



# Corporate

magazine

## MULHERES

### **INSPIRADORAS:**

Dia Mundial do Empreendedorismo Feminino


### **PRÊMIO "VIVER**

### **EM IGUALDADE":**

Promoção da igualdade e não discriminação

### **RURBANIZAÇÃO:**

Repovoamento de zonas rurais



**"A curiosidade e o desejo de aprender são fundamentais na minha carreira profissional"**

**Ângela Leal - fundadora da SARA HACCP**

**QUESTÕES  
BUROCRÁTICAS  
SEM QUAISQUER  
BUROCRACIAS**

[www.segmentos360.com](http://www.segmentos360.com)

[info@segmentos360.com](mailto:info@segmentos360.com)  
Tel. +351 211 379 645  
Fax +351 210 981 700

Rua Carlos Testa  
N.º 1 - 6.º B  
1050-046 Lisboa



# CLAUDETE TEIXEIRA

ADVOGADOS

[www.claudeteiteixeira.com](http://www.claudeteiteixeira.com)

## EDITORIAL

“A princípio é simples, anda-se sozinho”, como canta o Sérgio Godinho. Numa vida cheia há seguramente vários primeiros dias. Uns que nos dizem tanto, outros que são apenas mais um asterisco no calendário.


A IN Corporate Magazine chega hoje às 50 edições, cerca de cinco anos depois de ter começado, exatamente três anos depois deste vosso editor que vos escreve ter assumido este cargo. Quando aqui cheguei, em novembro de 2021, comecei por preparar com a minha equipa a edição de dezembro – era então a número 25 e saiu para as bancas na véspera de Natal desse ano. Nesse meu primeiro editorial, fazia referência de forma discreta à minha entrada, “respeitando sempre o legado do que foi deixado ao nosso cuidado”. E continuava afirmando que “o respeito pelas coisas, por todas as coisas, é antes de mais o respeito por quem as criou, por quem as fez crescer. As pessoas são tudo, afinal, e tantas vezes se definem por aquilo que fazem.”

Já nessa altura, continuando a citar o Sérgio Godinho, tinha passado há muito a fase das “certezas” que se bebem “num copo de vinho”, mais próximo seguramente da “coragem” que se bebe “até dum copo vazio”. Mas há sempre um nervo que salta cá dentro quando chega aquele verso dessa canção: “Luta-se por tudo o que se leva a peito”.

Chegar à 50ª edição de uma publicação como esta é um exercício de equilíbrio, permanentemente tênue. Há fatores que dificilmente se percebem quando se está fora da equação, e outros que talvez nem estando dentro. É necessário muito trabalho, muita perseverança e também confiança. Confiança essa que é conquistada não apenas pela qualidade e critério do conteúdo que publicamos, mas também pela ética com que escolhemos cada palavra, cada imagem, cada mensagem. A credibilidade de uma publicação constrói-se pelo seu rigor e também pelo respeito que demonstra pelo seu público, o qual acreditamos que seja exigente e bem informado.

Gostamos de pensar que as nossas páginas podem ser um espaço de ideias vivas, com algum significado para quem nos leia. Agradecemos profundamente a todos os intervenientes nestes milhares de páginas que já publicámos. Deixo ainda um agradecimento particular àqueles que, comigo, ao longo destes anos, produziram todos estes conteúdos.

E mesmo quando “vêm cansaços e o corpo fraqueja”, a música, a poesia, a arte, o humor e a boa companhia enviam-nos mensagens de esperança. Há uns dias, num programa que costumo ouvir nas viagens de carro, mais concretamente na parte final dedicada à sugestão de livros, o jornalista Carlos Vaz Marques citou uma anedota contada pelo escritor David Grossman, no seu livro ‘O Coração Pensante’ (do qual também falamos nesta edição). Era mais ou menos assim:

«Durante a guerra do Vietname, um homem ia, sozinho, todas as sextas-feiras, para a frente da Casa Branca empunhando um cartaz de protesto. Até que um dia, um jornalista reparou nele e vai perguntar-lhe se ele achava mesmo que ao ir para ali com um cartaz, todas as semanas, ia conseguir mudar o mundo. À pergunta, o manifestante, surpreendido, responde: “mudar o mundo? Não, não tenho a menor ilusão de que vá mudar o mundo. Quero apenas certificar-me de que o mundo não me muda a mim”.» 

# ÍNDICE

## MULHERES INSPIRADORAS

- 6** ÂNGELA LEAL
- 10** SÓNIA MELO
- 12** SILVIA RODRIGUEZ
- 14** DIANA SÁ CARNEIRO
- 16** NÍDIA TEIXEIRA

## MULHERES NA LIDERANÇA NO ENSINO SUPERIOR

- 18** INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

## OPINIÃO | JUSTIÇA

- 20** DIREITO MENTAL
- 21** BASTONÁRIA DA ORDEM DOS ADVOGADOS
- 22** CLAUDETE TEIXEIRA

## DIA INTERNACIONAL DO CONTABILISTA

- 26** GDI CONSULTING
- 27** BASTONÁRIA DA ORDEM DOS CONTABILISTAS CERTIFICADOS
- 28** SEGMENTOS TAX & LEGAL

## ESPAÇOS DE TRABALHO DO FUTURO

- 31** TORRE ARNADO

## LOGÍSTICA

- 32** FORD TRUCKS

## “VIVER EM IGUALDADE”

- 36** CIG – COM. CIDADANIA E A IGUALDADE DE GÉNERO
- 37** CM ALBERGARIA-A-VELHA
- 38** CM MESÃO FRIO

## PRÉMIOS DE EXCELÊNCIA AUTÁRQUICA

- 39** CM VINHAIS

## RURBANIZAÇÃO

- 42** CM OURÉM
- 44** CM CHAMUSCA

## MADEIRO DE PENAMACOR

- 46** CM PENAMACOR

### 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; Eugénia Magalhães; Vítor Santos; João Lima **Diretor Editorial** João Malainho **Redação** Ruben Marques; Ana Sofia Pinto **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 **novembro 2024**

# A segurança alimentar na base da SARA HACCP



Com uma formação bastante abrangente e diversificada ao longo da carreira profissional, Ângela Leal tem-se focado na área da segurança alimentar. Em 2018, criou a SARA HACCP, uma plataforma digital para apoiar empresas na manutenção de sistemas de gestão de segurança dos alimentos.

### **Antes de mais, para que a possamos conhecer melhor, gostaria que nos falasse do seu percurso profissional até à atualidade.**

O meu percurso profissional estende-se ao longo dos últimos 20 anos, durante os quais tenho contribuído significativamente para o setor alimentar, especialmente na área da segurança dos alimentos. A minha formação é bastante diversificada, começando com o meu trabalho inicial como técnica de química, onde me especializei no controlo analítico de água e alimentos. Após esta experiência, frequentei uma especialização tecnológica em Qualidade Alimentar, na Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica. Foi nesse período que comecei a trabalhar como consultora no apoio à implementação do sistema HACCP (Análise de Perigos e Pontos Críticos de Controlo), o que me permitiu aprofundar os meus conhecimentos nesta área tão crucial para a indústria alimentar.

Com o desejo de expandir ainda mais as minhas competências, concluí também uma licenciatura em Engenharia da Segurança e um mestrado em Gestão da Prevenção de Riscos. Além disso, completei uma pós-graduação em Auditor HACCP, que me forneceu ainda mais ferramentas para avaliar e auditar sistemas de gestão de segurança dos alimentos. No entanto, a minha busca por conhecimento não parou por aqui, frequentei uma licenciatura em Contabilidade e Finanças, bem como uma graduação em Gestão Hoteleira, sempre em busca de expandir a minha formação e as minhas competências, com o objetivo de adquirir ferramentas que me proporcionassem uma visão holística sobre a gestão do setor alimentar, mais propriamente no ramo da hotelaria e restauração. Acredito que a curiosidade e o desejo de aprender são fundamentais na minha carreira profissional. O conhecimento não ocupa espaço, e quanto mais conhecimento adquirimos, mais somos capazes de enfrentar os desafios impostos ao setor de atividade com que trabalhamos. Esta compreensão de aprendizagem constante também tem sido uma base das minhas relações profissionais, onde tenho a oportunidade de partilhar ideias e discutir tendências com colegas e outros stakeholders da área.

### **No que consiste o software SARA HACCP, criado por si em 2018?**

A SARA HACCP é uma plataforma digital, concebida para apoiar as empresas do setor alimentar na manutenção de sistemas de gestão de segurança dos alimentos, garantindo a conformidade com as exigências legais do HACCP. A plataforma foi projetada para ser uma solução prática e acessível, permitindo aos proprietários e gestores dos estabelecimentos alimentares a gestão de forma eficaz da segurança dos seus produtos e serviços.

O software oferece uma série de funcionalidades que facilitam o cumprimento das obrigações legais e melhoram a gestão da segurança dos alimentos. Entre as características principais, destacam-se a gestão de documentação, uma vez que a plataforma permite a criação, armazenamento e organização de toda a documentação necessária relacionada com o sistema HACCP, a monitorização de processos, pois a SARA oferece ferramentas que permitem monitorizar os processos de produção, garantindo que os pontos de controlo sejam devidamente geridos, a formação e a capacitação, visto que a plataforma disponibiliza recursos formativos que apoiam os utilizadores na compreensão e implementação de boas práticas de higiene e segurança dos alimentos, promovendo uma

cultura de segurança na empresa.

Para além disto, o software emite alertas automáticos e notificações para lembrar os utilizadores sobre tarefas pendentes, ocorrências e prazos estipulados para as operações de manutenção das instalações e do sistema documental, garantindo que nada é esquecido no dia a dia da operação, e ainda gera relatórios detalhados sobre o desempenho da segurança dos alimentos na empresa, facilitando auditorias internas e externas.

A SARA HACCP é mais do que uma simples aplicação, é uma solução integrada que visa simplificar a complexidade associada ao cumprimento das normas de segurança dos alimentos, tornando-a acessível e adaptada a qualquer tipo de negócio do setor. Acreditamos que, ao fornecer ferramentas práticas e intuitivas, conseguimos não só facilitar o trabalho dos profissionais da área, mas também contribuir para a melhoria da segurança dos alimentos em Portugal.

### **O que a motivou a desenvolver esta plataforma digital?**

A motivação para desenvolver a plataforma SARA HACCP surgiu da necessidade de simplificar e tornar mais acessível o cumprimento das exigências de segurança dos alimentos para as empresas do setor. Ao longo da minha experiência profissional, observei que muitos proprietários de estabelecimentos do setor alimentar enfrentavam dificuldades na implementação e manutenção dos sistemas HACCP, muitas vezes devido à complexidade dos requisitos legais e da falta de ferramentas práticas que os auxiliassem nesse processo.

Muitos negócios sentem-se sobrecarregados e, em alguns casos, incapazes de garantir a conformidade, o que poderia comprometer a segurança dos seus produtos e a confiança dos consumidores. Além disso, percebi que a tecnologia poderia desempenhar um papel fundamental na resolução destes problemas. A digitalização dos processos de gestão de segurança dos alimentos não poderia apenas facilitar o cumprimento da legislação, também devia promover uma maior eficiência nas operações diárias. Assim, a ideia de criar uma plataforma digital, que unisse todas estas funcionalidades, começou a ter forma, principalmente quando em 2017 fiquei em primeiro lugar num concurso de inovação.

O meu objetivo foi criar uma solução intuitiva e acessível, que não apenas orientasse as empresas na implementação das boas práticas de higiene e segurança, mas que também as capacitasse a gerir os seus próprios processos de forma eficaz. A SARA HACCP nasceu da vontade de contribuir para um setor alimentar mais seguro, ajudando as empresas a transformar desafios em oportunidades e a garantir a segurança dos alimentos que oferecem aos seus clientes.

### **A quem se destina o software SARA HACCP?**

A SARA HACCP é uma plataforma digital projetada para dar resposta a diversas categorias de profissionais e empresas do setor alimentar. A sua utilização abrange restaurantes, cafés e bares, estabelecimentos hoteleiros, caterings e serviços de eventos, supermercados e comércio alimentar, consultores e formadores em segurança alimentar e empreendedores que estão a iniciar operações no setor alimentar e que procuram uma solução eficaz para integrar desde o início da atividade as práticas de segurança dos alimentos no seu modelo de negócio.

A plataforma foi desenvolvida para ser uma solução flexível e intuitiva, permitindo que se possa adaptar às necessidades específicas de cada organização. Ao integrar as necessidades específicas de cada um destes grupos, procuramos facilitar o cumprimento das obrigações legais, promovendo uma cultura de segurança dos alimentos robusta em todas as organizações.

#### **Que vantagens advêm da utilização desta plataforma?**

O software SARA HACCP deve ser utilizado por várias razões que destacam a sua importância e eficácia no setor alimentar. É o caso do cumprimento das obrigações legais, visto que a plataforma apoia as empresas a darem resposta às exigências legais relacionadas com a segurança dos alimentos, minimizando o risco de não conformidade e penalidades associadas, e da facilidade de uso, dado que a interface intuitiva do software permite que profissionais com diferentes níveis de experiência possam utilizar a plataforma com facilidade, o que simplifica a integração das práticas de segurança dos alimentos nas rotinas diárias das operações.

A SARA HACCP permite o registo e a monitorização de pontos de controlo, o que reduz a carga administrativa e possibilita que os profissionais se concentrem noutras áreas importantes do negócio, salvaguardando sempre a importância da segurança dos alimentos. A plataforma é adaptável às necessidades específicas de cada estabelecimento, permitindo que cada utilizador tenha acesso exclusivo às funções e relatórios pertinentes à sua atividade, tornando-a uma ferramenta flexível e eficaz.

Este software não facilita apenas o cumprimento das obrigações legais, mas também promove uma cultura de segurança dos alimentos, ajudando a garantir que os alimentos servidos são seguros. Para além de tudo isto, a SARA HACCP fornece relatórios detalhados e análises que apoiam os gestores a monitorizar o desempenho das suas equipas em relação à segurança dos alimentos, identificando áreas de melhoria para tomar decisões informadas e otimizar processos. Oferece também suporte contínuo e formação aos seus utilizadores, assegurando que todos estão atualizados sobre as melhores práticas na utilização da plataforma.

Em suma, a SARA HACCP é uma ferramenta indispensável para qualquer profissional ou empresa do setor da hotelaria, restauração e comércio alimentar que deseje garantir a segurança dos alimentos, cumprir com a legislação e melhorar a eficiência operacional.

#### **Que balanço faz destes anos de atividade da SARA HACCP?**

O balanço é extremamente positivo. Desde o lançamento, em 2018, temos assistido a um crescimento significativo tanto em termos de adesão por parte dos profissionais do setor como na nossa capacidade de impactar positivamente a gestão da segurança dos alimentos.

A nossa plataforma foi adotada por uma variedade de empresas, incluindo restaurantes, estabelecimentos de hotelaria e outros negócios do setor alimentar. Esta aceitação é um indicativo claro de que a SARA HACCP está a responder a uma necessidade real do mercado, proporcionando ferramentas eficazes para o cumprimento das normas de segurança dos alimentos.

A par disto, temos recebido um feedback extremamente encorajador dos nossos utilizadores, que destacam a facilidade de uso da

~  
**“É uma solução prática e acessível, permitindo aos proprietários e gestores dos estabelecimentos alimentares a gestão de forma eficaz da segurança dos seus produtos e serviços”**  
~







~  
**“A SARA HACCP nasceu da vontade de contribuir para um setor alimentar mais seguro”**  
 ~

plataforma e a melhoria na capacidade de gerir as suas obrigações legais. Este retorno é fundamental para nós, pois orienta o nosso desenvolvimento contínuo e a implementação de melhorias.

Ao facilitar o cumprimento das normas do sistema HACCP, a plataforma contribuiu para a criação de uma cultura de segurança dos alimentos mais robusta nas organizações que utilizam a nossa plataforma. Isto não só garante a conformidade, como também protege a saúde pública, um dos nossos principais objetivos.


O compromisso com a inovação tem-se mantido crucial na nossa atividade. Desde o lançamento, temos continuamente atualizado a plataforma, introduzindo novas funcionalidades e adaptando-a às necessidades dos nossos clientes. Tem sido um percurso repleto de desafios superados e aprendizagens valiosas. Estamos empenhados em continuar a inovar e a apoiar os nossos clientes e utilizadores no seu caminho rumo à excelência nas suas atividades.

**Pegando no que acabou de dizer, pergunto-lhe quais são as expectativas para o futuro?**

As expectativas para o futuro da SARA HACCP são bastante promissoras e ambiciosas. Estamos num setor em constante

**A SARA HACCP destaca-se de outras plataformas digitais por várias razões que refletem o nosso compromisso com a eficácia e a adaptabilidade:**

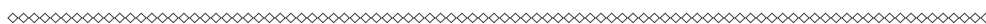
- **foco na usabilidade:** a interface intuitiva e amigável da SARA HACCP foi projetada com o utilizador em mente, permitindo que profissionais de diversos níveis de experiência possam navegar facilmente pela plataforma. Isso facilita a adoção e a integração das práticas de segurança dos alimentos no dia a dia das empresas.
- **personalização e flexibilidade:** diferentemente de muitas soluções homogéneas, a SARA HACCP permite uma personalização significativa, adaptando-se às necessidades específicas de cada tipo de negócio. Essa flexibilidade é crucial para que cada organização possa otimizar a sua gestão de segurança dos alimentos conforme as suas características e necessidades.
- **integração de funcionalidades:** a SARA HACCP combina uma variedade de funcionalidades, desde o registo até a geração de relatórios, tudo em uma única plataforma.
- **apoio e formação contínua:** ao contrário de muitas plataformas que oferecem apenas um software, a SARA HACCP inclui suporte técnico contínuo e formação para os seus utilizadores. Este acompanhamento assegura que todos estejam familiarizados com a forma ideal de utilizar a plataforma no seu estabelecimento.
- **desenvolvimento contínuo:** a plataforma está em constante evolução, com atualizações regulares que respondem diretamente às solicitações dos nossos clientes. Este desenvolvimento contínuo garante que a SARA HACCP não só se mantenha alinhada com as últimas tendências e exigências do setor, mas também que atenda às necessidades específicas dos utilizadores. Estes fatores fazem com que a SARA HACCP seja uma solução diferenciada, que não só dá resposta às necessidades imediatas das empresas do setor, mas que também contribui para o fortalecimento de uma cultura de segurança dos alimentos em todo o setor.

evolução e acreditamos que a tecnologia desempenhará um papel cada vez mais crucial na gestão das empresas do setor alimentar. Numa perspetiva futura, a SARA HACCP estará dotada de todos os meios, humanos e tecnológicos, necessários para apoiar os nossos clientes. O setor enfrenta um conjunto de desafios que não divergem muito daqueles com que os setores, em geral, se debatem: a necessidade de as empresas e outros agentes económicos garantirem qualidade e segurança, mesmo quando a conjuntura apresenta muitos desafios e de conseguir trabalhar com a máxima eficiência, numa lógica de otimização do binómio custo-benefício e de sustentabilidade. 





