



# Corporate

magazine



CLÍNICA PERIOIMPLANTE

*Susana Perdigoto*

Dra. Susana Perdigoto  
Médica Dentista

**MULHERES  
INSPIRADORAS:**  
Visibilidade e  
participação cívica

**ABRIL:**  
Mês da Prevenção dos  
Maus-Tratos na Infância

**MOBILIÁRIO,  
ARTE & INDÚSTRIA:**  
Diferenciação e  
exclusividade

**“O verdadeiro cuidado de saúde  
deve ser holístico e multifacetado”**

**Susana Perdigoto - Médica dentista, investigadora e fundadora  
da Clínica Perioimplantológica Rainha D. Leonor**

# CLAUDETE TEIXEIRA

ADVOGADOS

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

## EDITORIAL

Começo este editorial por onde acabei o do mês passado. Corremos facilmente o risco de não parar para pensar quando embrenhados numa rotina constante. A rotina tem uma capacidade silenciosa de nos absorver. Ainda que a repetição seja fundamental para treinar a destreza manual ou um qualquer músculo do corpo, esta é claramente inimiga da criatividade e do pensamento disruptivo. A criatividade precisa de campo fértil, horizonte largo, confronto com a diversidade, com o desconhecido, e de liberdade de movimentos.

Parar, por vezes, é mesmo a melhor forma de continuar. Não significa desistir, mas criar condições para que a criatividade possa emergir, em vez de ser engolida pela urgência ou pela pressão de gerar quantidade em vez de qualidade. É importante que se perceba que a criatividade não é um flash espontâneo e caótico, mas fruto de muito trabalho, tantas vezes invisível. E que exige tempo, espaço, confiança...


Há um paradoxo habitual que passa por exigir soluções criativas, quando, ao mesmo tempo, se impõem rotinas extenuantes, reuniões sem fim e sobrecarga de tarefas. Aí, a criatividade morre na exaustão. Se queremos ideias novas, temos de respeitar os ritmos mentais e emocionais de quem as gera. Isso inclui dar autonomia, permitir o erro, fomentar ambientes de partilha e, sobretudo, não reduzir os criativos a “meros” executantes.

Permitam-me este meu habitual exercício de “sair” um pouco do escritório e navegar pela literatura. No seu primeiro romance, “Perto do Coração Selvagem”, Clarice Lispector, ainda muito nova, escrevia:

“Liberdade é pouco. O que desejo ainda não tem nome.”

Algo que ainda não foi nomeado, nem inventado sequer. Claro que falamos de uma sensação impossível de ser corrompida ou mercadejada. Mas se a verdadeira inspiração criativa, ainda que em ambiente empresarial, não se for procurar à arte, vai procurar-se onde? No mesmo texto, a escritora explicava:

“E talvez meu desejo de outra fonte, essa ânsia que me dá ao rosto um ar de quem caça para se alimentar, talvez essa ânsia seja uma ideia – e nada mais.”

O que pode ser mais poderoso do que uma ideia? A criatividade é, também, uma forma de resistência humana ao automatismo. Cabe-nos, enquanto criadores, produtores de conteúdos, gestores de empresas, enquanto profissionais e cidadãos atentos, garantir que esse espaço para pensar continua a existir. E a ser respeitado. É profundamente incoerente promover de forma sistemática a importância das qualificações académicas e profissionais como pilar do desenvolvimento, e simultaneamente desvalorizar ou ignorar o saber e a experiência acumulada por aqueles que as detêm. A criatividade não nasce do vazio, exige cultura, referências. É esse lastro que permite ir mais longe. Inovar, afinal, é também saber escutar o que já foi dito e, a partir daí, dizer o que ainda falta. Porque pensar o futuro e antecipá-lo talvez comece por escutar e dar voz a quem se atreve a imaginá-lo. 

