea.

Antes de se tornar um mito e símbolo da nacionalidade, o autor d’Os Lusíadas foi um homem multifacetado. Estudioso, humanista, sedutor de amor proibidos, cortesão, boémio, soldado mutilado em combate, viajante deslumbrado e escritor revolucionário, estas são as várias facetas de Camões. Nascido no apogeu do império português, testemunhando-lhe os primeiros sinais de decadência e as consequências do desaparecimento de D. Sebastião, Camões celebrou os feitos do “peito ilustre lusitano”, mas acabou por morrer só, moribundo e desalentado. Coligindo e relacionando centenas de contributos, por evidenciar aspetos escondidos durante séculos sobre o autor, esta biografia promete uma nova perspetiva sobre a vida e obra de Camões. Ao reconstituir a época para reerguer o indivíduo, compulsando as fontes conhecidas

e apresentado novos dados, assim é restituída a histórica de uma personalidade incomparável.

No dia 2 de julho, às 18h30, haverá uma sessão de apresentação do livro na Sala de Âmbito Cultural do El Corte Inglés de Lisboa, com apresentação da professora e deputada Edite Estrela. No dia seguinte, 3 de julho, às 18h30, a Fundação Oriente acolherá o último evento de apresentação da obra, com a participação especial de Weimin Zhang, tradutor de Camões para mandarim. 





Private chef

UMA COZINHA SIMPLES,  
ECONÓMICA E COM  
MUITO SABOR!

**PRÉMIO 5 ESTRELAS REGIÕES AÇORES**



geral@chezsonia.pt • +351 962532568 • www.chezsoniaprivatechef.com





# aquashow

PARK HOTEL



O Parque mais completo de Portugal

Aberto até 8/9/24

## Desconto Hotel

para reservas feitas até  
31/07/2024 e para estadias até  
31/12/2024 têm um desconto  
adicional sobre os valores do site  
de **5%**, com o código: **SOL2024**

Para mais informações:

[www.aquashowparkhotel.com](http://www.aquashowparkhotel.com) 289 315 129 (Parque) 289 317 550 (Hotel)

 Quarteira - Algarve