## “Ter confiança nas nossas competências é a chave para superar obstáculos”



Para Sónia Melo, o momento decisivo no empreendedorismo é aquele em que a coragem e a visão superam o medo. Nesta entrevista, a private chef fala-nos das qualidades que considera fundamentais para uma mulher empreendedora alcançar o sucesso, e também da importância do networking e da colaboração entre mulheres, especialmente em setores como a gastronomia, onde a inovação e o apoio mútuo podem fazer toda a diferença.

**Sónia, o momento decisivo para qualquer empreendedor é aquele em que se toma a decisão de avançar e materializar uma ideia, quase sempre arriscando muito. Como é que foi esse momento inicial para si?**

Esse momento foi, sem dúvida, de grande desafio e introspeção. Ao decidir lançar o meu serviço de private chef, estava ciente dos riscos e das incertezas envolvidas. Para muitos, o conceito ainda era (e é) desconhecido, especialmente num contexto como o dos Açores, onde a cultura gastronómica é mais tradicional e menos orientada para experiências personalizadas.

No entanto, havia uma paixão e uma visão que me guiavam. Sempre acreditei que a gastronomia é uma forma de contar histórias, a cozinha um local de partilha e queria criar algo que não só mostrasse o melhor dos ingredientes locais, mas também proporcionasse uma experiência única e intimista para os meus clientes.

O momento decisivo veio quando percebi que, apesar dos desafios, havia uma oportunidade real de oferecer um serviço diferenciado e exclusivo, algo que pudesse elevar a experiência

gastronómica nos Açores e ao mesmo tempo criar memórias inesquecíveis para quem visita as ilhas. Não foi fácil, mas o desejo de transformar a minha paixão em algo palpável superou o medo de falhar. E, assim, a nossa marca Chez Sónia nasceu, num misto de coragem e determinação.

**Qual a importância do networking e da colaboração entre mulheres empreendedoras, particularmente na gastronomia?**

O networking e a colaboração entre mulheres empreendedoras, especialmente na gastronomia, são fundamentais para o sucesso e crescimento de qualquer projeto. Esta ligação cria um ambiente de apoio e partilha de conhecimentos que é essencial num setor que, historicamente, tem sido dominado por homens.

Partilha de experiências e conhecimento: O networking permite que mulheres empreendedoras troquem experiências e aprendam umas com as outras. Na gastronomia, onde o saber é muitas vezes adquirido através da prática e da experimentação, é extremamente valioso poder partilhar histórias de sucesso e também de fracasso.



Oportunidades de colaboração: Quando mulheres se unem, surgem oportunidades de colaboração que, de outra forma, poderiam não acontecer. Seja através de eventos gastronómicos, parcerias em produtos locais ou projetos conjuntos, a união de forças pode criar sinergias poderosas e abrir novas portas. Suporte emocional e motivacional: Empreender é, muitas vezes, um caminho solitário, e poder contar com uma rede de mulheres que compreendem os desafios e as pressões pode fazer toda a diferença. Este apoio mútuo dá-nos a força para enfrentar adversidades e a motivação para continuar a lutar pelos nossos objetivos.

Construção de uma comunidade mais inclusiva: Quando mulheres se apoiam e colaboram, ajudam a criar uma comunidade mais inclusiva e diversa. Na gastronomia, isso significa trazer novas perspetivas, técnicas e sabores para a mesa, enriquecendo a oferta e criando uma experiência mais rica e autêntica para os clientes. Expansão de redes de contacto: O networking também é uma ferramenta essencial para expandir a nossa rede de contactos e chegar a novos clientes, parceiros e fornecedores. Para alguém que, como eu, trabalha com turistas estrangeiros, é uma forma de ganhar visibilidade e credibilidade num mercado mais amplo.

### **Quais são as suas principais fontes de inspiração para o seu trabalho, e qual o significado que tem para si perceber que é também um exemplo a seguir para outras mulheres?**

As minhas principais fontes de inspiração vêm de vários lugares, mas destaco especialmente três: a cultura e os produtos dos Açores; as memórias e as pessoas; a vontade de aprender e inovar. Perceber que sou vista como um exemplo a seguir por outras mulheres é um sentimento de grande responsabilidade e, ao mesmo tempo, uma fonte de gratidão. Saber que, através do meu trabalho, posso inspirar outras mulheres a acreditarem nas suas capacidades e a seguirem os seus sonhos é extremamente gratificante.

É uma validação de que o esforço, a dedicação e a paixão que coloco em cada prato vão além da mesa — têm um impacto positivo na vida de outras pessoas. Se eu puder ajudar a quebrar barreiras e contribuir para que mais mulheres se sintam encorajadas a empreender, sinto que estou a fazer a diferença e a criar um legado que vai muito além da cozinha.

### **Enquanto mulher empreendedora, que mensagem gostaria de deixar para as jovens mulheres que sonham em construir os seus próprios negócios?**

#### **As principais qualidades que uma mulher empreendedora precisa de ter para ser bem-sucedida.**

**"Resiliência** - O caminho do empreendedorismo é repleto de desafios, contratempos e momentos de incerteza. Ter a capacidade de enfrentar adversidades e seguir em frente, aprendendo com os erros e melhorando continuamente, é essencial.

**Autoconfiança** - É importante acreditar no nosso valor, nas nossas ideias e na nossa capacidade de fazer acontecer. Num mundo onde, muitas vezes, ainda enfrentamos barreiras e preconceitos, ter confiança nas nossas competências é a chave para superar obstáculos.

**Visão e criatividade** - Ser capaz de visualizar o que queremos construir e, ao mesmo tempo, encontrar formas inovadoras de alcançar os nossos objetivos, especialmente quando os recursos são limitados. É a criatividade que nos ajuda a pensar “fora da caixa” e a diferenciar-nos no mercado.

**Gestão emocional** - Saber lidar com o stress, com a pressão e com as críticas é vital. O empreendedorismo pode ser solitário e desafiante, por isso é importante saber equilibrar a vida pessoal e profissional e manter a saúde mental.

**Capacidade de adaptação** - O mercado está em constante mudança e, especialmente na gastronomia, as tendências mudam rapidamente. Uma mulher empreendedora precisa estar preparada para se adaptar e ajustar a sua estratégia sempre que necessário, aproveitando as oportunidades que surgem.

**Empatia e comunicação** - Saber ouvir e entender as necessidades dos clientes, dos colaboradores e dos parceiros é fundamental. Ter empatia ajuda a criar ligações mais fortes e a construir uma marca autêntica e humanizada."

Acreditem no vosso valor e na vossa visão, mesmo quando os desafios parecerem grandes. Tenham coragem para arriscar, persistência para ultrapassar as dificuldades e confiança para seguirem o vosso caminho. Nunca se esqueçam de que a vossa voz e as vossas ideias são únicas — são exatamente o que o mundo precisa. Sejam apaixonadas, autênticas, amigas e, acima de tudo, não desistam dos vossos sonhos.



# “A autenticidade e a essência são, para mim, o mais importante, tanto a nível pessoal como profissional”



“Porque a baunilha não tem de ser aborrecida” é o conceito que define o Vanilla Project, uma agência criativa que combina autenticidade e inovação para transformar ideias em soluções únicas. Silvia Rodríguez, a fundadora e CEO, revela-nos as motivações por detrás da criação deste projeto, que vai além do convencional ao desenvolver estratégias de marca e eventos como é o exemplo do Book 2.0, uma iniciativa que promove o futuro do setor do livro em Portugal.



**Para que possamos conhecê-la melhor, gostaríamos que nos contasse um pouco sobre o seu percurso profissional e que experiências anteriores influenciaram a criação do Vanilla Project.**

Sou formada em Gestão de Empresas e comecei a minha carreira na consultoria estratégica, em projetos focados na reorganização de processos, o que me deu uma base sólida para desenvolver o pensamento disruptivo e pensar de forma criativa em encontrar soluções e eficiência para o melhor das empresas. Mais tarde, e numa fase de transição, decidi arriscar num caminho diferente liderando projetos e eventos internacionais em Portugal, o que me levou a refletir sobre as preocupações da sociedade portuguesa e como poderíamos

aprender com o que o mundo tem para oferecer. A Vanilla Project nasce claramente deste desejo de apoiar Portugal e a sociedade na transformação de diversos temas de maior importância, através de estratégias e eventos que possam funcionar como plataformas de mudança e de impacto.

**Quais foram as motivações por detrás da criação desta agência criativa, e o que a inspirou a escolher este nome que nos remete para o slogan do site - “Because Vanilla doesn’t have to be boring”?**

A palavra “Vanilla” ressoou em mim desde o início e o slogan reflete a proposta da agência: pegar em marcas, projetos e eventos que estão numa fase que precisam de ser repensados pois já atingiram um patamar de alguma normalidade e dar-lhes um “twist”. Gosto de repensar e redesenhar não só algo do zero, mas também de recriar o que já existe, dando-lhe uma nova vida e um novo impacto. O que me fascina é o desafio de transformar algo visto como simples ou sem grande sabor, em algo com vida e significado, que no fundo é a abordagem criativa que define a Vanilla Project – Inspiring Change.

**Fala da Vanilla Project como uma “incubadora de ideias.” Como se traduz essa visão no dia a dia dos projetos e o que diferencia esta agência das demais?**

Atualmente, vejo a Vanilla mais como uma plataforma de impacto social. Trabalhamos temas que mexem com a sociedade e que ajudam a construir uma visão de futuro, colaborando com parceiros que já têm essa vontade de mudança, que já abriram as suas consciências numa missão de transformar as nossas sociedades para melhor. Quando digo que somos uma “incubadora de ideias”, refiro-me ao facto de trabalharmos lado a lado com os parceiros, conhecendo a fundo as suas estratégias e missões, apresentando soluções criativas e originais, que irão refletir os valores principais da marca. A nossa criatividade não está apenas na comunicação ou na estratégia, mas também na capacidade de extrair a essência do cliente e criar algo verdadeiramente inovador e único. Não nos limitamos a organizar eventos, trabalhamos desde a génese do projeto para garantir que ele tenha impacto real na sociedade e que faça concorrência face ao que existe no mercado hoje.



A agência acredita que cada marca tem uma “essência única à espera para ser revelada”. De que maneira este projeto trabalha para revelar e comunicar essa essência de forma tão autêntica, ajudando os seus clientes a destacar-se no mercado de trabalho? A autenticidade e a essência são, para mim, o mais importante, tanto a nível pessoal como profissional. Muitas empresas em Portugal têm vontade e determinação, mas às vezes falta o elemento de diferenciação para se destacarem num mercado altamente competitivo pela sua dimensão. A Vanilla atua exatamente nesse ponto, em ajudar as empresas a definir quais são realmente os seus valores principais e a alinhar a missão à prática, criando estratégias e planos de ação que traduzem a sua essência. Vejo muitas organizações com valores bem definidos, mas que não os refletem nos seus produtos, serviços ou comunicação, e é aqui que a Vanilla Project faz a diferença.

**Sabemos que é também diretora executiva do Book 2.0, um evento que tem por missão promover o desenvolvimento sustentado do setor do livro em Portugal, que já conta com duas edições, sendo que a mais recente foi realizada este ano. Quais foram os principais objetivos ao idealizar o Book 2.0 e de que forma este evento reflete a essência e os valores da Vanilla Project?**

Decidi aceitar este desafio já há dois anos, e que coincidiu com o início da Vanilla. Sempre fui apaixonada por livros, embora tenha dificuldade em encontrar tempo para ler, como muitas pessoas nos dias de hoje. Criar este evento desde a sua gênese foi uma oportunidade de refletir sobre os desafios do setor, nomeadamente a convivência entre os livros e a tecnologia e a abertura a novos modelos educacionais. O Book 2.0 alinha-se com a missão da Vanilla ao abordar temas de impacto social, e preocupação com a literacia. Recentemente, assinámos um protocolo de cooperação mais alargada para promover a leitura e a educação em Portugal, áreas que considero centrais para o futuro das próximas gerações. E, portanto, este projeto veio exatamente “casar” com aquilo que é a missão da Vanilla.

**Em termos de expansão, quais são os próximos passos para a Vanilla Project? Há planos para entrar em novos mercados ou desenvolver novas áreas de atuação?**



~  
**“Gosto de repensar e redesenhar algo do zero”**  
~

Sim, há muitos projetos a nascer e a serem desenhados. Em termos do Book 2.0 claramente é uma parceria que veio para ficar e continuará a crescer como um evento de relevância internacional colocando Portugal no contexto europeu e internacional pelo caminho que está a traçar. Paralelamente, a Vanilla está a reforçar parcerias em áreas de impacto social, sustentabilidade e educação, com projetos que trarão inspiração a outros setores, porque embora tenha nascido em Portugal, a Vanilla tem um posicionamento global, não se limitando a nenhum mercado. Mas estaremos sempre presentes em projetos onde possamos acrescentar valor e apoiar na sua transformação, amplificando a sua força e impacto, quer a nível local ou internacional.

**Para concluir, gostaríamos de saber a sua opinião sobre o futuro papel das agências criativas num mundo cada vez mais digital e tecnológico. De que forma é que as agências se podem adaptar às novas tecnologias, como a inteligência artificial, sem perder o foco na criatividade e na conexão com o público?**

Sem dúvida que a inteligência artificial veio para ficar, onde o verdadeiro desafio é equilibrar a inovação com a autenticidade. Este equilíbrio tem de ser o nosso foco central: preservar a essência das pessoas, marcas e projetos, sem comprometer o que nos torna únicos. Faz parte da missão da Vanilla deixar um legado positivo - num compromisso com as próximas gerações - desenhando parcerias estratégicas assentes em valores sólidos e numa missão conjunta de transformação e mudança. Porque acreditamos que transformar o mundo começa com responsabilidade e consciência, sem nunca perdemos de vista o que realmente importa. 📖

# Ent'Artes – Escola de Dança: um projeto em constante crescimento

Diana Sá Carneiro é apaixonada pela dança desde criança. Em 2011, fundou a Ent'Artes – Escola de Dança, em Braga, onde recebem diariamente centenas de alunos. Um sucesso que permitiu já o nascimento de vários projetos a partir desta ideia inicial da sua fundadora.

© LUÍS VIDIGAL



Nascida na Cidade dos Arcebispos, Diana Sá Carneiro começou a ter aulas de ballet desde tenra idade. Perante a reduzida oferta de opções da área em Braga, aos 13 anos convenceu os pais a deixarem-na ter aulas no Porto e, com regularidade, começou a frequentar a Academia Fernanda Canossa que, na altura, dirigia o Grupo Experimental de Bailado do Porto. “Tive oportunidade de trabalhar mais e conhecer novos professores. As oportunidades que tínhamos de subir a palco eram imensas e sentia-me muito grata por isso”. A partir daqui, passou a consumir o maior número possível de formações, workshops e masterclasses.

Em 1997 mudou-se de vez para o Porto e, paralelamente à dança, começou a estudar Microbiologia, na Universidade Católica do Porto. Em 1999 agarrou a oportunidade de dar aulas de ballet, em Chaves. “Adorei ensinar”. Uns anos depois, ingressou no curso de professores da Royal Academy of Dance, tendo obtido o diploma de ensino em 2005. Assim que se licenciou, candidatou-se a um mestrado em Genética Molecular e preparou e defendeu a tese sobre alterações genéticas em tumores cerebrais, na Universidade do Minho, também no ano de 2005. “A ciência era realmente outra paixão, mas que nunca falou tão alto como a dança”. Posteriormente, continuou a frequentar aulas de dança, diariamente, até aos 30 anos. Em simultâneo, dava aulas em Braga e a infraestrutura rapidamente tornou-se pequena, tendo sido necessário encontrar mais espaços e estúdios para que pudesse continuar a trabalhar.

Em 2011, face a uma grande procura, por parte de cerca de 200 alunos, fundou a Ent'Artes – Escola de Dança, que teve início sem local fixo. “Com muito trabalho e amor conseguiu-se, em 2019, inaugurar o espaço onde nos encontramos hoje e onde somos muito felizes. Dispomos de excelentes instalações e recebemos diariamente centenas de alunos”. Pelo meio deste processo, em 2016, a marca chegou até Chaves e surgiu, assim, um segundo polo (hoje Forma - Estúdio de Dança dirigido por Mariana Carvalho, uma antiga aluna de Diana Sá Carneiro)

## O nascimento da Plataforma Ent'Artes

Após uma década de trabalho na área da dança e com o notável crescimento da escola, em 2020, emergiu a necessidade de alargar horizontes e, por isso, criou uma estrutura com o objetivo de albergar outras dinâmicas. Trata-se da Plataforma Ent'Artes, que tem à sua responsabilidade toda a formação que existe através de masterclasses e workshops para alunos internos e externos. Além disto, a ferramenta digital trouxe com ela o Motus Dance Project, um projeto pré-profissional, de carácter anual, de residências artísticas, que convida coreógrafos portugueses de renome para trabalharem com os alunos de nível avançado da Escola. “É totalmente financiado por nós e já levou a palco, nestes quatro anos, magníficas obras de Fernando Duarte, Margarida Belo Costa, Bruno Duarte e Laura Ávila”.

A quinta temporada desta iniciativa tem estreia marcada para o próximo dia 21 de dezembro e conta com a assinatura de Inês Pedruco. “Num país onde é tão difícil a continuidade de projetos



artísticos consideramos que é uma vitória ter já meia década de Motus Dance Project no currículo”. Mais recentemente, nasceu um outro projeto – A Soma das Artes – que visa “somar conhecimento”, através de convites a outras estruturas artísticas, para que partilhem o palco com a Ent’Artes nas galas de primavera e inverno que organizam. “Damos oportunidade, a outras escolas, projetos ou companhias, de apresentarem os seus trabalhos nos nossos eventos. Acreditamos que a experiência enriquece todos os alunos, professores, coreógrafos e público”. Também há relativamente pouco tempo lançaram, nas redes sociais, “uma espécie de ‘open call’ a artistas e projetos que estejam à espera de uma oportunidade”. Com os recursos logísticos e humanos disponíveis, pretendem criar parcerias que impulsionem as artes. “E não estamos a falar apenas de dança. Queremos trabalhar com fotografia, pintura, media arts, entre outros. Acreditamos, muito, no poder da troca de conhecimento e experiências”.

#### O balanço de mais de uma década de atividade

O “orgulho inmensurável” do que está para trás enche os olhos de Diana Sá Carneiro de brilho. “Não é possível ser de outra forma. Sabemos que temos uma formação de excelência e, hoje em dia, é possível ver alguns dos nossos antigos alunos em companhias profissionais”.