## 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; Vitor Santos; Ricardo Pastor **Diretor Editorial** João Malainho **Redação** Ruben Marques; Vitória Girão **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 **abril 2025**

## ÍNDICE

## MULHERES INSPIRADORAS

4 SUSANA PERDIGOTO

8 JOANA VASCO

## MÊS DA PREVENÇÃO DOS MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA

11 FÁTIMA NUNES

16 CLAUDETE TEXEIRA

## OPINIÃO

19 CNPDPCJ

## CONTABILIDADE E FINANÇAS

20 SEGMENTOS 360

## ENTREVISTA | TURISMO

22 PEDRO MACHADO – SECRETÁRIO DE ESTADO DO TURISMO

## TURISMO INDUSTRIAL

24 GUIMARÃES

## MOBILIÁRIO, ARTE &amp; INDÚSTRIA

30 TALHA

32 PATAMAR



# “A medicina dentária está em constante evolução. A atualização não é apenas uma exigência profissional, é uma responsabilidade ética”



Fundadora da Clínica Perioimplantológica Rainha D. Leonor, Susana Perdigoto acredita que o papel do médico dentista vai muito além do tratamento de dentes.

Com uma carreira marcada pela investigação, formação contínua e por uma abordagem transdisciplinar, considera que trabalhar em conjunto com profissionais de diversas áreas lhes permite “oferecer um cuidado mais abrangente e eficaz”.

Nesta entrevista, fala-nos de inovação clínica, distúrbios do sono, liderança, e da importância de dar visibilidade às mulheres na ciência e na saúde.

**Quando olha para o momento em que escolheu a Medicina Dentária, o que a movia verdadeiramente? Que aspirações tinha para si, para os seus pacientes e para o papel do médico dentista na sociedade?**

Quando olho para o momento em que escolhi a Medicina Dentária, o que verdadeiramente me movia era uma profunda paixão por ajudar as pessoas. Desde jovem, pensei sempre que a saúde oral não deve ser apenas uma questão de estética, mas uma componente vital da saúde geral. As aspirações que tinha para mim eram amplas: queria não apenas ser uma dentista competente, mas também atuar como uma educadora de saúde, promovendo a conscientização sobre a importância da higiene oral e como ela impacta outros aspetos da vida.

Eu almejava proporcionar, para os meus pacientes, um cuidado individualizado que os ajudasse a superar as suas ansiedades e a melhorar a sua qualidade de vida. Acredito que o papel do médico dentista na sociedade vai além de tratar dentes; ele deve ser um agente de mudança, contribuindo para uma visão mais holística da saúde.

**A Clínica Perioimplantológica Rainha D. Leonor, fundada por si, nasceu num tempo em que pouco se falava de reabilitação oral integrada e muito menos de abordagens transdisciplinares. Já pretendia, na altura, criar mais do que um espaço clínico?**

Ao fundar a Clínica Perioimplantológica Rainha D. Leonor, eu visava muito mais do que criar um simples espaço clínico. Naquela época, a conversa sobre reabilitação oral integrada e



abordagens transdisciplinares era quase inexistente, e eu queria ser uma pioneira nessa área. Desejava criar um ambiente onde a colaboração entre diversas especialidades da saúde fosse incentivada e onde cada paciente pudesse receber um plano de tratamento que considerasse não só suas necessidades dentárias, mas todo o seu contexto de saúde. Esse desejo de inovação e integração é um princípio que norteia cada decisão tomada na clínica até hoje.



**A sua prática clínica tem-se distinguido por uma abordagem especializada em áreas como a periodontologia, a implantologia, a dor orofacial e disfunção temporomandibular e os distúrbios do sono, com um olhar cada vez mais integrado sobre a saúde. Como é que essa visão interdisciplinar pode mudar a forma como a sociedade encara a medicina dentária?**

O estudo do crescimento facial, aliado a áreas como a ortodontia, periodontologia, dor orofacial, distúrbios temporomandibulares e distúrbios do sono, tornou-se uma prioridade fundamental na prática clínica contemporânea. Há uma crescente compreensão de como esses aspetos se interligam e influenciam a saúde geral dos pacientes. É fascinante observar que muitos problemas orofaciais podem influenciar não apenas a qualidade de vida, mas também a saúde física e mental.

Um exemplo claro dessa interconexão pode ser encontrado na apneia do sono infantil. Muitas crianças que sofrem desse distúrbio apresentam sintomas que se assemelham aos do déficit de atenção e hiperatividade (DAH). Essa semelhança pode complicar o diagnóstico, levando a um tratamento inadequado e à falta de intervenções necessárias para auxiliar no crescimento harmonioso da criança. Como profissionais de saúde, temos a oportunidade de ajudar no diagnóstico correto, o que pode ser transformador. Ao identificar e tratar problemas respiratórios do sono, podemos não apenas melhorar o sono das crianças, mas também o seu desempenho académico e comportamental, assim como a sua saúde geral.