Até então, alcançaram mais de 800 reconhecimentos, seja em medalhas, bolsas de estudo ou outras distinções, criaram, ao longo dos anos, centenas de espetáculos e “performances, que esgotaram plateias”, e ainda têm diversas parcerias na região do



Minho, nas quais a marca Ent’Artes é responsável pela formação. “Os alunos e encarregados de educação vêm ao nosso encontro, uma vez que procuram a qualidade e a exigência que nos define. Ao mesmo tempo sabemos que este crescimento e procura nos trazem responsabilidades acrescidas.”

Hoje em dia são já mais de uma dezena os professores que diariamente ensinam os cerca de trezentos e cinquenta alunos que fazem parte da Ent’ Artes - Escola de Dança, e Diana Sá Carneiro realça o papel fundamental que todos - professores, alunos, colaboradores e famílias - desempenham para tornar cada dia uma referência. A Diretora da Ent’Artes sublinha ainda o papel de Maria Borges, antiga aluna e hoje professora e responsável pela coordenação interna de diversos conteúdos na escola: “É um enorme prazer ver a paixão e dedicação de gerações que cresceram na escola! Podermos partilhar todas as conquistas, e planear o futuro da Ent’ Artes com quem ama a dança de igual forma é algo singular!”

Para além de todo o trabalho na formação dos alunos, tentam, também, ter uma presença e participação ativa na comunidade, quer seja na presença em eventos solidários, quer seja através da criação de iniciativas que contribuam para a formação do caráter social e participativo de quem integra a instituição.

Relativamente ao futuro, fica a promessa de continuarem a ser exigentes e a pautarem-se por “elevados padrões de qualidade. Sempre demos passos equilibrados e acredito que esta fórmula resulta”.



# “Neste caminho é fundamental estar aberto à mudança”

Nídia Teixeira licenciou-se em economia e, ao longo do tempo, tem vindo a fazer formação contínua em diversas áreas. Atualmente, assume funções de Executive Board Member numa instituição bancária e integra o corpo de mentores do programa “Voice Leadership Initiative”, da NOVA School of Business and Economics.



~  
**“Cada vez mais existe a necessidade de qualificações/ talento associadas a características pessoais de liderança, resiliência, humildade, inteligência emocional, empatia e conhecimento”**  
~

**Antes de mais, gostaríamos de conhecer melhor quem é a profissional Nídia Teixeira. Pode falar-nos, de forma resumida, sobre o seu percurso?**

A minha passagem pela auditoria financeira, numa sociedade de revisores oficiais de contas, levou-me a desenvolver competências nas mais variadas áreas de negócio, nomeadamente a bancária. Foi desta forma que contactei pela primeira vez com a Instituição onde exerço, no âmbito da auditoria/revisão legal de contas, após esse período integrei o Conselho Fiscal e em 2013 fui convidada para assumir funções de Executive Board Member.

A minha formação académica base é a licenciatura em economia, pela Universidade Lusíada de Lisboa, efetuando formação permanente e continua em diferentes áreas, como é o caso da governança, sustentabilidade, greenfinance, responsible business, transformação digital e ainda a formação avançada de Corporate Governance - Advanced Corporate Governance Certificate, pela NOVA SBE Executive Education.

Atualmente, integro o corpo de mentores na NOVA SBE no Voice Leadership Initiative, que é um programa de capacitação para Pequenas e Médias Empresas (PME), visando contribuir para uma maior produtividade e crescimento destas. Neste sentido

o programa tem como objetivo contribuir para o crescimento da economia portuguesa e para elevar os negócios das PME, através de formação e mentoria.

**O que lhe desperta mais interesse no setor bancário, que a fez enveredar por esta área?**

O setor bancário surgiu de forma natural, sendo uma área com um propósito e um alinhamento para um bem maior – criação de valor na organização e na comunidade. Os bancos de raiz cooperativa, por exemplo as Caixas de Crédito Agrícola Mútuo, historicamente, orientam-se tendo em atenção as considerações sociais, ambientais e a visão a longo prazo. Atualmente, é prioritário promover uma transição para uma economia mais verde, em articulação com as partes interessadas.

O propósito destas instituições assenta no financiamento da sustentabilidade ambiental, económica e social, que é a expressão de uma cultura, de uma governance, centrada na criação de valor a longo prazo e no crescimento sustentável da comunidade onde se insere. Outra das prioridades é a inclusão financeira no sentido de facultar o acesso a serviços financeiros a custos comportáveis de modo justo e transparente.



**Para quem não sabe, quais são as funções de uma pessoa que ocupa um cargo como o seu?**

As funções visam alcançar um equilíbrio entre os interesses económicos e as aspirações sociais da instituição e da comunidade onde se insere, minimizando, ao mesmo tempo, os impactos ambientais em articulação com o desafio de manter a transparência e a ética e de promover e garantir uma cultura de Compliance, em constante evolução e exigência, que se traduza no desenvolvimento de competências-chave na instituição que a capacitem a navegar a complexidade e a impulsionar as mudanças necessárias.

**Acredito que ao longo da sua carreira se tenha deparado com certos obstáculos que fazem parte do caminho a traçar. De que forma os ultrapassa?**

Os obstáculos surgem permanentemente e obrigam a refletir, possibilitando a sua transformação em desafios/opportunidades, com foco, determinação, resiliência e, acima de tudo, com confiança no futuro. Neste caminho é fundamental estar aberto à mudança, saber adaptar-se com agilidade e de forma contínua, sair muitas vezes da zona de conforto, colaborar e não ter medo do erro, só assim é possível o crescimento profissional e pessoal.

**Segundo dados divulgados pelo Banco de Portugal, no ano passado, o número de mulheres nos órgãos sociais dos sete maiores bancos do nosso país atingiu, em 2022, um terço, mas a maioria exerce cargos não executivos. Na sua opinião, o que pode ser feito para que sejam atingidas metas mais desejáveis em termos de nomeação para a banca de mulheres com funções executivas?**

O caminho faz-se caminhando. Atualmente, o regulador dá um sinal claro ao setor, em direção à igualdade, estando a dar passos significativos e a construir bases para promover igualdade de género nas funções de responsabilidade na banca, seguindo algumas das boas práticas europeias. A legislação existente promove um crescimento com vista a uma maior paridade de género, não só ao nível das lideranças, mas também na gestão, seja ou não no setor bancário.

**Enquanto integrante de um conselho executivo, quais considera serem as características necessárias para atingir o patamar de uma empreendedora/líder de sucesso?**

Atualmente, temos de lidar com a cultura das organizações num mundo em constante mudança, evolução e incerteza. Cada vez mais existe a necessidade de qualificações/talento associadas a características pessoais de liderança, resiliência, humildade, inteligência emocional, empatia e conhecimento, em estreita ligação com o saber e o saber fazer, pois só assim é possível antecipar tendências, criando valor e impacto positivo, para todos e para cada um.

**Segundo o Jornal de Negócios, o setor da banca na Europa alcançou, na primeira segunda-feira de novembro, máximos de quase uma década. Como vê o futuro do setor a curto e a longo prazo?**



~  
**“Saber adaptar-se com agilidade e de forma contínua, sair muitas vezes da zona de conforto, colaborar e não ter medo do erro, só assim é possível o crescimento profissional e pessoal”**  
~

O setor bancário enfrenta diversos desafios, mas também oportunidades. O modelo de negócio da banca do presente/futuro vai ter de satisfazer clientes digitais e tradicionais, ser capaz de atrair novos talentos e requalificar o existente. A utilização de ferramentas digitais e a sua aplicação obriga, inevitavelmente, a olhar para dentro, no duplo sentido de mobilizar talento, de o atrair e de requalificar o existente. O investimento na formação é a melhor forma de responder aos desafios. Os bancos estão a operar num quadro regulatório exigente, com necessidades de investimento significativos, mas existem, igualmente, oportunidades para o setor bancário, desde que seja capaz de ser o motor do crescimento económico, do emprego da inovação e de assumir um papel crítico no contributo para a concretização dos 17 ODS, uma vez que são os bancos que fornecem a maior quota de financiamento a empresas e projetos de investimento, nos diversos setores de atividade. Neste sentido, um dos principais desafios é o de ser capaz de criar um modelo de negócio sustentável, assente em boas práticas e na transparência, apto a financiar o crescimento sustentável como via para uma economia mais verde, sustentável e inclusiva.

# Uma instituição de ensino onde o trabalho em equipa é a palavra de ordem

A equipa presidencial do Instituto Politécnico de Beja é composta por seis mulheres e cinco homens, que procuram sempre levar a cabo o melhor para a instituição. Prova disso são os testemunhos da Presidente, Maria de Fátima Carvalho, da Diretora da Escola Superior Agrária, Maria João Barata de Carvalho, e da Diretora da Escola Superior de Saúde, Ana Sobral Canhestro.



Maria João Barata de Carvalho, Maria de Fátima Carvalho e Ana Sobral Canhestro

~  
**“As dirigentes das Escolas do IPBeja são um exemplo de força e coragem que merecem o respeito e a admiração de toda a comunidade académica”**

~  
**Maria de Fátima Carvalho**

O que a motivou a nomear mulheres para a direção de três das quatro escolas do Instituto Politécnico de Beja?

Maria de Fátima Carvalho (MFC): A escolha e a nomeação de cada um dos elementos da equipa não foi baseada em questões de género, mas na competência, disponibilidade, espírito de missão

e alinhamento com o programa de ação apresentado para este meu mandato. Para além disso e, acima de tudo, a confiança e espírito de equipa que potencialmente apresentavam e que comprovo, em cada dia, são a prova de que a nomeação não ocorreu por acaso ou por questões de género. Cada um por si é uma peça do motor Institucional que tem conduzido o IPBeja a patamares ambiciosos e cada vez mais sólidos. Também não tenho dúvidas que as dirigentes das Escolas do IPBeja são mulheres que gerem, simultaneamente, com a mesma paixão e determinação, a sua Escola e a sua família, por isso, são um exemplo de força e coragem que merecem o respeito e a admiração de toda a comunidade académica.

Apesar de haver já várias mulheres a ocuparem cargos superiores, a disparidade entre homens e mulheres é ainda bem visível em vários setores. Considera que o Instituto Politécnico de Beja pode ser visto como um exemplo para alterar mentalidades neste quesito?

**MFC:** Não é fácil ser mulher, muito menos ser mulher dirigente. Reconheço que o IPBeja tem a sorte de ter docentes mulheres que pensam tal como eu e que aceitam um cargo de direção com a mesma naturalidade com que são mães ou esposas, ou mesmo mulheres trabalhadoras e economicamente independentes. São mulheres que sabem que para vencer precisam de trabalhar arduamente, mas que isso não as amedronta ou faz recuar. Nesse sentido fazemos a diferença com gosto.

Encaramos um cargo de dirigente com naturalidade e como forma de fazer parte da mudança, de estar do lado da solução e de contribuir ativamente para um mundo melhor e mais justo. Somos um exemplo, pois não aceitámos o cargo porque precisávamos de lá estar, por razões de paridade, mas porque possuímos a força, a capacidade e o mérito para fazer a diferença.

~

## “O último ano e meio tem sido um marco no meu carácter”

~

**Maria João Barata de Carvalho**

**Que importância tem para si ter sido nomeada Diretora de uma instituição de ensino como a que representa?**

**Maria João Barata de Carvalho (MJBC):** Tudo o que tenho feito na minha vida profissional tem tido sempre muita importância na minha realização pessoal, e isso reflete-se no meu dia a dia, no constante equilíbrio entre a minha vida pessoal e profissional. Quando surgiu o convite, posso confessar que a minha alma ‘congelou’ por achar que a responsabilidade doravante seria triplicada. Já não seria, somente, promotora e impulsionadora da área científica alimentar, mas acrescia, a partir de 14 de fevereiro de 2023, as áreas de agronomia e do ambiente. É claro que a academia da qual sou membro integrante é um dos fortes intervenientes na promoção, e até diria, na evolução do imenso potencial da região e, naturalmente, que por esse facto sinto uma imensa responsabilidade na função que desempenho.

**Que balanço faz desde o dia em que assumiu o cargo?**

**MJBC:** Tem sido muito gratificante e honroso desempenhar o cargo de direção de uma Unidade Orgânica de uma Instituição de Ensino Superior. O último ano e meio tem sido um marco no meu carácter, com muito aporte positivo, pois tenho tido o privilégio de trabalhar com seres humanos extraordinários, que se encontram com imensa paixão a executar as suas tarefas, que são de imensa relevância em enobrecer as missões públicas pelas quais assumiram as suas responsabilidades.

A pluralidade de intervenientes nas mais diversas organizações com que reúno regularmente, a interceção entre as organizações, os diferentes paradigmas que discutimos, mas que no termo de uma reunião acabamos por conciliar os interesses individuais

de cada organização, em prol do bem comum da instituição, da região, da população e do país, é bastante compensador. Muito me honra poder ser um dos pivots dessas decisões evolutivas da região. Sem dúvida que o balanço é muito positivo.

~

## “Este é um cargo que exige uma capacidade de gestão estratégica, uma visão de longo prazo e habilidade em lidar com eventuais crises e desafios”

~

**Ana Sobral Canhestro**

**Que importância tem para si ter sido nomeada Diretora de uma instituição de ensino como a que representa?**

**Ana Sobral Canhestro (ASC):** Ser nomeada Diretora da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Beja tem uma importância muito significativa, tanto no plano pessoal como profissional, mas, sobretudo, porque me permite colocar a minha experiência e conhecimentos ao serviço da instituição e de algum modo influenciar positivamente a sua evolução.

Este é um cargo que exige uma capacidade de gestão estratégica, uma visão de longo prazo e habilidade em lidar com eventuais crises e desafios. A consciência da importância de trabalharmos em rede, tendo como parceiros outras instituições, permite-nos dar resposta aos diferentes desafios que vão surgindo.

**Que balanço faz desde o dia em que assumiu o cargo?**

**ASC:** Têm sido tempos muito desafiantes na vida institucional, mas também no Ensino Superior em geral. Este contexto de incerteza obriga-nos a uma liderança contingencial que é, por vezes, limitadora, pois dificulta a expansão e a inovação, que devem ser o apanágio deste tipo de instituições, particularmente a nossa que já tem consigo os constrangimentos de ser pequena e do interior do país, numa região demograficamente envelhecida. Este fator é também visível nos recursos humanos da nossa instituição, o que se torna ainda mais preocupante quando necessitamos de crescer ao nível da investigação, mantendo a qualidade do ensino e também das relações com as comunidades.

Apesar de tudo, encaro os desafios como uma oportunidade para fazer cada vez melhor e tem sido esse o espírito que tenho procurado manter neste cargo. 🇵🇹

## DIREITO MENTAL: TRANSFORMANDO A SAÚDE MENTAL NA COMUNIDADE JURÍDICA PORTUGUESA

Por **Raquel Sampaio**, Advogada, cofundadora e Diretora  
Executiva da Direito Mental



Como cofundadora e diretora executiva da Direito Mental, não posso deixar de afirmar: é urgente mudar o rumo da saúde mental no setor jurídico em Portugal. Em 2022, fundámos esta associação porque percebemos que o silêncio em torno do bem-estar já não podia continuar. Acredito profundamente na necessidade de derrubar barreiras, combater o estigma e criar um ambiente de trabalho mais humano. Este é o compromisso que me move, tanto profissional quanto pessoalmente.

Recentemente, em colaboração com o ProChild CoLAB e o Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho, realizámos um estudo que confirmou aquilo que muitos de nós já suspeitávamos: o setor jurídico está a enfrentar uma crise de saúde mental. Os números são preocupantes e não podemos ignorá-los. Mais de metade dos advogados sente-se privado de participar em momentos familiares e 35% não voltaria a escolher esta profissão. Ainda mais alarmante, 34% já foi diagnosticado com ansiedade, burnout ou depressão, e 15% admitiram ter tido pensamentos suicidas recentemente. Estes dados são um grito de alerta que nos desafia a agir.

Um dos pilares do nosso trabalho é o apoio direto às sociedades de advogados, os nossos principais associados. Sabemos que estas organizações têm um papel crucial na construção de ambientes de trabalho mais saudáveis e, por isso, temos trabalhado lado a lado para implementar programas de bem-estar que se adaptem às suas realidades específicas. Desenvolvemos sessões de formação focadas em gestão emocional, capacitação de líderes para promoverem práticas de bem-estar,

e estamos continuamente a fornecer recursos e orientações práticas.

Sei, por experiência própria, o peso que o estigma tem no setor. Ao longo de mais de 20 anos como advogada, testemunhei o impacto negativo de uma cultura de silêncio e de resistência à procura de ajuda. Esta é uma realidade que me comprometi a transformar. Através da Direito Mental, temos organizado Fóruns de Boas Práticas, onde promovemos o diálogo aberto e a partilha de experiências, bem como estabelecido parcerias, como com a Mindful Business Charter no Reino Unido, para implementar práticas de apoio consistentes e eficazes.

Estamos a construir um ecossistema onde todos os profissionais do Direito possam sentir-se valorizados e apoiados. Sei que a mudança não acontece do dia para a noite, mas sei também que cada ação que tomamos é um passo importante para quebrar o estigma. Tenho orgulho no caminho que percorremos e acredito num futuro onde a saúde mental não seja um tabu, mas uma prioridade. Vamos continuar a transformar o setor jurídico, um passo de cada vez, até que cada profissional se sinta seguro, valorizado e, sobretudo, humano.

## SERVIÇO PÚBLICO DE QUALIDADE

Por **Fernanda de Almeida Pinheiro**,  
Bastonária da Ordem dos Advogados

A Advocacia e a Ordem dos Advogados (OA) desempenham um papel essencial no funcionamento de uma das funções mais relevantes do Estado: garantir que todos os cidadãos, independentemente da sua condição financeira, tenham acesso à justiça e ao Direito.

Este serviço é destinado a pessoas em situação de insuficiência económica e reflete o compromisso da OA e dos advogados em assegurar que nenhum cidadão fique sem apoio jurídico por falta de recursos.

Esse sistema funciona, em parte, graças à contribuição direta dos próprios advogados, que o financiam com as suas quotas. Este modelo, no qual a Advocacia assume parte dos custos, é um exemplo único no nosso país e reforça a responsabilidade social destes profissionais.


O sistema de apoio judiciário promovido pelo Estado, e sustentado pela Advocacia, é amplamente reconhecido pela sua qualidade, com uma taxa de satisfação superior a 70%. Este é um dos serviços públicos mais bem avaliados, atendendo à população de forma contínua, 24 horas por dia, 7 dias por semana, 365 dias por ano. Graças ao esforço dos advogados, cidadãos de todo o país têm acesso à Justiça e podem ver os seus direitos garantidos, independentemente das suas condições financeiras.