Por outro lado, reconheço que a apneia do sono não afeta apenas crianças. Durante a nossa prática clínica, frequentemente deparamo-nos com grupos menos estudados, como as mulheres, que também podem estar em risco e podem não ter sido adequadamente diagnosticadas. É vital que a comunidade de saúde se volte para essas populações e desenvolva pesquisas que explorem essas questões. O tratamento adequado da apneia e uma abordagem mais holística no cuidado da saúde bucal podem levar a melhorias significativas da saúde desses grupos populacionais.

Dessa forma, a abordagem interdisciplinar é essencial. Trabalhar em conjunto com profissionais de diversas áreas — incluindo pediatras, pneumologistas com formação em sono, otorrinolaringologistas, cardiologistas, fisioterapeutas, psicólogos e outros especialistas —

permite-nos oferecer um cuidado mais abrangente e eficaz. Essa colaboração enriquece o tratamento do paciente, garantindo que consideremos diferentes ângulos para um diagnóstico preciso e um plano de tratamento coordenado.

Em suma, focar na intersecção entre essas áreas não só amplia a nossa compreensão sobre a saúde bucal, mas também eleva a capacidade de impactar positivamente a vida dos nossos pacientes, tratando não apenas dos sintomas, mas abordando as causas subjacentes e promovendo um crescimento e uma saúde harmónicos. A construção de um ambiente de trabalho colaborativo e interdisciplinar deve ser uma prioridade, porque o verdadeiro cuidado de saúde deve ser holístico e multifacetado.

**Há cada vez mais estudos a relacionarem as doenças periodontais com vários problemas de saúde, desde diabetes, doenças cardiovasculares e até Alzheimer. Como especialista nesta área, pode explicar-nos, resumidamente, a relação entre essas condições e a saúde oral? E qual o impacto que uma abordagem integrada, que inclua o médico dentista, pode ter na prevenção e tratamento destas doenças?**

Há um crescente corpo de estudos que relaciona as doenças periodontais com uma variedade de problemas de saúde, incluindo diabetes, doenças cardiovasculares e até Alzheimer. Gostaria de enfatizar que a saúde periodontal pode influenciar o estado inflamatório do corpo, exacerbando outras condições crónicas. Por exemplo, a inflamação nas gengivas pode afetar o controle glicémico em diabéticos e está associada a riscos aumentados de doenças cardíacas.

Na fase diagnóstica, os nossos periodontogramas são realizados através de sondas Florida, que são sondas de pressão controlada, que se destacam por serem mais precisas. Esses testes, aliados a avanços tecnológicos, permitem um diagnóstico mais detalhado e individualizado das condições periodontais dos pacientes.

Além disso, os testes genéticos tornam-se ferramentas valiosas que nos ajudam a compreender a suscetibilidade dos pacientes tanto para a periodontite quanto para a peri-implantite. Essa análise genética permite-nos identificar indivíduos em risco e implementar estratégias de prevenção eficazes.

Outra parte importante da nossa abordagem inclui a realização de testes de PCR (Reação em Cadeia da Polimerase) para identificar bactérias em pacientes com casos mais graves de periodontite. Através desses testes, conseguimos detetar a presença de espécies bacterianas como o **\*\*Aggregatibacter actinomycetemcomitans\*\*** e **\*\*Porphyromonas gingivalis\*\***. Esta última tem sido referenciada em múltiplos estudos científicos como um agente causador potencial de condições como o Alzheimer, destacando a interconexão entre saúde oral e saúde geral do paciente.

Em clínica também usamos laser. A terapia a laser ajuda na desinfeção dos tecidos periodontais, promovendo a remoção do biofilme bacteriano e reduzindo a inflamação. O laser de baixa intensidade tem sido utilizado para reduzir a dor e a inflamação, facilitando a cicatrização dos tecidos orais. A terapia a laser pode, também, ser eficaz no tratamento da dor orofacial, dor neuropática e da DTM, reduzindo a dor e melhorando a função. Quando o médico dentista faz parte da equipa de cuidados de

saúde, conseguimos oferecer uma abordagem mais preventiva e abrangente, ajudando na detecção precoce, no controlo da progressão das doenças e na promoção do bem-estar geral dos pacientes.