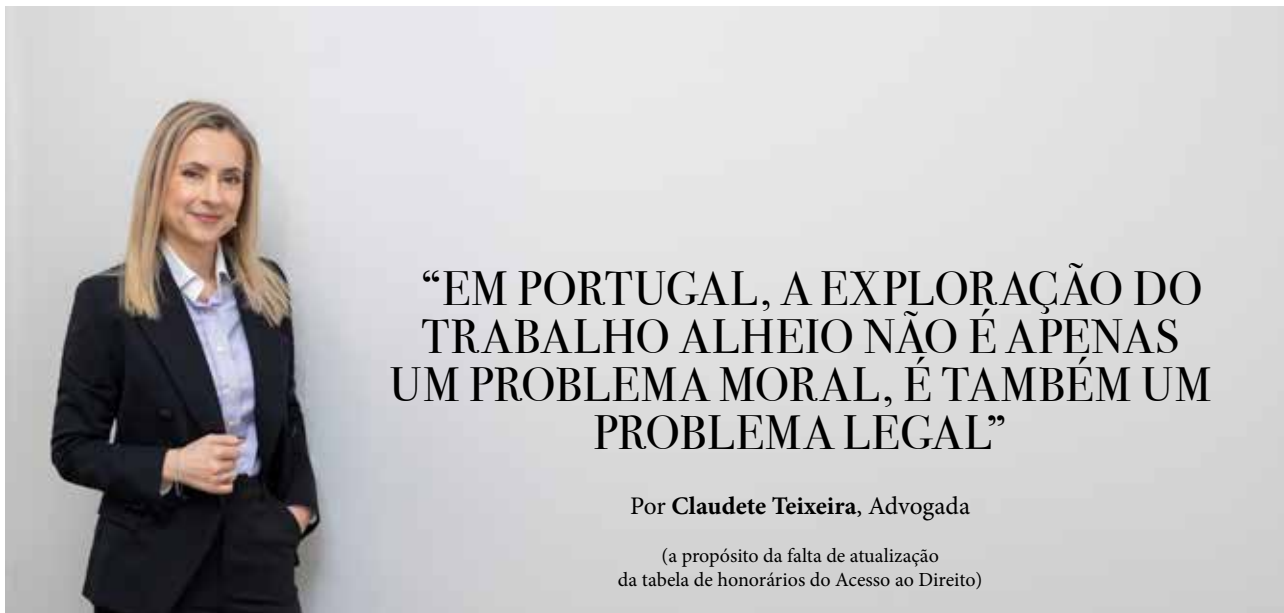
No entanto, apesar do relevante serviço prestado, os advogados que trabalham no âmbito do apoio judiciário continuam a receber honorários

baseados numa tabela que não é atualizada há quase 20 anos.

Em qualquer profissão, seria impensável que trabalhadores altamente qualificados e dedicados fossem remunerados com valores de há 20 anos. Esta realidade impõe uma desvalorização inadmissível da função dos advogados, que prestam um serviço público de alta complexidade e elevado nível técnico.

Profissionais que se dedicam a um serviço que atinge níveis de satisfação tão altos merecem, no mínimo, uma remuneração que corresponda à qualidade e à exigência do trabalho que prestam. Poucos serviços públicos conseguem atingir taxas de satisfação tão elevadas, e é fundamental que o Governo reconheça essa qualidade e contribua para a dignificação do sistema, por meio de um pagamento justo e atualizado aos profissionais. A remuneração justa e condizente com o trabalho prestado é não só uma questão de respeito, mas também uma medida urgente e necessária para a valorização do sistema.

É hora de dar aos advogados o reconhecimento e a dignidade que merecem, não apenas pela qualidade do serviço que prestam, mas também pela sua dedicação em manter o acesso à justiça para todos. 



## “EM PORTUGAL, A EXPLORAÇÃO DO TRABALHO ALHEIO NÃO É APENAS UM PROBLEMA MORAL, É TAMBÉM UM PROBLEMA LEGAL”

Por **Claudete Teixeira**, Advogada

(a propósito da falta de atualização da tabela de honorários do Acesso ao Direito)

Existem advogados e advogados estagiários. A designação “advogados oficiosos”, não existe. O que existe são advogados que, por razões várias, se disponibilizaram para estar inscritos no sistema de acesso ao direito e aos tribunais, e assumir a defesa das causas dos cidadãos que não conseguem assumir os custos do acesso à justiça.

Seja por necessidade económica, por sentido de dever, ou por que razão for, existem inúmeros advogados inscritos no sistema de acesso ao direito e são estes advogados que permitem que todos aqueles que não conseguem pagar a um advogado não fiquem impedidos de fazer valer os seus direitos. São estes advogados que garantem que o Estado cumpra com a sua obrigação de permitir o acesso à justiça a todos que dela necessitam, independentemente da sua condição económica e social. Os honorários no âmbito do Acesso ao Direito são suportados pelo Estado, estando os advogados totalmente proibidos de receber qualquer pagamento por parte do beneficiário do apoio judiciário.

Ora, seria de esperar que um profissional altamente qualificado, licenciado ou mestre em Direito, que presta um serviço ao Estado, e que só pelo Estado pode ser pago, recebesse um pagamento condigno. Mas não.

A tabela de honorários para a proteção jurídica não é atualizada há cerca de vinte anos. A título de mero exemplo, imaginemos que um advogado é nomeado para representar um cidadão a quem uma empresa está a cobrar cinco mil euros de serviços, que não lhe foram prestados. Este advogado terá de despende o seu tempo com, pelo menos, as seguintes tarefas: reunir com o cliente, estudar o assunto, preparar a documentação relevante, fazer a contestação, acompanhar o processo analisando e respondendo a despachos, fazer e analisar requerimentos, preparar o julgamento, fazer o julgamento, receber e analisar

a sentença, comunicar a sentença e atender a todas as dúvidas e pedidos de esclarecimento deste cidadão. São muitas horas de trabalho prestado. Ora, por todo este trabalho este advogado irá receber a quantia total e única de 204,00€. Parece mentira, mas não é. São mesmo só 204,00€.

Os advogados não são todos ricos. Pelo país fora existem inúmeros advogados em início de carreira, sozinhos, profissionais liberais, sem rede, e para quem todos os euros contam. Advogados que, com muito mérito, tiraram a sua licenciatura e foram admitidos na ordem dos advogados, que todos os dias estudam e trabalham para crescer na sua profissão. Advogados que fazem um trabalho digno e meritório e que merecem respeito. Advogados que merecem a minha vénia e que deveriam merecer a vénia do Estado português. Estado que precisa destes advogados, mas pretende utilizar a sua mão de obra em regime de escravatura. E é escravatura porque, embora existam advogados que não precisam dos honorários que recebem no Sistema de Acesso ao Direito para sobreviver, (e esses podem abandonar em qualquer altura), há sempre quem precise. Há sempre quem esteja a começar, há sempre quem inesperadamente ficou sem suporte familiar, ou a quem aconteceu qualquer infortúnio que o deixa fragilizado; assim, há sempre alguém disposto a trabalhar vinte horas, por 204,00€. É esta necessidade que está a ser explorada pelo Estado Português, há muitos (demasiados) anos. Um Estado que se aproveita da necessidade alheia para dar resposta a um conjunto de obrigações, que é sua obrigação fundamental assegurar.

Tanto é escravatura abusar da mão de obra de imigrantes desprotegidos, que são colocados a trabalhar em campos agrícolas, em troca de uma habitação partilhada com mais vinte infelizes e por dois pratos de comida, como é escravatura a utilização de profissionais altamente qualificados que, por

alguma vicissitude da vida são obrigados a fornecer a sua mão de obra especializada por valores indignos e cuja verbalização causa vergonha. A falta de escrúpulos de quem se aproveita da necessidade alheia é igual.

Existiu uma razão para que fosse instituído o salário mínimo nacional, a obrigatoriedade de serem pagas horas extraordinárias, trabalho noturno, dias de descanso e por aí fora. A razão é impedir que quem detém o poder, abuse da fragilidade de quem necessita. Os advogados não são trabalhadores assalariados do Estado, mas tal circunstância não deve ser usada para legitimar qualquer exploração. Não seja, pois, o Estado português hipócrita ao ponto de fazer jus ao provérbio “faz o que eu digo, mas não fazas o que faço”. Ao longo dos últimos vinte anos, de forma paciente os advogados, foram lembrando os sucessivos governos de que era preciso atualizar a tabela de honorários do sistema de acesso ao direito. Infrutiferamente.

Contudo, o desrespeito com o que o Estado português trata esta classe não pode continuar. Assim, prontos a fazer-se ouvir, os advogados organizaram-se em protesto e boicotaram a inscrição nas escalas durante o mês de setembro de 2024. As escalas são uma espécie de urgências dos tribunais. Entre outras situações, o Estado é obrigado a assegurar que os arguidos presentes a primeiro interrogatório judicial ou a julgamento estejam acompanhados por um advogado. Logo, grosso modo, quando o arguido não tem um advogado que o represente num destes momentos, tem de ser nomeado um advogado, que esteja de escala, para assegurar a realização destas diligências. As escalas ocorrem todos os dias da semana, incluindo sábados e domingos, períodos de férias e inclusive a qualquer hora. Não sendo raro o advogado ser chamado de madrugada porque foi detido um menor de 21 anos, por exemplo, e é obrigatória a assistência de advogado para efeitos de constituição de arguido, interrogatório, etc. Diligências que se podem prolongar por várias horas, e pelas quais o advogado recebe a quantia de €127,00!

Foi a “greve” às escalas que foi levada a cabo pelos advogados em setembro e outubro de 2024. Ora, esperar-se-ia que esta chamada de atenção para uma pretensão tão óbvia e legítima como a atualização de uma tabela de “preços” que não é atualizada há vinte anos, fosse finalmente ter uma resposta séria por parte de quem se espera sério. Mas, novamente, não. A resposta do Ministério da Justiça foi a de permitir, através de uma portaria, que os juizes, o Ministério Público e os órgãos de polícia criminal pudessem, sem a intervenção do sistema de acesso ao direito, nomear qualquer advogado que se disponibilizasse para aceitar a nomeação. Ou seja, ao invés de ruborizar de vergonha em nome do Estado Português, por ter permitido que ao longo de quase vinte anos se tivesse servido da mão de obra dos advogados portugueses a troco de esmolas, a senhora Ministra da (In)Justiça, sem aviso prévio e


sem respeito por uma classe, disse-lhe: Meus caros, ou melhor, meus baratos advogados, ou voltam todos para as escalas ou está aberta a porta para o cambão, para o compadrio, para os amiguismos e para subversão do sistema.

Voltemos ao exemplo do imigrante. Quando os vinte imigrantes se foram queixar ao patrão de que o quarto não era suficiente para vinte e talvez devessem receber um pouco mais do que duas refeições por dia, o patrão despediu-os a todos e no seu lugar colocou outros dez pobres, a trabalhar o dobro, mas agora num quarto menos apinhado e com refeições reforçadas. Os dez agarraram a oportunidade com unhas e dentes. Há sempre quem precise... dir-se-á que foi uma tirada de mestre do patrão. Resolveu o problema e sem custos. Dos vinte, ninguém quer saber. Brilhante.

Mas... Talvez haja um pequeno, problema. É que Portugal ainda é um Estado de Direito. Em Portugal, a exploração do trabalho alheio não é apenas um problema moral, é também um problema legal.

Convém lembrar que os portugueses sabem bem o que é a ditadura e despotismo e por isso mesmo, vincularam o Estado a uma Constituição da República com direitos sociais e estabeleceram que o Estado está obrigado a garantir que todos os trabalhadores tenham direito à retribuição do trabalho, segundo a quantidade, natureza e qualidade do seu trabalho. E, embora o Ministério da Justiça se tenha permitido, através de portaria, “despedir os vinte desgraçados”, talvez a sua portaria seja ilegal por violar a lei de acesso ao direito.

Sinto vergonha alheia, por esta resposta do Ministério da Justiça. Mais vergonha alheia do que senti quando em plena luz do dia cinco reclusos escalaram um muro e fugiram de uma prisão de “alta” segurança.

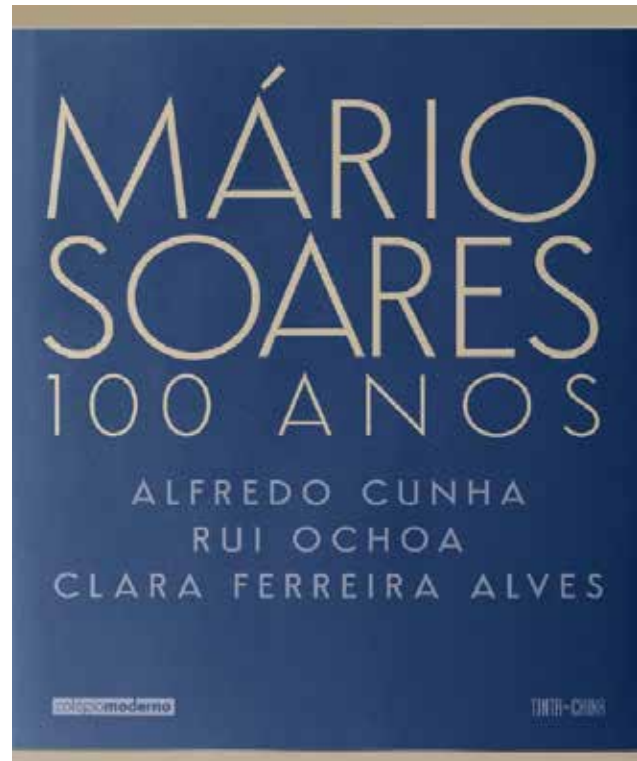
Basta de faltas de respeito. As advogadas (e solicitadoras) portuguesas devem ser as únicas mulheres trabalhadoras portuguesas que, apesar de pagarem as suas contribuições e os seus impostos, não têm direito a uma licença de maternidade. Somos certamente a única classe sem direito a subsídio de desemprego, proteção na doença, direitos de assistência a filhos dependentes e devemos ter sido os únicos profissionais com zero apoios durante os confinamentos resultantes da pandemia de Covid 19. Não bastando, os advogados prestam um serviço ao estado português, que permite que o Estado cumpra com a sua (não nossa) obrigação de garantir o acesso à justiça a todos os cidadãos, em regime de escravatura. Basta! 

# “Mário Soares, 100 Anos”

No próximo dia 7 de dezembro, Mário Soares celebraria cem anos de vida. Para assinalar a data, a Tinta-da-China e o Colégio Moderno acabam de lançar o livro “Mário Soares, 100 Anos”, com fotografias de Alfredo Cunha e Rui Ochoa e textos de Clara Ferreira Alves.

“Mário Soares amava Portugal e amava a vida, e nunca deixou que a adversidade — e teve muitas: a prisão, a perseguição, o exílio, a solidão, a incompreensão, a ingratidão — perturbasse a linha reta por onde marcou uma passada segura e feliz. Viveu. Viveu bem, com gosto, com elevação, com compunção. Com devoção a uma causa, a liberdade dada pela democracia. Deveria dizer antes, a felicidade dada pela democracia.”

É desta forma que Clara Ferreira Alves descreve Mário Soares, logo na abertura deste livro, onde vemos retratada uma vida que, “indelevelmente, se cruza com a história de Portugal”, como refere a editora em comunicado. E, de facto, será muito difícil encontrar outro nome na nossa história política contemporânea que se compare a Mário Soares. Ideologias à parte, serão pouquíssimos aqueles que não admitam que foi alguém que esteve sempre, nos momentos mais decisivos, no lado certo da história do país. A jornalista não tem dúvidas de que Mário Soares foi único e insubstituível enquanto político, “uma personagem europeia, cosmopolita, de uma Europa culta onde tinha amigos como François Mitterrand, Willy Brandt ou Václav Havel. E uma personagem mundial para ombrear com um Nelson Mandela ou um dos presidentes americanos.”



1976, 12 de dezembro de 1976  
 Poder Local — Noite das  
 primeiras eleições autárquicas  
 com um debate partidário (M)



1975  
 Com Álvaro Cunhal,  
 na independência  
 de Moçambique (M)






Este livro divide-se entre o protagonista político, com a enorme visibilidade pública e a relevância internacional que se lhe reconhece, vastamente documentada em retratos, fotografias e reportagens, e o homem privado, com os seus objetos quotidianos, os seus afetos e interesses, numa recolha fotográfica inédita do seu espólio e também dos espaços onde viveu, incluindo a casa no Campo Grande, em Lisboa.

São mais de duzentas fotografias aqui reunidas, da autoria de Alfredo Cunha, amigo e fotógrafo oficial do antigo Presidente da República, entre 1986 e 1996, e também de Rui Ochoa. Os textos, como já referimos, são de Clara Ferreira Alves, que tantas vezes o entrevistou e com quem tinha uma relação próxima e uma profunda admiração, a qual nunca esconde aliás.

Uma intimidade que se revela na sensibilidade deste excerto:

“Estranhamente, quando alguém próximo nos morre, é das minudências que nos lembramos, não dos gestos heroicos, não dos gestos históricos e imbuídos de grandeza e precisos na definição do caminho de um país. Recordamos pequenas graças do quotidiano, que humanizam quem as vive e quem as viu.” 

# O contabilista enquanto “elo entre empresas e entidades Públicas”



A contabilidade já não é apenas a ciência exata que muitos associam ao simples ato de registar números e organizar documentos. Pelo contrário, a profissão de contabilista evoluiu e hoje é vista como uma ferramenta indispensável para a gestão estratégica das empresas. A propósito do Dia Internacional do Contabilista, esta transformação foi destacada por Célia Santos, diretora da empresa de contabilidade GDI Consulting, que descreve a importância e os desafios da profissão, sobretudo no cenário atual.



Para Célia Santos, “a contabilidade é a grande ferramenta de apoio à gestão”. Antes de chegar à etapa de registar os números, há um trabalho metódico de análise e enquadramento das operações, que permite não apenas compreender os resultados, mas também prever cenários futuros. Embora a base da contabilidade possa ser gerada informaticamente, a análise e interpretação dos dados depende da “componente humana”, salienta a diretora. Esta abordagem vai além do apoio técnico, tornando o contabilista um parceiro estratégico na tomada de decisões. Como ela própria reconhece, “uma decisão tomada apenas com base em números, por mais atrativos que sejam, pode revelar-se a pior decisão”.


**“O contabilista tem um papel e reconhecimento social bastante relevante em diferentes matérias”.**

Do seu ponto de vista, o setor enfrenta, no entanto, desafios significativos. A atração de recursos humanos é um dos principais problemas, numa profissão exigente e marcada pela responsabilidade. Outro entrave apontado é o excesso de obrigações fiscais e a redundância de informação solicitada por diferentes entidades públicas. “Há sistemas informáticos com

bastantes problemas de operacionalidade” que transformam uma tarefa de minutos “em crises de desespero”, explica. Apesar destas dificuldades, ela acredita que é possível “transformar desafios em oportunidades”, destacando a necessidade de inovação e adaptação na área.

O contabilista desempenha um papel fundamental na gestão das empresas, sobretudo em microempresas, que constituem a maioria das organizações em Portugal. Além

de facilitar o cumprimento das obrigações fiscais, o profissional atua como “elo entre empresas e entidades públicas”, oferecendo apoio em áreas tão diversas como a contratação de recursos humanos, o financiamento bancário ou a aquisição de ativos. “Os gestores têm nos contabilistas verdadeiros aliados”, afirma. No entanto, ela sublinha que esta relação só será eficaz se for baseada numa partilha mútua de conhecimento.

Por fim, a especialista defende que “a melhor contribuição do contabilista é conhecer profundamente os clientes, a sua atividade e setor e aliar isso ao seu conhecimento em constante atualização”. Esta proximidade permite criar parcerias duradouras, que impulsionam não apenas o sucesso das empresas, mas também o reconhecimento de uma profissão vital para a economia e sociedade. 

## O CAPITAL HUMANO COMO FATOR DIFERENCIADOR


Por **Paula Franco**,  
bastonária da Ordem  
dos Contabilistas Certificados  
(OCC)



O Dia Internacional do Contabilista foi assinalado a 10 de novembro último. Foi nesse dia, em 1494, que Frei Luca Pacioli publicou a famosa Summa de Arithmetica, Geometria, Proportioni et Proportionalita, livro que permitiu a difusão da contabilidade. Em Portugal, a Ordem dos Contabilistas Certificados (OCC) decidiu celebrar, desde 2018, o «Dia do Contabilista» a 21 de setembro, dia de S. Mateus. A efeméride é, por norma, comemorada com uma conferência em que contabilistas certificados e personalidades externas à instituição refletem sobre as conquistas alcançadas e os desafios que se deparam à profissão. «O futuro presente da profissão» foi o tema escolhido para as celebrações deste ano do «Dia do Contabilista». Um marco assinalado numa altura muito especial para a OCC e para a própria profissão: está em curso o processo de renovação geracional. Até final de outubro foram cerca de 5 500 os candidatos que se submeteram aos dois primeiros exames de acesso, realizados nos dias 19 e 26, à luz do novo Estatuto da OCC. Estes milhares de candidatos que sonham e ambicionam aceder à “casa dos contabilistas” são a prova inequívoca de que esta profissão é atrativa e que o “sangue novo” que trazem vai permitir dar um novo impulso a uma classe algo envelhecida.

Um dos grandes desafios da atualidade, e também das décadas que se avizinham, é a crescente sofisticação tecnológica, que abreviadamente é conhecida por IA – acrónimo de inteligência artificial. Ainda não é clara a dimensão do impacto que terá no mercado de trabalho e, logicamente, no capital humano. Uma coisa é certa: o acesso às ferramentas geradas pela IA está cada vez

mais democratizado e não é possível contornar o inevitável: não saberemos viver sem ela, tanto nas nossas vidas quotidianas, mas especialmente no contexto profissional.

Apesar deste paradigma tecnológico, cada vez mais vincado e abrangente, a componente humana vai continuar a prevalecer como o fator diferenciador. Não tenhamos disso dúvida. Contra alguns prognósticos, a contabilidade e os contabilistas vão sobreviver a este tsunami tecnológico. Obviamente que o capital humano terá de adaptar-se, reconvertendo as suas competências. Nada que as novas gerações não o consigam, com maior ou menor dificuldade. Mas o cenário de escassez de talento está a levar a uma crescente competitividade das profissões pelo recrutamento dos mais capazes para o seu lado. É neste desafio em que estamos fortemente empenhados e mobilizados. Tudo em prol de organizações mais ágeis, com altos níveis de produtividade e eficiência. A IA não vai matar o emprego, mas vai mudar a face do mercado de trabalho. É na adequada adaptação do capital humano às múltiplas ferramentas proporcionadas pela tecnologia que vai residir a chave do sucesso. 

# “O grande pilar da Segmentos são as pessoas”



A Consultora Segmentos Tax & Legal exerce a sua atividade nas áreas da Contabilidade, Fiscalidade e Gestão, Auditoria e Pareceres Técnicos. Em entrevista, Patrícia Gomes e Paulo Sérgio, partners da empresa, revelam a importância de apostar na modernização, no impacto positivo da inteligência artificial e na formação contínua para superar os desafios do mercado, reforçando o compromisso com a excelência e a confiança dos seus clientes.

~  
**“A nossa paixão pela Segmentos e o profissionalismo que nos alimenta diariamente são fundamentais para o nosso sucesso coletivo”**  
~



Ao abrir o vosso site deparamo-nos de imediato com a mensagem - “questões burocráticas sem quaisquer burocracias”. De que forma a empresa consegue ultrapassar estes obstáculos e fazer com quem os clientes não tenham de lidar com eles? O nosso atendimento personalizado, a comunicação transparente com o cliente e a abrangência dos nossos serviços são as características mais valorizadas pelos nossos stakeholders. Ao acompanharmos, de forma transversal, as necessidades do cliente, afirmamo-nos como uma plataforma capaz de lidar com o dinamismo do mercado e do universo empresarial. A nível ético, a Segmentos tem-se focado em acompanhar as tendências laborais ao nível da confidencialidade de dados do cliente, automatização dos processos e, de forma a garantir o alinhamento das expectativas entre empresa e os stakeholders, ao nível do feedback contínuo entre as duas partes. O grande pilar da Segmentos são as pessoas que consideramos ser parte integrante de um todo e a nossa diligência está alinhada com a sua capacitação e focada na criação de um ambiente profissional e emocional equilibrado. A nossa visão estratégica está assente na modernização e na contínua transversalidade de serviços oferecidos, de forma a inovar neste domínio e a entregar mais e melhor aos nossos clientes. O futuro é extremamente próspero para uma entidade como a Segmentos. O compromisso com a qualidade, com a excelência e com as pessoas é a maior das nossas forças.

**Para além do tema da burocracia, quais consideram ser os principais desafios a enfrentar nas áreas em que trabalham?** A Segmentos navega num cenário competitivo em que se sente confiante. A Ordem dos Contabilistas Certificados e os seus profissionais têm uma base assente na deontologia, na ética e na formação, capazes de dar resposta aos desafios e priorizar a qualidade do seu serviço no ecossistema económico. A transparência das boas práticas é essencial para a empresa encarar o Contabilista Certificado como seu parceiro estratégico, respeitar a importância do seu trabalho e integrá-lo como peça importante na estratégia empresarial.



**Quanto à evolução da inteligência artificial, na vossa opinião, qual o impacto que poderá ter nas áreas onde a empresa está envolvida? Consideram ter uma visão mais otimista ou mais prudente?**

A evolução da inteligência artificial (IA) está a causar um impacto significativo na contabilidade e no meio que nos rodeia, transformando a forma como os profissionais da área realizam as suas funções e interagem com os clientes. Do ponto de vista otimista, existe a possibilidade de os Contabilistas Certificados terem de adquirir experiências e características, diferentes das atuais. É por isso necessário a formação ou desenvolvimento de novas capacidades que permitam colaborar com a IA. Com a devida prudência, a Contabilidade tornar-se-á mais interessante conquistando, a seu tempo, graças à tecnologia, um papel ainda mais importante na sociedade.

**Quais são os planos futuros da empresa para expandir ou diversificar os serviços oferecidos, considerando as tendências e mudanças no mercado fiscal e financeiro?**

A forma como potencializamos as mudanças descreve, na íntegra, a estratégia com que promovemos o intraempreendedorismo. A inovação é uma das estratégias utilizadas para garantir que continuamos relevantes dentro do dinamismo do mercado. Apostamos na monitorização constante das alterações, através do networking e da pesquisa contínua de informação. A par desta estratégia, investimos na formação e nas condições laborais no sentido de serem um motor de progresso interno e na consultoria proativa, conceito que nos traz vantagens competitivas e sustentáveis. Através da diversificação dos serviços, a Segmentos torna-se uma empresa distinta da concorrência, uma vez que observa, compreende e tenta personificar as soluções mais inovadoras e interdisciplinares do sistema contabilístico.

~  
**“Através da diversificação dos serviços, a Segmentos torna-se uma empresa distinta da concorrência”**  
~



**Qual é a vossa opinião acerca da estabilidade do sistema fiscal português e de que forma isso pode afetar o vosso trabalho, o investimento e projetos a longo prazo das empresas?**

O sistema fiscal português possui características positivas, nomeadamente no que diz respeito ao sistema de imposto sobre o rendimento das pessoas singulares e das pessoas coletivas, assim como os restantes impostos, pois é um sistema progressivo, o que visa promover a equidade social e empresarial. Um sistema fiscal que não incentiva o reinvestimento ou que é excessivamente complicado pode desestimular o empreendedorismo e a inovação, mas julgamos que cada vez mais o nosso poder político disponibiliza os mecanismos e ferramentas necessários para a estabilização do sistema fiscal e assim as empresas se sintam confiantes, seguras e confortáveis para investir em Portugal.

**Esta é a nossa última edição antes do Natal, gostaria de deixar alguma mensagem aos vossos clientes e aos nossos leitores?**

À medida que nos aproximamos do final de mais um ano, é tempo de refletir sobre tudo o que conquistamos e proporcionamos também a todos aqueles que nos rodeiam e para os quais expressarmos a nossa gratidão. A nossa paixão pela Segmentos e o profissionalismo que nos alimenta diariamente são fundamentais para o nosso sucesso coletivo. Aos nossos leitores e aos nossos stakeholders, agradecemos a sua confiança e o facto de estarem sempre connosco, o que nos enriquece e desafia a continuar a construir juntos um caminho de inovação e sucesso! 📩

# Simplificar o Sistema Fiscal: Um passo urgente para o crescimento empresarial em Portugal

A Capitalizar, empresa de consultoria fiscal e financeira, reforça a necessidade de simplificar e tornar mais eficaz o sistema fiscal português, considerando a elevada carga e esforço fiscal como as maiores barreiras ao crescimento e competitividade das empresas nacionais.




Num contexto em que as empresas portuguesas enfrentam desafios significativos no mercado global, a elevada carga e esforço fiscal surgem como a principal preocupação dos empresários, segundo um estudo do Observatório da Competitividade Fiscal, realizado pela Deloitte. A Capitalizar, consultora especializada em fiscalidade e finanças, corrobora esta análise e alerta para a urgência de simplificar o sistema fiscal português, tornando-o mais transparente e eficaz para alavancar o investimento e o crescimento das empresas.

De acordo com o estudo, a carga fiscal ocupa o topo das inquietações dos empresários portugueses. Outros fatores como a ausência de reformas estruturais, a cibersegurança e a falta de mão-de-obra qualificada também figuram entre as preocupações principais, embora com menor relevância. Apesar de uma ligeira melhoria na perceção de complexidade do sistema fiscal, em 2023, 70% dos inquiridos ainda o consideram “complexo e ineficaz”, contra 72% no ano 2022, a margem para mudanças significativas continua evidente.

José Pedro Pais, Partner da Capitalizar, sublinha que que o atual sistema fiscal não só desincentiva o progresso como dificulta a vida aos empresários, que acabam por se desviar do foco essencial dos seus negócios, a criação de valor e emprego.

“A elevada carga e esforço fiscal são, de facto, uma das principais preocupações dos empresários portugueses, que sentem um peso excessivo sobre os seus negócios. Esta situação cria barreiras ao crescimento e à competitividade das empresas, especialmente num contexto global em que a eficiência fiscal é um dos fatores determinantes para atrair e reter investimento”, explica.

O consultor defende ainda que uma reforma do sistema deve priorizar a simplicidade e previsibilidade, permitindo às empresas um planeamento estratégico mais eficaz. “A relação de compensação, através dos benefícios fiscais, das empresas que investem em inovação, aumento salarial, investigação ou expansão produtiva, deve ser mais clara e simples. A fiscalidade pode e deve ser uma alavanca para premiar o mérito e o investimento, e não um fardo que desincentiva o progresso.”

Para a Capitalizar, é fundamental que a fiscalidade se torne um motor de competitividade e desenvolvimento. Este comunicado reforça o apelo por medidas concretas que permitam às empresas portuguesas prosperar, numa economia global cada vez mais exigente. 

# “O espaço de referência para o trabalho na região de Coimbra”

A Torre Arnado é o primeiro Business Center de Coimbra e, atualmente, conta com um novo espaço de cowork, adaptado às mais contemporâneas formas de trabalho. Em entrevista à IN Corporate Magazine, Lucas Vieira, Gestor Executivo, fala-nos das vantagens de trabalhar neste espaço colaborativo com vários serviços agregados.



## Para quem não conhece, no que consiste o espaço, em geral, e este mais recente conceito que disponibilizam?

A Torre Arnado não é somente um edifício de escritórios, mas é todo um ecossistema integrado de serviços que constituem uma mais-valia para os utilizadores e um estímulo de criação de valor para quem nos procura. A nossa marca de água é a inovação e a permanente inquietude com a busca incessante de novos desafios. Foi esta inquietude que fez com que, em plena pandemia de Covid-19, estivéssemos a transformar parte da nossa área comercial num espaço de cowork, sendo pioneiros neste tipo de transformação em Portugal. Criámos um espaço de partilha de ideias, conceitos e experiências que permite a utilização flexível do local de trabalho. Uma visão que se revelou acertada, na medida em que hoje temos uma ocupação de 100% desse espaço.

## Por que motivos as empresas beneficiam ao instalarem-se no Business Center da Torre Arnado?

O trabalho mudou. As multinacionais perceberam que para atrair novos talentos não podiam mais continuar a impor-lhes que se deslocassem para onde elas entendessem. Os novos talentos interiorizaram e impuseram que o local do seu trabalho tem de ser onde e como quiserem, e não uma imposição vinda do seu empregador. Neste sentido, a Torre Arnado constitui-se como o local combinativo destas duas vontades. É o sítio onde encontrará tudo o que necessita, sem ter de se deslocar para os grandes centros, Lisboa e Porto.

Em suma, diria que é um espaço de trabalhos colaborativos, com todas as condições de modernidade e ambientes em consonância com as suas estratégias definidas para o local de trabalho, é tudo isto que nos torna o local ideal para as empresas se instalarem.


## Que tipo de negócios integram o espaço?

É transversal, desde pequenos negócios em ascensão até multinacionais gigantes, como a Airbus, Accenture ou PwC. É, efetivamente, uma atmosfera completa e flexível que permite a customização do ambiente propício a cada um destes negócios. É esta capacidade de dimensionamento dinâmico dos espaços que nos permite satisfazer esta plêiade de empresas/parceiros.

## Qual o feedback recebido por parte de quem escolhe este local para trabalhar?

O feedback é francamente positivo. Valorizam muito a disponibilidade de um espaço para arrendamento e do conjunto de serviços agregados, que permite usufruir de um pack ‘tipo chave na mão’, onde está incluído, por exemplo, o layout do espaço à medida, já com mobiliário, limpeza, comunicações, catering, entre outros.

## Quais as perspetivas para o futuro da Torre Arnado?

Num mundo incerto como o atual, cheio de desafios incomensuráveis, é sempre difícil prever o futuro, mas estamos confiantes que a nossa estratégia de inovação permanente e flexibilidade de nos ajustarmos à mudança permitir-nos-á continuar a crescer e a ser o espaço de referência para o trabalho, na região de Coimbra. 









desempenho e habitabilidade”, salienta. Cinco das viaturas adquiridas começaram, entretanto, a operar na Europa.

A relação entre fornecedor e cliente foi crescendo, depressa evoluindo para uma verdadeira parceria. “A Oneshop, responsável pela importação da Ford Trucks para Portugal, passou a ter uma ligação muito próxima com a TJA e, com esta aliança trilateral TJA, Oneshop e Ford Trucks conseguimos alinhar objetivos e transformar esta colaboração num caso de sucesso no setor”, refere João Amaral.

Bruno Oliveira enaltece a importância desta relação que se estabeleceu entre a Ford Trucks e a TJA e esclarece a este propósito que “nós não vemos a TJA como um cliente, mas sim como um parceiro estratégico para a marca. Entregar 500 camiões a um único cliente resume bem toda a nossa atividade em Portugal. Quer dizer que o produto correspondeu às expectativas do cliente, e também demonstra que a própria equipa esteve à altura das exigências e das necessidades de uma empresa como a TJA. Para mim é muito mais do que a entrega do camião 500. É efetivamente um resumo de todo o trabalho que foi feito pela nossa equipa, pela fábrica, e também pela qualidade dos próprios veículos”.

Para João Amaral a aquisição do camião 500 representa “um marco extraordinário. Este feito não é apenas um número. É um testemunho da confiança inabalável que depositamos na Ford Trucks. Essa decisão reafirma o nosso compromisso firme em continuar a investir no futuro da nossa parceria, solidificando as bases de uma colaboração que se tem revelado frutífera e promissora. A escolha deste camião simboliza a nossa visão partilhada de crescimento e inovação, e estamos entusiasmados com as oportunidades que virão a seguir”.


Recentemente e com o intuito de criar uma maior proximidade com o cliente, a Ford Trucks reestruturou o seu organograma de modo a contemplar o recém criado CLT - Customer Loyalty Team: um departamento que integra uma equipa preparada e 100 % focada no contacto com o cliente no após venda. Estando mais próximo do cliente, é possível aumentar o uptime dos seus veículos, mantendo-os permanentemente a funcionar e melhorar a comunicação entre departamentos, tornando-a mais fluida, chegando ao cliente em tempo útil.

João Amaral corrobora os princípios da Ford Trucks que mantêm o foco no cliente. “A Ford Trucks destaca-se de forma inegável por oferecer um suporte excepcional que vai muito além do produto. O

serviço após-venda, a formação contínua e o desenvolvimento são pilares fundamentais da nossa parceria. O compromisso da Ford Trucks em ouvir e integrar os nossos feedbacks sobre produtos e serviços é notável e fortalece a confiança que depositamos na marca. Esta atitude proativa não só solidifica o vínculo que construímos, mas também nos capacita a enfrentar os desafios do mercado com confiança e determinação”.

De notar que só no ano passado a Ford Trucks vendeu 470 camiões em território nacional e faturou 80 milhões de euros. Atualmente são mais de 1650 os camiões a circular nas estradas, mas a meta passa por alcançar rapidamente a fasquia dos 2000. A marca conta já com oito pontos de assistência espalhados não só por Portugal Continental, mais concretamente, em Alverca do Ribatejo, Albergaria-a-Velha, Loulé, Meirinhas, Vilar do Pinheiro, Viseu, Braga, mas também e mais recentemente no Funchal na ilha da Madeira empregando neste momento mais de 50 colaboradores.