**Concluiu a licenciatura em Medicina Dentária na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e prosseguiu um percurso académico notável, com várias pós-graduações e mestrados. Mais recentemente, iniciou um doutoramento em Biomedicina, na área de distúrbios do sono e epigenética. Como gere esta permanente exigência de atualização científica e qual é, para si, a verdadeira importância da formação contínua numa área que evolui a uma velocidade tão intensa?**

Para mim, a verdadeira importância da formação contínua reside no fato de que a medicina dentária está em constante evolução, com novas pesquisas e tecnologias a surgirem a todo o momento. Essa atualização não é apenas uma exigência profissional, é uma responsabilidade ética para garantir que os meus pacientes tenham acesso aos melhores tratamentos disponíveis, apesar de ter de reconhecer que por vezes também me gera um pouco de ansiedade conciliar todos os aspetos da vida familiar, clínicos e de investigadora.

Fiz diversas pós-graduações, algumas relevantes como as que fiz nas áreas de periodontologia e implantologia, mas as mais marcantes foram as de técnicas genéticas e os mestrados em dor orofacial, em disfunção temporomandibular e em distúrbios de sono, atualmente estou a fazer o meu doutoramento que conjuga a genética e os distúrbios de sono.

A formação é extraordinariamente importante, fundamental para realizar diagnósticos precisos. Por exemplo, no âmbito da dor orofacial, é verdade que muitas dores dentárias podem ser referidas, ou seja, podem surgir sem uma causa dentária identificável. Isso resulta em uma série de tratamentos dentários que muitas vezes não resolvem a verdadeira causa da dor, o que pode levar à frustração tanto para os pacientes quanto para os profissionais de saúde. A dor pode emergir de condições sistêmicas, musculares ou articulares, e é fundamental fazer uma avaliação abrangente para entender as origens das queixas do paciente. No que diz respeito à disfunção temporomandibular (DTM), a fisioterapia desempenha um papel central no tratamento da dor articular e muscular. As intervenções podem incluir treino ventilatório, técnicas de terapia manual e de alongamento e exercícios para fortalecimento muscular que ajudam a aliviar a tensão e restaurar a função adequada. Além disso, o autocuidado é crucial para a gestão da DTM: A tomada de consciência sobre hábitos orais e o controlo do bruxismo, que muitas pessoas reconhecem como ranger de dentes, são essenciais para a prevenção.

Um paciente com bruxismo apresenta sempre a possibilidade de ter condições associadas, como déficit de ferro, síndrome das pernas inquietas, ansiedade e transtornos do sono que podem ser precursores de doenças como a doença de Parkinson. O Bruxismo pode também estar ligado à apneia do sono ou até ao uso de medicações, como antidepressivos ou outras substâncias que podem afetar o sono. É fundamental uma correta história clínica do paciente para identificar essas comorbidades, obter



**“Quería ser uma pioneira. Criar um ambiente onde a colaboração entre diversas especialidades da saúde fosse incentivada”**

um diagnóstico mais completo e partir para uma abordagem correta. A osteoartrose da articulação temporomandibular pode ser tratada com técnicas minimamente invasivas, como infiltrações articulares de ácido hialurónico e Plasma Rico em Plaquetas (PRF), que ajudam a melhorar a lubrificação e promover a regeneração dos tecidos. Estas técnicas devem ser associadas com a fisioterapia. A artrocentese também é uma opção que pode ser considerada. A colaboração com cirurgias máxilo-faciais é fundamental, especialmente quando se torna necessária a cirurgia articular.

Um aspeto interessante que estou a estudar neste momento diz respeito à epigenética, que é um ramo da biologia que estuda as alterações na expressão génica que não envolvem mudanças na sequência do DNA. Em outras palavras, ela investiga como fatores ambientais, comportamentais e experiências podem influenciar a atividade dos genes, sem alterar a informação genética em si, e ao papel dos microRNA na insónia e sua relação com distúrbios cardiometabólicos. Nos últimos anos, diversos estudos têm investigado a relação entre microRNAs e distúrbios do sono, como a insónia. A pesquisa sugere que os níveis de certos miRNA podem ser alterados em resposta a



condições de stress, inflamação e outros fatores que também afetam a qualidade do sono.

Este é um campo de investigação novo e promissor que pode desvendar relações complexas entre os fatores genéticos, estilo de vida e condição de saúde e que pode estar na origem do desenvolvimento de intervenções terapêuticas mais eficazes e personalizadas.