Questionado sobre o futuro da Ford Trucks, Bruno Oliveira é perentório em afirmar que “passa pela aposta na neutralidade carbónica. Acredito que 2050 será um ano intocável ao nível da neutralidade carbónica. A questão é perceber como será efetuada essa mesma transição, sem nos colocarmos no precipício da eletrificação. A Ford Trucks está focada numa solução de transição que passa pela aposta numa paleta de multienergias: desde o diesel, até ao hidrogénio, passando pelas baterias, todas estas fontes de energia têm cabimento num futuro próximo. Em função das necessidades de cada cliente/operação será escolhida qual a energia que melhor se enquadra com o pretendido. De notar que a indústria foi obrigada a evoluir tecnologicamente para disponibilizar viaturas elétricas, com menos emissões de CO2. No entanto verificamos que as infraestruturas estão muito mais atrás do que propriamente a indústria automóvel”.

O projeto de hidrogénio mantém a TJA entusiasmada, ao permitir abrir novas oportunidades e horizontes na parceria com a Ford Trucks. “Paralelamente, estamos a explorar a introdução de viaturas elétricas de tipologia rígida, com o objetivo de diversificar ainda mais a nossa frota e responder às exigências do mercado contemporâneo”, remata João Amaral quando questionado sobre a forma como projeta o futuro da empresa e a Ford Trucks. 



# Estudo revela que Inteligência Artificial Generativa é cada vez mais uma realidade

De acordo com um estudo da NTT DATA, os líderes das organizações estão a evoluir da experimentação da Inteligência Artificial Generativa para investimentos a longo prazo. O intuito é alterar a performance dos negócios, a cultura de trabalho, a conformidade regulamentar, a segurança e a sustentabilidade.



O estudo “Global GenAI Report: How organizations are mastering their GenAI destiny in 2025” revela que quase todos os líderes inquiridos já investiram em Inteligência Artificial Generativa (GenAI), sendo que 83% já criaram equipas “especializadas” ou “robustas” neste ramo.

Dois terços afirmam que este ramo da Inteligência Artificial vai provocar uma “mudança de paradigma” nos próximos dois anos, com potencial para melhorar, significativamente, a produtividade e a eficiência, a sustentabilidade, a conformidade regulamentar, processos empresariais, a segurança e a experiência dos colaboradores.

## Estratégia e transformação

Está a começar um ciclo de consolidação e integração das tecnologias de GENAI, que combina abordagens experimentais, graduais e direcionadas. Os planos de investimento específicos irão substituir a experimentação fragmentada num período relativamente curto. Uma mudança de paradigma que também se reflete na opinião dos líderes empresariais, uma vez que 97% dos CEOs antecipam um impacto significativo desta tecnologia, 70% dos inquiridos também consideram que esta mudança será rápida e terá um impacto substancial em 2025 e 83% declaram já ter uma estratégia bem definida. No entanto, mais de metade


das empresas (51%) ainda não alinharam o processo com os planos de negócio, o que representa uma limitação no retorno do investimento e na satisfação com os resultados.

## Inovação e tecnologia

Quase todos os inquiridos concordam que a GENAI pode estimular a criatividade e melhorar as atividades de I&D. Dada a rápida adoção e avanço desta tecnologia, as organizações terão de reavaliar e ajustar constantemente as estratégias e modelos operacionais traçados.

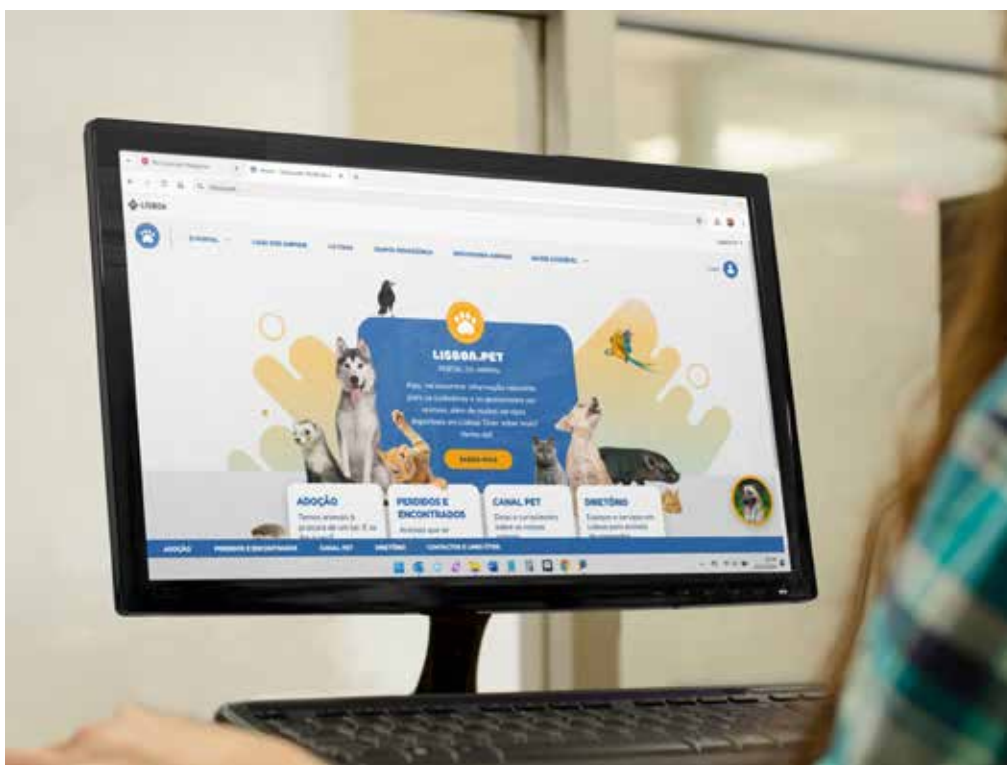
## Pessoas e Cultura

Ao todo, 96% dos participantes no estudo estão a avaliar como a GENAI pode simplificar, no futuro, os fluxos de trabalho e processos de suporte. No entanto, 67% relatam que os colaboradores não têm as competências necessárias para trabalhar com esta tecnologia. Assim sendo, cerca de metade está a planear iniciativas de formação e educação para aumentar o uso da Inteligência Artificial Generativa.

Ao todo, o relatório inquiriu mais de 2300 líderes de Tecnologia de Informação (TI) e de empresas, em 12 indústrias e 34 países. 

# Lisboa.Pet é o primeiro portal online dedicado ao bem-estar do animal

No dia 19 de novembro, Lisboa deu um passo significativo na promoção do bem-estar animal com o lançamento do Lisboa.Pet, o primeiro portal online em Portugal, totalmente dedicado aos animais. A apresentação aconteceu na Fábrica de Unicórnios, em Lisboa, contando com a presença do vereador da Câmara Municipal de Lisboa, responsável pelo pelouro do Bem-Estar e Proteção Animal, Ângelo Pereira.



Trata-se de uma iniciativa da Câmara Municipal de Lisboa, pioneira em todo o país, que vem colocar a proteção e o bem-estar animal em Lisboa como prioridade.


Carlos Moedas, presidente da Câmara Municipal de Lisboa, sublinhou a importância deste projeto, assegurando que reflete a visão de uma Lisboa mais cuidada e consciente. “Acreditamos que o bem-estar dos animais é uma condição indispensável para uma cidade mais harmoniosa e inclusiva”, afirmou o autarca.

De acordo com o vereador Ângelo Pereira, a iniciativa é uma resposta à crescente importância que os animais têm nas famílias e na sociedade em geral. “Os animais são hoje vistos como membros da família, e temos o dever de garantir que vivem felizes ao nosso lado, sentindo-se seguros, protegidos e amados”, destacou.

Além de centralizar informações e facilitar o acesso a serviços, o Lisboa.Pet promove a criação de uma rede de colaboração

entre entidades públicas e privadas que trabalham em prol da proteção animal, de acordo com a comunicado da autarquia.

A iniciativa é parte de uma estratégia mais ampla da Câmara Municipal de Lisboa, que visa não só melhorar as condições de vida dos animais, mas também educar a população sobre a importância da convivência harmoniosa entre seres humanos e animais. O portal também tem como objetivo sensibilizar os lisboetas para práticas de cuidado responsáveis e alertar contra o abandono e maus-tratos de animais, que são questões que continuam a afetar a cidade, segundo o comunicado.

O Lisboa.Pet é, portanto, mais do que uma simples plataforma digital, mas sim uma ferramenta de cidadania e responsabilidade social, que procura fortalecer o vínculo entre os seres humanos e os animais. 

# PRÉMIO "VIVER EM IGUALDADE"

Desde 2010 que o dia 24 de outubro, Dia Municipal para a Igualdade, é celebrado em Portugal, por centenas de organizações representativas da esfera pública e da sociedade civil, de todo o território nacional.



O grande objetivo desta celebração é promover a igualdade e reconhecer que as experiências de discriminação e de violação dos direitos humanos vividas pelas pessoas resultam não apenas do seu sexo, mas também do cruzamento com outros fatores de discriminação, entre os quais, a idade, a origem racial e étnica, a deficiência, a nacionalidade, a orientação sexual, a identidade e expressão de género, e as características sexuais.

O Prémio "Viver em Igualdade", criado em 2012, é uma iniciativa promovida pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG) no âmbito da Estratégia Nacional para a Igualdade e a Não Discriminação 2018-2030 (ENIND), atribuído bienalmente, no Dia Municipal para a Igualdade.

O prémio consiste no reconhecimento público do trabalho desenvolvido efetivamente ao nível autárquico para a promoção da igualdade e não discriminação. As autarquias premiadas recebem um certificado de mérito que pode ser utilizado na sua comunicação institucional durante o biênio da respetiva edição, atestando o reconhecimento como locais exemplares para "viver em igualdade".

Em 2024, na sua 7ª edição, a cerimónia de atribuição dos prémios teve lugar no Município de Vila de Rei, a 24 de outubro, que contou com a presença de mais de cento e cinquenta pessoas.

Foi a edição que até ao momento recebeu mais candidaturas e também aquela em que a inovação, criatividade e qualidade das medidas e boas praticas mais se destacou, o que determinou que fossem atribuídos prémios a 61 autarquias, sendo 58 Câmaras Municipais, 2 Comunidades Intermunicipais e 1 Junta de Freguesia. Receberam o premio "Viver em igualdade", as seguintes autarquias: Câmaras Municipais de Abrantes, Albergaria-a-Velha, Alfândega da Fé, Almada, Armamar, Arruda dos Vinhos, Barcelos, Boticas, Braga, Caldas da Rainha, Carrazeda de Ansiães, Carregal do Sal, Cascais, Castelo Branco, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Estarreja, Fafe, Felgueiras, Figueira de Castelo Rodrigo, Góis, Guimarães,




COMISSÃO PARA A CIDADANIA  
E A IGUALDADE DE GÉNERO

Horta (Açores), Lagoa (Algarve), Lajes do Pico (Açores), Lamego, Loures, Maia, Mangualde, Marco de Canaveses, Matosinhos, Mealhada, Mesão Frio, Mira, Monção, Mondim de Basto, Montemor-o-Velho, Montijo, Nelas, Oeiras, Oliveira do Hospital, Paços de Ferreira, Palmela, Penalva do Castelo, Póvoa de Lanhoso, Santa Maria da Feira, São João da Madeira, Sertã, Sesimbra, Tábua, Trofa, Vila de Rei, Vila do

Conde, Vila Nova de Famalicão, Vila Nova de Gaia, Vila Pouca de Aguiar, Vila Real e Vila Verde; Comunidade Intermunicipal do Cávado, Comunidade Intermunicipal do Tâmega e Sousa; Junta de Freguesia de Canidelo (Vila Nova de Gaia).

Estas são as autarquias portuguesas que nos últimos dois anos, no seu trabalho diário e de proximidade, melhor integraram a perspetiva da igualdade entre mulheres e homens, investiram na prevenção e combate da violência contra as mulheres como sendo uma prioridade, e desenvolveram medidas efetivas de combate à discriminação em razão da orientação sexual, identidade e expressão de género e características sexuais. Estas são as autarquias que tanto na sua organização interna como nas atividades desenvolvidas no território, numa lógica de trabalho interseccional e em rede, estão a reforçar o compromisso político local em prol da igualdade, destacando-as como entidades-chave para a eliminação da discriminação baseada no sexo e para a construção de uma sociedade alicerçada no exercício pleno da cidadania.

A CIG, enquanto organismo responsável pela coordenação dos Planos Nacionais de Ação da ENIND, reconhece o papel essencial das autarquias portuguesas neste processo e acredita que, com uma ação local continuada e sustentável, Portugal estará cada vez mais próximo de ser um território de excelência para "viver em igualdade". O convite fica desde já feito a todas as autarquias que ainda não se candidataram ao premio "Viver em Igualdade" para começarem desde já a preparar a sua candidatura à próxima edição que terá lugar em 2026. 

# Albergaria-a-Velha: Município de Excelência para Viver em Igualdade



O município de Albergaria-a-Velha foi recentemente distinguido, pelo segundo ano consecutivo, com o título de “Município de Excelência para Viver em Igualdade”. A distinção é um reflexo do compromisso da autarquia com a promoção da igualdade de género e cidadania, com foco na construção de uma sociedade mais justa e inclusiva. Em entrevista, a vereadora Catarina Mendes destaca-nos as ações implementadas e os desafios para o futuro.


Desde a assinatura do Protocolo para a Igualdade, em 2017, o município tem trabalhado para garantir que as políticas públicas promovam a equidade entre homens e mulheres e que permitam criar “mudanças estruturais que promovam um ambiente de equidade tanto na autarquia quanto no relacionamento com a comunidade.” A vereadora responsável pela Educação e Cidadania considera que o título de “Município de Excelência para Viver em Igualdade” reflete o sucesso dessas iniciativas.



## O Gabinete de Apoio à Vítima

Outro projeto importante foi a criação do Gabinete de Apoio à Vítima de Violência, chamado “Ancoragem”, que oferece apoio psicológico, jurídico e social a pessoas em situação de vulnerabilidade. A vereadora sublinha a importância deste serviço, destacando que ele tem sido essencial para dar apoio imediato às vítimas e ajudá-las a reintegrar-se na sociedade.

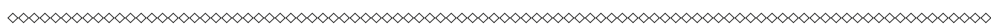
## O Plano Municipal

O Plano Municipal para a Igualdade de Género e Não Discriminação foi desenvolvido com um forte compromisso em garantir a implementação das ações. A introdução do diagnóstico neste Plano Municipal reforça que este compromisso vai além do simples cumprimento de uma obrigação, explica Catarina Mendes, “tornando-se um verdadeiro pilar da estratégia de desenvolvimento local, com impacto em toda a estrutura social e administrativa de Albergaria-a-Velha.” O município está a planear novas ações para os próximos anos, com foco na conciliação entre a vida profissional e familiar e no apoio à flexibilidade no trabalho. A autarquia também continuará a monitorizar e avaliar as suas ações para garantir que se ajustam às necessidades da população e “às transformações sociais”. Todas estas políticas têm produzido resultados positivos e a autarquia “cumprirá integralmente o protocolo estabelecido com a Comissão para a Igualdade de Género”, em 2025. Catarina Mendes é muito clara no compromisso do executivo, tendo sempre em mente “a melhoria da qualidade de vida no concelho, e assegurar que as políticas públicas promovam um ambiente cada vez mais inclusivo, equitativo e justo.” 

## Formações e Sensibilização para a Igualdade

Uma das principais ações do município foi a criação do Plano Municipal para a Igualdade, que inclui campanhas de sensibilização e formações para a comunidade e para os colaboradores da autarquia. “Internamente, as formações para os funcionários municipais visaram desenvolver competências que assegurem uma prestação de serviços igualitária, sensível e atenta à diversidade, integrando práticas de igualdade de género no funcionamento da própria autarquia”, afirma Catarina Mendes. Já na vertente comunitária, as formações são parte da estratégia de sensibilização e visam despertar uma consciência coletiva para as questões de género. A adesão das pessoas a estas ações tem sido positiva, e espera-se que a médio e longo prazo contribuam para a transformação de mentalidades e comportamentos, criando um ambiente de maior inclusão.

# Uma comunidade "mais justa, mais solidária e mais inclusiva" em Mesão Frio



O Município de Mesão Frio foi recentemente premiado com o Prémio Viver em Igualdade, atribuído pela Comissão de Igualdade de Género (CIG), em reconhecimento da implementação do II Plano Municipal para a Igualdade de Género. O Presidente da Câmara, Paulo Silva, fala-nos do esforço da autarquia em promover políticas de igualdade e não discriminação, reforçando o compromisso com a comunidade.



de monitorização para avaliação das políticas de igualdade de género desenvolvidas no concelho.

## De que forma o reconhecimento com o Prémio Viver em Igualdade influencia a continuidade ou ampliação destas políticas em Mesão Frio?

Esta distinção serve como um reconhecimento oficial do trabalho realizado pelo corpo técnico do Serviço Social do Município, permitindo dar uma maior visibilidade às ações já implementadas. Esta premiação irá consolidar o compromisso do Município a priorizar a Igualdade de Género nos seus planos e políticas, reforçando-as na agenda pública.

## Pode explicar a importância deste prémio e o que representa para a autarquia?

Ao receber este prémio, o Município de Mesão Frio vê reconhecido todo o trabalho desenvolvido, ao longo dos últimos anos, estando o atual executivo desta Câmara Municipal, totalmente, comprometido com esta temática. Pretende-se dar continuidade à implementação de ações inovadoras em matéria de igualdade de Género e Não Discriminação, revestindo-se, contudo, de uma acrescida responsabilidade, no incentivo às entidades locais na adoção de medidas semelhantes e no fortalecimento de uma cultura de respeito.

## Qual foi o verdadeiro foco deste plano e quais foram as políticas de ação executadas pelo município nos últimos dois anos, que contribuíram para a conquista deste prémio?

O foco do II PMIND deste Município traduziu-se na implementação de políticas de ação que promovem a igualdade de oportunidades, na criação de estratégias que permitem prevenir a violência de género, na promoção de campanhas de sensibilização e educação, como forma de desconstruir estereótipos, no favorecimento da participação ativa dos homens na vida familiar e no estabelecimento de medidas

## De que forma é que a Câmara Municipal tem envolvido a comunidade local e outras entidades na promoção de políticas de igualdade de género e não discriminação?

Com a implementação das ações internas e externas do II PMIND, o Município tem desenvolvido um trabalho de proximidade com as entidades locais e com a comunidade, com a finalidade de obter uma maior evolução nas políticas públicas em matéria da promoção da Igualdade de Género e Não Discriminação.