**Liderar uma clínica é mais do que tratar doentes — é gerir pessoas, expectativas, orçamentos, reputação. O que aprendeu, nos bastidores, que ninguém a tenha ensinado na universidade?**

Essa é de facto uma questão difícil de responder, porque sou exigente, um pouco impulsiva e tenho tentado aprender ao longo dos anos com alguns dos meus erros. Liderar uma clínica é, de facto, muito mais do que apenas tratar doentes. Uma das lições mais valiosas que aprendi nos bastidores é que a gestão de uma equipa vai muito além de simplesmente delegar tarefas. Trata-se de cultivar um ambiente de trabalho positivo, incentivando a comunicação aberta e o respeito mútuo. O que não se ensina na universidade é o quanto a saúde mental e o bem-estar da equipa impactam diretamente a qualidade do atendimento ao paciente. Tenho a sorte de ter uma equipa que se transformou numa família. Pessoas em quem confio e entrego a chave de casa. Sei que tenho sorte de poder confiar e ter em quem delegar quando sou obrigada a ausentar-me da clínica. Tenho um especial agradecimento ao meu marido João Adriano Esteves, à Alexandra Gomes, à Madalena Carolino, Inês Henriques, Nicoli Moreira, Catarina Costa, Dras. Carolina Faúlha, Beatriz Sousa, Joana Carmo, Margarida Marques, Drs. Eduardo Rodrigues, Raposo, Francisco Tormenta e todos os outros colaboradores da clínica, sem eles a nossa jornada seria impossível

**Quando pensa no seu percurso, há algum momento que tenha sido mais transformador — aquele que, se não tivesse acontecido, mudaria tudo?**

Quando reflito sobre o meu percurso, um momento que considero transformador foi a decisão de abrir a minha própria clínica. Essa escolha foi marcada por desafios e incertezas, mas também por uma força motivadora que me impulsionou a criar um espaço onde poderia praticar medicina dentária de acordo com os meus princípios. Se esse momento não tivesse acontecido, a minha vida profissional teria tido um rumo diferente, mais académico, não teria tido a oportunidade de ter uma clínica tão personalizada como a que tenho.

**Enquanto mulher, profissional de saúde e fundadora de um projeto clínico inovador, como olha para o seu percurso à luz do papel que as mulheres têm vindo a conquistar numa sociedade democrática como a nossa? Sente que a sua presença no espaço público — através de entrevistas como esta — é também uma forma de participação cívica?**


Como mulher e profissional de saúde acredito que temos um



papel fundamental na mudança de narrativas e na desconstrução de preconceitos. Sinto que a minha presença no espaço público, através de entrevistas como esta, é uma forma de participação cívica que pode inspirar outras mulheres a destacarem-se nas suas áreas. Acho que temos assistido a um retrocesso civilizacional em que a discriminação feminina, a violência doméstica e a violência de género estão a tomar proporções que eu pensava não ver enquanto mulher no meu tempo de vida.

O conhecimento de mulheres que se destacam na vida pública é crucial para que jovens meninas e mulheres tenham confiança em perseguir as suas aspirações profissionais, independentemente do campo escolhido, numa sociedade ainda muito machista onde cada mulher tem de trabalhar mais que um homem, em casa e fora de casa de forma a ser reconhecida.

**Acredita que o facto de ser mulher e ocupar um lugar de destaque na medicina dentária pode ter um impacto real na forma como as novas gerações encaram o seu futuro profissional? É importante, no seu entender, que as mulheres na ciência e na saúde sejam também referências visíveis no espaço público?**

Antes de mais, não me considero uma referência, penso em mim como uma mulher determinada, esses lugares reservo para mulheres portuguesas com outro tipo de reconhecimento internacional. Vou, no entanto, trilhando o meu percurso e neste momento leciono na Pós-Graduação em dor orofacial e disfunção temporomandibular e distúrbios de sono da Universidade Europeia de Madrid que é uma das 500 melhores do mundo e referencia nesta área de saber. É crucial que as mulheres na ciência e na saúde sejam visíveis. Normaliza a presença feminina em campos tradicionalmente dominados por homens e encoraja futuras profissionais a sonhar e alcançar os seus objetivos. Esta visibilidade ajuda, espero, a construir um mundo onde todos têm as mesmas oportunidades, promovendo uma verdadeira igualdade de género na saúde, na ciência e na sociedade na sua globalidade. 