## Quais são os principais objetivos e metas do plano até 2026 e de que forma o prémio motiva a autarquia a continuar a avançar nestas questões de igualdade e não discriminação?

O principal objetivo do II PMIND é assegurar os interesses da comunidade local nas questões relacionadas com a Igualdade de Género, de oportunidades e de qualidade de vida, através da promoção e da continuidade da implementação de medidas, que combatam o preconceito e a discriminação. Esta distinção contribui para o fortalecimento da implementação de ações/medidas que permitam contribuir para o desenvolvimento de uma comunidade mais justa, mais solidária e mais inclusiva em matéria da Igualdade.

# Município de Vinhais reconhecido com cinco Prémios de Excelência Autárquica

O município de Vinhais foi distinguido com cinco Prémios de Excelência Autárquica. O reconhecimento deu-se em projetos das áreas do desporto, da educação, da cultura e da juventude. Neste artigo, a Autarquia fala-nos das medidas em causa, das expectativas para o futuro e da motivação acrescida que este prémio representa.



A Câmara Municipal de Vinhais procura desenvolver um trabalho inovador na promoção do desenvolvimento local e na melhoria contínua das condições de vida de toda a comunidade. Para tal, a autarquia empenha-se em dinamizar e implementar boas práticas, promover políticas públicas através de iniciativas e programas que, mediante uma gestão eficiente e inovadora, promovam o bem-estar das comunidades, a melhoria da qualidade de vida e a valorização dos recursos locais.

As áreas do desporto, da cultura, da educação e da juventude são basilares e fulcrais para o desenvolvimento e afirmação de toda a comunidade do nosso concelho, pelo que a autarquia procura desenvolver um trabalho inovador através de várias iniciativas nas diversas áreas.

No âmbito dos Prémios de Excelência Autárquica, o município foi reconhecido em todas as áreas que levou a concurso, o que muito nos honra e motiva para fazer cada vez mais e melhor.


Na categoria de desporto, o projeto de Ginástica Sénior promove a atividade física e desportiva dos mais velhos, com o objetivo de promover comportamentos e atitudes benéficas à saúde nas suas múltiplas vertentes.

Na categoria juventude, o programa “Vinhais Jovem, Vinhais

em Movimento” constitui-se como uma oportunidade para promover o envolvimento dos jovens, incentivando-os a participarem ativamente na construção de um futuro mais justo e sustentável. Esta atividade compreende uma série de desafios e provas diversificadas.

No âmbito da cultura, as atividades premiadas foram a Escola Municipal de Música e a Escola Municipal de Teatro. A primeira promove a educação musical, no concelho, de crianças, jovens e adultos, valorizando a cultural local através de atividades pedagógicas e culturais. A segunda tem como grande objetivo preservar e transmitir o património cultural do concelho, promovendo a inclusão social e intergeracional. O público-alvo desta escola é muito diversificado, abrangendo pessoas de diferentes faixas etárias e contextos socioeconómicos.

Na área da educação, o projeto distinguido insere-se no âmbito da Educação Inclusiva e Património Vivo, desenvolvido em parceria com o arquivo municipal e o departamento de educação especial do agrupamento de escolas do nosso concelho.

O feedback recebido tem sido muito positivo, de incentivo, o que nos motiva e anima ainda mais para continuar a trabalhar em prol da população. 

# CIM Viseu Dão Lafões apresenta resultados do projeto europeu Life Nieblas

A Comunidade Intermunicipal (CIM) Viseu Dão Lafões apresentou os resultados do projeto europeu Life Nieblas durante um workshop realizado no Cine Teatro de Vouzela. O evento contou com a participação de diversas entidades regionais e nacionais e visou partilhar os avanços de um projeto que, ao longo de três anos, se dedicou à inovação tecnológica para a reflorestação e mitigação das alterações climáticas.




O Life Nieblas é um projeto financiado pelo Programa Life da Comissão Europeia e tem como objetivo a utilização de protótipos de coletores de neblina, dispositivos que captam a humidade atmosférica e a convertem em água para a regeneração de áreas florestais afetadas por incêndios e desertificação. A iniciativa foi liderada pela GESPLAN - Gestão e Planeamento Territorial e Ambiental, do Governo de Gran Canária, e testada em florestas autóctones de Portugal e Espanha.

Em Portugal, o projeto foi implementado em áreas dos concelhos de Carregal do Sal e Vouzela, que fazem parte do território da CIM Viseu Dão Lafões. Estas áreas, integradas na Rede Natura 2000 e no Parque Natural Local Vouga - Caramulo, foram severamente atingidas pelos incêndios florestais de 2016 e 2017. Como parte do processo de recuperação, foram plantadas espécies autóctones como carvalho alvarinho, carvalho negral e sobreiro. Além disso, foram instalados coletores de neblina e sistemas de armazenamento de água atmosférica, que serão utilizados para regar as novas plantações.

Durante o workshop, Gustavo Ruiz, Coordenador da GESPLAN, e André Mota, responsável pela Unidade de Ambiente e Proteção

Civil Intermunicipal da CIM Viseu Dão Lafões, apresentaram os resultados alcançados com o projeto. O evento também contou com uma mesa-redonda sobre a “Recuperação da floresta autóctone”, moderada por Helder Viana, Presidente da Escola Superior Agrária de Viseu. Na mesa-redonda, discutiu-se o contributo da floresta autóctone para a mitigação das alterações climáticas, incêndios florestais e a preservação da biodiversidade, com a participação de representantes de diversas entidades, como o ICNF e a Proteção Civil.

Carlos Oliveira, Presidente da Câmara Municipal de Vouzela, destacou a importância do evento e do projeto para a região, enquanto que José Batista, Vereador do Ambiente da Câmara Municipal de Carregal do Sal, reforçou a importância da inovação científica para o futuro da floresta. Fernando Ruas, Presidente da CIM Viseu Dão Lafões, assinalou que o Life Nieblas é um exemplo de inovação no combate às alterações climáticas e destacou os benefícios das ações desenvolvidas em Vouzela e Carregal do Sal, como a redução da vulnerabilidade dos ecossistemas aos incêndios e à desertificação, e a contribuição para a conservação da biodiversidade. 



# Cidade do Porto ganha mais cor e movimento com o Natal

Até dia 6 de janeiro, o Porto volta a iluminar-se com as cores da época. Apesar de a programação se estender por vários espaços da cidade, o destaque vai para a grande Árvore de Natal, instalada na Avenida dos Aliados, como já é habitual.

O município do Porto agendou para 30 de novembro o arranque da programação dedicada à quadra natalícia. O início dá-se com a apresentação do “Gospel Collective”, a partir das 16h30. “O grupo promete um espetáculo que mistura momentos enérgicos e outros momentos de maior contemplação”, refere a autarquia, em comunicado de imprensa. A partir das 18h00, a Árvore de Natal iluminar-se-á, acompanhada de um momento de video mapping na fachada do edifício da Câmara Municipal, denominado “Renascer de uma Estrela”, e de um espetáculo de fogo de artifício.


Logo depois, o palco dos Aliados receberá “o primeiro grande concerto desta temporada”. O cantor Fernando Daniel atua a partir das 18h30 “e promete uma viagem por temas mais antigos e recentes, num espetáculo com entrada livre”.

No fim de semana seguinte, a 8 de dezembro, às 18h00, será a vez de Marisa Liz marcar presença nos Aliados. A 15 de dezembro, à mesma hora, o mesmo palco recebe o espetáculo final de mais uma edição da iniciativa “Desporto no Bairro”.

Dias antes do Natal, a 22 de dezembro, às 18h00, a Avenida acolhe um concerto de comemoração dos 30 anos de carreira de Rodrigo Leão.

Todos os grandes espetáculos terão acompanhamento de Língua Gestual Portuguesa, tornando o programa de Natal ainda mais inclusivo e acessível a todos.

As luzes, que irão abrilhantar 94 arruamentos, continuam a ser um dos grandes atrativos desta época e ligar-se-ão ao mesmo tempo que a Árvore de Natal, que, este ano, contará com um design renovado e com uma amplitude mais tridimensional. Até 6 de janeiro, a iluminação funcionará de domingo a quinta-feira, das 17h30 às 23h00. Às sextas-feiras, sábados e vésperas de feriado, prolongar-se-á até à meia-noite. Desta vez, 98% da iluminação é composta por tecnologia LED de alta eficiência. Também o Jardim de João Chagas, conhecido como Jardim da Cordoaria, e o Largo Amor de Perdição receberão o Mercado de Natal da Ágora. Este local divide-se em dois espaços: a Tenda de Natal, que acolherá vários espetáculos, e a Tenda de Cristal, que contará com dezenas de oficinas para os mais novos, num encontro com os objetos tradicionais da época.

O local albergará ainda a habitual Pista de Gelo Natural e o Carrossel Parisiense, neste caso, apenas para menores de dez anos. O acesso a estes equipamentos é livre, mas é necessário o levantamento de bilhete junto aos diferentes sítios. 



# “O desenvolvimento de políticas sociais inclusivas e solidárias é uma prioridade absoluta para este Executivo”

Ourém apresenta-se, cada vez mais, como um destino ideal para quem procura qualidade de vida. Com uma localização privilegiada no coração do país, acessível pelas principais vias rodoviárias e uma identidade global impulsionada por Fátima, o concelho alia centralidade e tranquilidade. O Presidente da Câmara, Luís Miguel Albuquerque, fala-nos das políticas sociais e dos incentivos criados para fixar famílias em Ourém e garantir um futuro sustentável para a região.



## Qual a relevância da posição estratégica de Ourém, numa zona muito central e extraordinariamente visitada do país, para a captação de habitantes para o concelho?

Ourém beneficia de uma posição geográfica excecional, que conjuga centralidade com acessibilidade privilegiada. As ligações diretas a importantes eixos rodoviários como o IC9, a A1 e a A23, garantem proximidade a grandes centros urbanos como Lisboa ou Porto. Essas são condições importantes para o desenvolvimento económico e social, por criarem oportunidades tanto para as empresas como para as famílias que procuram um equilíbrio entre qualidade de vida e proximidade com polos estratégicos. Por outro lado, Ourém é mundialmente reconhecido pela influência de Fátima, um dos maiores destinos de turismo religioso, que atrai milhões de visitantes todos os anos. Esta visibilidade internacional impulsiona a economia local e confere ao concelho uma identidade global. Isto tudo, aliado à tranquilidade e ao elevado índice de qualidade de vida são fatores que tornam Ourém um lugar atrativo para novos residentes, principalmente para aqueles que procuram estabilidade e segurança.

## A questão social é sempre fundamental no desenvolvimento de políticas locais. Nesta matéria, que medidas nos pode destacar?

O desenvolvimento de políticas sociais inclusivas e solidárias é uma prioridade absoluta para este Executivo. Entre as medidas implementadas, destaco o programa de Apoio à Natalidade e Infância, que já beneficiou mais de 1500 famílias. Este incentivo financeiro tem permitido aliviar encargos das famílias e fomentar a fixação de jovens casais no concelho.

Além disso, os programas de inclusão social têm-se revelado ferramentas essenciais para combater o isolamento, especialmente em grupos mais vulneráveis, como os idosos. Um exemplo é o premiado projeto “Ombro Amigo”, que promove o envelhecimento ativo e o apoio de proximidade.

No campo da habitação, destaco as parcerias com o Instituto da Habitação e Reabilitação Urbana (IHRU), que permitem a construção e reabilitação de fogos destinados a arrendamento

~

## **“O equilíbrio entre urbanidade e ruralidade é essencial para criar uma rede interligada que beneficie todos os que cá vivem”**

~

acessível em Ourém e Fátima, dando uma resposta concreta à necessidade de habitação a preços controlados. Sublinho também os cerca de 2,5 Milhões de euros investidos nas IPSS do concelho, com reflexo em vários domínios, como na ampliação de ERPI's e aquisição de viaturas adaptadas, assim como na criação ou ampliação de creches. São medidas que refletem o compromisso do Município com o bem-estar social e a coesão comunitária.

### **Que iniciativas têm sido adotadas para criar incentivos fiscais ou financeiros para novos residentes em áreas urbanas e rurais?**

O Município tem procurado atrair novos residentes através de um conjunto alargado de incentivos fiscais e financeiros. Entre estes, destaco a isenção de IMI para prédios reabilitados em Áreas de Reabilitação Urbana (ARU), uma medida que estimula a recuperação do património edificado e promove a fixação de população.

Destaco também a redução significativa de taxas urbanísticas para projetos de construção ou reabilitação que fomentem a fixação de famílias, especialmente em áreas rurais. Outro exemplo é o apoio ao arrendamento acessível, com projetos já em curso para disponibilizar mais de 60 apartamentos a preços controlados, garantindo que todos têm acesso a habitação digna e acessível.

### **Como é que o Município promove a sinergia entre os espaços urbanos e rurais para um desenvolvimento integrado do concelho?**

A nossa estratégia baseia-se na criação de infraestruturas de proximidade e na valorização dos recursos endógenos. Temos trabalhado para assegurar que os serviços essenciais, como saúde, educação e habitação, estejam igualmente acessíveis em áreas urbanas e rurais.

Simultaneamente, iniciativas no âmbito do turismo têm permitido destacar o património cultural e natural do concelho, promovendo a sua atratividade económica e turística. Este equilíbrio entre urbanidade e ruralidade é essencial para criar uma rede interligada que beneficie todos os que cá vivem.

### **Quais são as principais políticas municipais implementadas para fomentar o repovoamento nas áreas rurais de Ourém?**

Para combater o despovoamento, temos apostado em medidas concretas, como os programas de incentivo à construção e

reabilitação de imóveis, que proporcionam habitação acessível e atrativa.

Outro exemplo é a promoção do empreendedorismo local, com a criação da Área de Acolhimento Empresarial de Freixianda e projetos de expansão de outras zonas industriais, que oferecem condições para a fixação de empresas e criação de emprego local. Estas iniciativas são complementadas pelo reforço de infraestruturas e serviços básicos que asseguram que as zonas rurais são vistas como espaços de oportunidade e não de limitação.

### **De que forma a Câmara está a trabalhar para revitalizar a economia rural, garantindo a sustentabilidade e a preservação dos recursos naturais?**

A revitalização da economia rural tem sido um investimento contínuo. Promovemos práticas agrícolas sustentáveis através dos Mercados Ecorurais, que permitem aos produtores locais comercializar os seus produtos de forma direta e justa.

O Plano Municipal para a Ação Climática tem sido outra peça-chave, focando-se na preservação dos recursos naturais, na eficiência energética e na adaptação às alterações climáticas. A Praia Fluvial do Agroal, premiada com Bandeira Azul, Bandeira Acessível e Bandeira de Ouro, é um exemplo claro de como a sustentabilidade pode aliar-se ao desenvolvimento turístico.

### **Qual o papel que a cultura e o património desempenham nas estratégias de repovoamento e desenvolvimento sustentável?**


A cultura e o património são alicerces fundamentais para o desenvolvimento de qualquer concelho. Em Ourém, projetos como o Festival de Setembro, por exemplo, dinamizam a vida cultural e atraem visitantes.

Também os projetos de educação para o património, que envolvem a comunidade na preservação e valorização da identidade local, de como são exemplo os do Museu Municipal de Ourém, transformam o património local num motor de coesão social e atratividade.

### **Como é que encara o enorme desafio demográfico do envelhecimento da população nas zonas rurais?**

Esse é um dos desafios mais complexos do nosso tempo, e estamos a enfrentá-lo com medidas que combinam serviços de proximidade, inclusão digital e programas intergeracionais. Apostamos em iniciativas que liguem jovens e idosos, reforçando o papel de cada geração no fortalecimento da comunidade.

### **Quais são as metas de curto e longo prazo da Câmara em relação ao equilíbrio entre o crescimento urbano e o desenvolvimento rural sustentável?**

A curto prazo, focamo-nos na reabilitação urbana, na melhoria de infraestruturas e no reforço da habitação acessível. A longo prazo, a nossa meta é assegurar sustentabilidade ambiental, dinamização económica e coesão territorial, promovendo um concelho equilibrado e atrativo. 

# Chamusca: o Concelho que atrai novos habitantes num forte compromisso com a qualidade de vida

Benefícios fiscais, investimento em educação e saúde, e um forte compromisso com a qualidade de vida tornam o território chamusquense ideal para quem procura um equilíbrio entre natureza e infraestruturas modernas, num ambiente acessível e acolhedor.



No coração do Ribatejo, a Chamusca emerge como um refúgio perfeito, onde a tranquilidade rural se alia a uma qualidade de vida incomparável. O território chamusquense tornou-se um exemplo de revitalização e repovoamento rural, acompanhando a tendência de “rurbanização” que está a transformar o panorama demográfico de várias regiões do país.

A apenas uma hora de Lisboa e de Coimbra, e a duas do Porto, o Concelho da Chamusca beneficia de uma localização privilegiada que o torna ideal para quem deseja viver num ambiente rural sem perder o acesso a serviços e oportunidades profissionais dos grandes centros. Este equilíbrio faz deste território uma escolha de excelência para quem pretende fugir ao elevado custo de vida e ao ritmo frenético das grandes cidades.

## Benefícios Fiscais e Apoio às Famílias

A acessibilidade financeira, os benefícios fiscais e o apoio às famílias são algumas das razões que levam muitas pessoas a escolherem a Chamusca para viver. Com uma das taxas de IMI mais baixas permitidas por lei (0,3% para prédios urbanos e 0,8% para prédios rústicos), o Concelho destaca-se como um destino acessível para quem deseja investir em habitação, sendo que os preços das casas ainda permanecem relativamente baixos, comparativamente com as grandes cidades. Além disso, o IMI Familiar, em vigor desde 2019, proporciona uma significativa redução fiscal para famílias com dependentes. Com uma taxa de IRS de 1,50%, o Município reforça o seu compromisso com o bem-estar da comunidade residente.

## Educação de excelência e inovação social

Para muitas famílias, o acesso a uma educação de qualidade é essencial na escolha de um lugar para viver. Na Chamusca, essa prioridade é garantida por um forte investimento na área da educação, um pilar estratégico de atuação do Município, que pretende garantir que crianças e jovens tenham acesso a uma formação de excelência. Neste contexto, a autarquia concede anualmente diversos apoios aos estudantes residentes no Concelho, como forma de incentivo, apoio às famílias e demonstração do seu compromisso com a qualificação do potencial humano. Entre os apoios atribuídos, destaque para os vales estudante, bolsas de estudo e de mérito, bem como o transporte escolar gratuito, assegurando uma educação inclusiva e acessível a todos.

Refira-se, que nos últimos 10 anos foram investidos cerca de 11 milhões de euros na modernização de infraestruturas escolares, desde o pré-escolar ao primeiro ciclo. O Centro Escolar, inaugurado em 2019, é um exemplo de excelência, sendo considerado um dos melhores do país.

A requalificação da Escola Básica e Secundária, com conclusão prevista para abril de 2025, marca o culminar das melhorias nas infraestruturas escolares que têm vindo a ser feitas ao longo da última década. Com um investimento superior a 6M€, este estabelecimento de ensino vai ficar dotado com modernas salas de aula, de desenho, de tecnologia de informação e comunicação, laboratórios e espaços para as artes visuais e plásticas, para além de uma biblioteca escolar completamente renovada, refletindo o forte compromisso da autarquia com um ensino de qualidade, alinhado com as exigências atuais.



### **Regeneração Urbana, uma vila moderna e sustentável**

Para além dos benefícios fiscais e da educação, o ambiente urbano é outro fator crucial para quem procura um novo lar. A Regeneração Urbana da Chamusca tem sido também um dos investimentos mais significativos que a Autarquia tem vindo a fazer e que está a dar uma nova vida à vila, tornando-a mais moderna e sustentável. A transformação das ruas revitalizadas, dos novos espaços públicos que promovem o convívio e a melhoria de acessos, é notória. Estas obras melhoram a qualidade de vida dos chamusquenses e tornam a vila mais atrativa para quem a visita e para quem procura um novo lar.



### **Saúde: infraestruturas modernas**

O acesso a cuidados de saúde é uma necessidade fundamental que as famílias e os novos habitantes consideram ao escolher onde viver. A recente abertura do novo Centro de Saúde da Chamusca é mais uma prova do compromisso do Município para com a qualidade de vida da comunidade. Esta infraestrutura, que serve mais de oito mil utentes, garante cuidados de saúde de proximidade e de qualidade, sendo uma resposta há muito esperada pela população. O acesso aos serviços de saúde sem precisar de se deslocar para outras cidades, demonstra o empenho da autarquia em criar as condições necessárias para uma vida saudável e plena.

### **Qualidade de vida e segurança**

A segurança e a sensação de pertença são elementos-chave para as

pessoas que procuram viver uma vida mais calma, num ambiente tranquilo, familiar e acolhedor, e esta é uma das maiores vantagens de se viver neste Concelho. Em todo o território é possível viver longe do stress urbano, sem abdicar de um sentido de comunidade acolhedor e de um ritmo de vida equilibrado. A hospitalidade da população e o contacto próximo com a natureza, numa região onde o Tejo, a lezíria e a charneca desenham a paisagem, criam um ambiente único para quem deseja um recomeço mais sereno.




### **Desenvolvimento Pessoal e Envelhecimento Ativo**

Para muitas das pessoas que procuram um local para viver, a oferta de atividades e oportunidades de desenvolvimento pessoal é uma particularidade importante, especialmente para a população sénior. O envelhecimento ativo é um pilar fundamental no desenvolvimento do Concelho, sendo um fator que atrai novos habitantes que procuram uma vida socialmente rica. Através da Rede de Universidades Sénior do Concelho da Chamusca (RUSCha), promovida em parceria com as Juntas de Freguesia, a autarquia aposta num modelo evolutivo de educação sénior, que visa promover um envelhecimento saudável e ativo.

A inovação social tem sido uma das principais apostas do Município, estabelecendo condições favoráveis ao desenvolvimento do empreendedorismo social, o que fortalece a coesão social. A Rede de Incubadoras de Inovação Social (RIIS) inclui 22 incubadoras em Portugal, sendo que duas estão localizadas na Chamusca: a Hivework Social e a Fábrica do Empreendedor, um espaço de apoio à comunidade que se dedica a promover o empreendedorismo, a capacitação profissional e o desenvolvimento social. Este facto reflete a importância que a autarquia atribui à inovação social, apoiando projetos que promovem a inclusão e o desenvolvimento.

### **Um Concelho pronto para acolher novos habitantes**

A combinação de fatores como condições fiscais vantajosas, qualidade das infraestruturas e serviços, ou ambiente seguro e comunitário, faz da Chamusca um local especialmente convidativo para novos residentes, onde a tradição se alia à inovação e onde a qualidade de vida é uma promessa cumprida. A aposta do Município no crescimento sustentável e na integração dos novos residentes garante que a Chamusca está preparada para o futuro. 

---

Para mais informação, contacte:  
Gabinete de Comunicação – Município da Chamusca  
comunicacao.turismo@cm-chamusca.pt  
tel. 249 769 100

# A tradição do maior Madeiro de Portugal em Penamacor

Todos os anos, por esta altura, em Penamacor, já só se pensa em ‘pôr mãos à obra’ para ‘dar vida’ ao maior Madeiro de Portugal. Este ícone, que simboliza a fogueira do Menino Jesus, é a maior tradição deste município raiano da Beira Baixa.



e visitantes juntam-se nas ruas para saudar o cortejo de tratores e reboques, em número que procura sempre bater o precedente, onde os “jovens do ano”, outrora só os rapazes e agora também as raparigas, empoleirados nos troncos, atiram à rebatina os frutos do ramo de laranjeira que a praxe manda trazer, cantando e tocando modinhas, para alegrar os transeuntes.

Ao chegarem ao adro da igreja inicia-se o descarregar das diversas peças de lenha, um trabalho que, habitualmente, dura a tarde toda. Nesta fase há sempre muita gente que se deixa levar pelo som das concertinas e dos acordeões, com a finalidade de poder observar de perto o descarregar do que até ali foi transportado. O processo de montagem do enorme monte de madeira, que fica intacto até ao dia 23 de dezembro, é tarefa árdua e realizada por experientes manobreadores de máquinas.

Se nas restantes freguesias de Penamacor o ato que a seguir se pretende documentar apenas ocorre no dia 24 de dezembro, com o cair da noite, na sede do município as pessoas reúnem-se por volta da meia-noite de 23 para 24 do último mês do ano, com a finalidade de atear o fogo ao Madeiro. Esta tarefa é levada a cabo pela “malta do ano”, que assim culmina um ciclo completo.

Também depois da ceia de Natal, a população tem o hábito de se reunir em redor da fogueira, que se mantém acesa durante vários dias, num gesto ritual de fraterno encontro. “É o Natal, com todas as suas tradições! E aqui, em Penamacor, temos a maior tradição, temos o maior Madeiro de Portugal”.

“Vem de mansinho com o avançar da estação. Sente-se nos aromas que se evolvem das florestas húmidas, nos cheiros que se desprendem dos telhados, no brilho das luzes, no calor do fogo”. É assim que o município de Penamacor nos recebe no site dedicado ao ícone do concelho ([www.vilamadeiro.pt](http://www.vilamadeiro.pt)). Fala-nos de sensações que se multiplicam e se ampliam, todos os anos, com o aproximar do Natal. É, precisamente, por esta altura que, em todas as freguesias do concelho, os jovens em idade de cumprir o serviço militar se unem para cortar e transportar os troncos que alimentarão a fogueira destinada a aquecer o Menino Jesus.

O trabalho prático tem início a 7 de dezembro, com o corte e a recolha da madeira das árvores secas e doentes. No final do dia, depois de concluir a primeira etapa, os intervenientes fazem um convívio, que dura a noite toda. No dia a seguir, 8 de dezembro, feriado, a partir das 13 horas, a população



# PENAMACOR

# Vila Madeiro

A CHAMA DA TRADIÇÃO

07  
a 25  
DEZEMBRO  
2024

TODAS  
AS EMOÇÕES  
DO NATAL  
NUMA  
GRANDE  
TRADIÇÃO!

AÍ ESTÁ O NATAL  
COM TODAS AS SUAS  
TRADIÇÕES! E  
PENAMACOR TEM  
A MAIOR TRADIÇÃO:  
O MAIOR MADEIRO  
DE PORTUGAL, QUE  
ACENDE DIA 23!

CONCERTOS, MUITA ANIMAÇÃO,  
MERCADO DE NATAL,  
TASQUINHAS, GASTRONOMIA,  
ESPAÇO INFANTIL,  
PASSEIOS PEDESTRES.

ESTÁ TUDO EM  
VILAMADEIRO.PT!

www.  
vilamadeiro.pt



# Gladiador II como pretexto para (re) descobrir a presença romana em Portugal

24 anos depois do enorme sucesso do Gladiador original, Ridley Scott leva-nos novamente aos cenários históricos da Roma Antiga. À boleia da estreia de Gladiador II, que chegou este mês às salas de cinema, a distribuidora do filme em Portugal (NOS Audiovisuais), convida-nos a revisitar a presença romana em Portugal. O pretexto perfeito para conhecer a herança e “influência do Império Romano que persistiu em Portugal até aos dias de hoje”. Um convite irresistível, recheado de História e Cultura, que não podíamos mesmo recusar.

## Museu das Termas Romanas de Chaves

De grande importância para o Império Romano, as Termas Mediciniais Romanas, situadas junto ao rio Tâmega, são consideradas o maior balneário da Península Ibérica e um dos maiores da Europa. Com duas grandes piscinas de nascentes termais e outras de menor dimensão, as termas seriam compostas por salas dedicadas a diferentes tratamentos de doenças ou ferimentos de guerra, como banhos de imersão individuais, banhos por aspersão de água, tratamentos de vapor e massagens. O museu está aberto a visitas de terça-feira a domingo, das 9h30 às 13h00 e das 14h30 às 18h00, entre outubro e março, e das 10h00 às 13h00 e das 14h30 às 18h30, entre abril e setembro. A entrada é gratuita.

## Bracara Augusta, em Braga

Construída sobre uma antiga cidade romana, em Braga não faltam vestígios do legado romano por todo o centro histórico. No Alto da Cividade, no interior de uma área museológica, encontram-se as termas romanas de Bracara Augusta (nome

romano da cidade de Braga), compostas por diferentes salas para banhos frios e quentes e uma Palestra, destinada à prática de exercício físico. O espaço está aberto ao público de segunda a sexta-feira, das 9h30 às 13h00 e das 14h00 às 17h00, e aos sábados, das 11h00 às 17h30. Um bilhete normal não ultrapassa os 2€ por pessoa.

## Ruínas Romanas de Conímbriga

Localizada no concelho de Condeixa-a-Nova, a antiga cidade romana de Conímbriga é um dos sítios arqueológicos mais ricos e bem preservados de Portugal. A arquitetura da cidade está marcada pela influência romana, desde o fórum, o anfiteatro e as termas às domus que conservam os mosaicos e os jardins da época e que testemunham o esplendor e a sofisticação da vida romana. O Museu Nacional de Conímbriga, com acesso às ruínas, está aberto ao público todos os dias, incluindo fins de semana, das 10h00 às 18h00. O bilhete normal tem o valor de 8€.

©NOS audiovisuais





### **Cidade Romana de Ammaia, Marvão**

Na vila de Marvão, envolvida na beleza natural do Parque Natural da Serra de São Mamede, encontra-se a cidade romana de Ammaia. Com quase 20 séculos, as ruínas contêm alguns dos vestígios mais importantes da sua época na região do norte alentejano, das termas ao fórum e templo romanos. É possível visitar o espaço todos os dias, de segunda a domingo, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30. Um bilhete normal tem o valor de 5€.

### **Ruínas Romanas de Tróia**

Classificadas como Monumento Nacional, as Ruínas Romanas de Tróia, na margem do rio Sado, são um verdadeiro monumento a céu aberto, representando um dos principais complexos fabris de conservas de peixe do Império Romano. As oficinas de salga, as termas, o mausoléu e respetiva necrópole, assim como as casas residenciais estão abertos a visitas, todos os sábados, de setembro a maio, das 10h00 às 13h00 e das 15h00 às 17h30, com bilhetes a partir dos 6€ por pessoa.

### **Templo romano de Évora**

Com cerca de 2.000 anos, o Templo Romano de Évora, também conhecido como Templo de Diana, embora a ligação à deusa da caça não seja consensual, é um dos mais grandiosos e mais bem preservados templos romanos da Península Ibérica. Uma visita à pitoresca cidade alentejana não fica completa sem passar pelo Largo do Conde de Vila Flor, para observar o eminente templo ao ar livre, completamente integrado na paisagem citadina. De dia ou de noite, é um monumento que vale a pena a visita, tendo sido considerado Património Mundial pela UNESCO em 1986.

### **8. Ruínas de Miróbriga, Santiago do Cacém**


A menos de duas horas de Lisboa, em Santiago do Cacém, no Alentejo, as ruínas da antiga cidade romana de Miróbriga são a escolha perfeita para um passeio de fim de semana ao ar livre. Das antigas habitações romanas, às termas, templos, à ponte romana ou ao hipódromo, onde ocorriam as corridas de cavalos,

é possível percorrer aquele que foi o primeiro sítio arqueológico alentejano a ser classificado como Monumento Nacional. A visita fica completa com a ida ao museu, que testemunham a presença e vivência romanas na região. O local está aberto ao público de terça a sábado, das 9h00 às 12h30 e das 14h00 às 17h30 e aos domingos, das 9h00 às 12h00 e das 14h00 às 17h00. Um bilhete normal tem o valor de 3€.

### **Villa Romana de São Cucufate, em Beja**

Em pleno Alentejo, perto da Vidigueira, situa-se a villa romana de São Cucufate, construída no século I d.C. Originalmente uma casa agrícola, a villa prosperou e passou por diversas transformações, tendo sido adornada e embelezada ao longo do tempo, tornando-se numa casa palaciana, com uma área residencial de dois pisos, termas e um jardim, traçado que mantém até aos dias de hoje. De entrada livre, é possível passear pelas ruínas da antiga residência rural de terça-feira a domingo, das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h30, nos meses de setembro a abril. No período de verão, as ruínas estão abertas até mais tarde, encerrando às 18h30.

### **Ruínas Romanas de Milreu, Faro**

A oito quilómetros de Faro, a villa romana de Milreu promete um passeio fascinante para quem procura mergulhar na história e cultura do Império Romano a sul do país. A luxuosa residência senhorial, assim como as termas, lagares de azeite e de vinho e instalações agrícolas revelam um estilo de vida de uma família de elevado estatuto social e político. Durante as escavações, foram encontrados vários achados arqueológicos, desde mosaicos de temática marinha a mármore e cerâmicas diversas, estuques pintados e esculturas que decoravam os interiores e os jardins da residência. As ruínas recebem visitas todos os dias, das 10h00 às 18h00 entre maio e setembro e das 9h00 às 17h00 entre outubro e abril. O bilhete individual tem o valor de 2€, sendo a entrada gratuita aos domingos e feriados para todos os cidadãos residentes em Portugal. 

©NOS audiovisuais



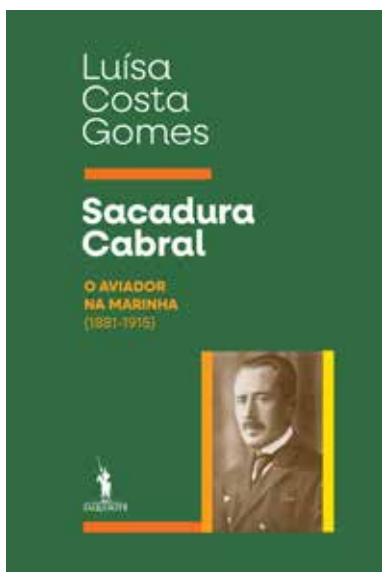
# Três obras literárias que marcam o mês de novembro

Com a chegada de novembro, vieram o São Martinho, os dias cada vez mais frios e três novos livros. Para quem é fã de um bom momento de leitura, ao calor da lareira, deixamos três sugestões de obras que merecem ser lidas.

Para iniciar, sugerimos “**Sacadura Cabral – O Aviador na Marinha**”, um livro de Luísa Costa Gomes, que assinala o centésimo aniversário do desaparecimento do oficial, em novembro de 1924, e que tenta reconstituir, com informação em grande parte inédita, o que dele menos se conhecia. É o caso da infância em Celorico da Beira e o percurso liceal na Guarda – a formação na Escola Politécnica e na Escola Naval.


Porém, o texto foca-se na carreira de quinze anos em África, como geodeta e geógrafo, sobretudo nas duas missões em que trabalhou com Gago Coutinho, na fronteira sueste de Moçambique e sueste de Angola.

Ao fim ao cabo, é uma biografia de Sacadura Cabral antes de ser o herói da Travessia do Atlântico Sul, que procura o seu lado pessoal, através da reconstituição da sua cronologia e da sua circunstância, isto é, dos contextos históricos, sociais, culturais e familiares em que viveu, integrado numa família de pendor político progressista, ligada à inovação tecnológica.



A nossa segunda sugestão é “**A Beleza das Pequenas Coisas**”, de Bernardo Mendonça. Esta obra reúne meia centena de conversas com notáveis personalidades da sociedade, realizadas para um dos podcasts de maior referência, o primeiro a ser criado no jornal Expresso, em 2015. Da política à literatura e à ciência, da filosofia ao jornalismo, da justiça à religião, do teatro à música e à arquitetura, do cinema à sexologia e ao humor, é possível encontrar “aqui reflexões e partilhas surpreendentes, necessárias e urgentes que nos confrontam e ajudam a perceber mais sobre nós e os outros. Sobre o país e o mundo. E sobre a memória, o presente e o que vem aí”, adianta a Oficina do Livro, em comunicado.

Por fim, sendo que é um tema atual, recomendamos “**O Coração Pensante – Ensaios Sobre Israel e a Palestina**”, de David Grossman. O romancista israelita passou décadas a fazer campanha pela paz em Israel e na Palestina. No entanto, depois de 7 de outubro de 2023, dia em que assinalou a maior perda de vidas de judeus deste século, retirou-se para dentro de si próprio, refletindo sobre diversas questões “difíceis e necessárias acerca da sua amada nação”.

Em doze ensaios, o autor traça os anos que antecederam este dia e a guerra que se seguiu. Nesta obra, documenta a luta que está a ser travada em ambos os lados, entre os que estão empenhados no conflito e os muitos que simplesmente querem viver em paz. 



ABERTO TODO O ANO - OPEN ALL YEAR

# ZOO DE LAGOS



 FOLLOW US  
ZOO DE LAGOS

[WWW.ZOOLAGOS.COM](http://WWW.ZOOLAGOS.COM)



Prestes a completar cinco décadas ao serviço do setor da construção, engenharia civil e obras públicas, a Windpark Lda., é sinónimo de experiência e compromisso.

Com um profissionalismo reconhecido dentro e fora fronteiras, as empresas que compõem o Group IGE representam um apoio transversal às várias fases do processo de construção e garantem qualidade e segurança em todos os projetos que contam com o seu envolvimento.

Ao serviço de organismos públicos, empresas e particulares, são inúmeros os projetos com assinatura IGE, um pouco por todo o mundo, e que fazem desta uma empresa referência no setor.