# “Os progressos, as conquistas e os sorrisos das crianças com quem trabalho são o que me dá a certeza de que estou no caminho certo”

Joana Vasco é fascinada pela área da terapia da fala. Convicta de que o desenvolvimento da criança exige uma ação articulada entre família, terapeutas e escola, fundou, em 2024, a clínica Sons da Fala, em Setúbal, com o objetivo de oferecer uma resposta integrada e especializada.



Ter um espaço onde pudesse pôr em prática tudo aquilo em que acredita e estar rodeada de uma equipa com a mesma missão e valores que tem, foi, desde muito cedo, um objetivo. Em 2024 considerou que estavam reunidas as condições para abrir uma clínica que fosse uma continuação de tudo o que tinha feito até então e que permitisse à restante comunidade conhecer o trabalho dos profissionais que a acompanham. “Uma equipa que conta com várias especialidades técnicas, médicas, de gestão e de recursos humanos, com mais de 20 colaboradores”. Foi desta forma que nasceu a Clínica Sons da Fala que, atualmente, atua em contexto clínico e escolar, graças ao estabelecimento de vários protocolos. “Os progressos, as conquistas e os sorrisos das crianças com quem trabalho são o que me dá a certeza de que estou no caminho certo”.

Além disto, acredita que a profissão que desempenha fá-la ajudar famílias, educadores e professores, “não só pela partilha do conhecimento clínico, mas, sobretudo, pelo empoderamento que esta visão traz. Todos os dias aprendo imenso sobre educação, sobre infância, sobre pessoas”.

Joana Vasco refere que quando olha para o que já construiu, sente que realizou muitos dos seus propósitos, embora, entre risos, afirme: “empreendedora uma vez, empreendedora para sempre”.

Relativamente à pergunta que todos os pais fazem, acerca da durabilidade dos tratamentos da terapia da fala, ressalva que o prognóstico de uma criança depende de vários fatores, não apenas da patologia ou condição global, mas também da forma como criança, família, terapeuta e escola interagem entre si. “Sempre acreditei que, para servir famílias e crianças, seria fundamental conhecer bem um dos contextos onde elas aprendem e desenvolvem tantas competências - a escola. Todos temos a nossa responsabilidade no processo, para que seja eficaz e tenha impacto no dia a dia da criança.”

Comunicação, saúde e pessoas foram as três palavras que a partir dos 12 anos começaram a ecoar na cabeça de Joana Vasco. Desde muito cedo soube que caminho gostaria de seguir no campo profissional e, em 2004, ingressou na Escola Superior de Saúde de Setúbal. Três anos depois começou a trabalhar em contexto escolar, com um projeto que criou, denominado “Saúde & Educação”, e confessa, entre risos, que a partir dessa altura nunca mais parou. “Bati à porta de vários infantários e escolas para me apresentar a mim e ao meu projeto”. Em 2008 terminou a licenciatura e, posteriormente, fez uma pós-graduação em Motricidade Orofacial. Em 2012 decidiu criar a própria empresa e nos anos seguintes apostou em várias formações e especializações.





**Voltaren**  
A alegria do movimento

**Combate  
diretamente  
a inflamação  
e a dor**

**20x  
MAIS  
CONCENTRADO**  
Nos tecidos inflamados\*



\* do que no plasma

**Voltaren Emulgelex.** Medicamento não sujeito a receita médica. Medicamento contém diclofenac. Indicado a partir dos 14 anos, para tratamento sintomático de dores musculares ligeiras a moderadas, inflamação pós-traumática dos tendões, ligamentos, músculos e articulações (entorses, luxações e contusões); e a partir dos 18 anos em formas localizadas de reumatismo degenerativo: osteoartrose das articulações periféricas e coluna vertebral. Utilizar em pele saudável. Não utilizar na gravidez ou se houver hipersensibilidade. Suspender se desenvolver erupção cutânea. Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Se não melhorar após 7 dias, consulte o médico. Haleon Portugal, Lda, R. Dr. António Loureiro Borges 3, Arquiparque-Miraflores, 1495-131 Algés, NIPC 500276994. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haleon. ©2025 Haleon ou seu licenciador PM-PT-VOLT-25-00027 03/2025

# As mulheres que mais inovaram na Europa em 2025

A Comissão Europeia anunciou, este mês, as vencedoras e finalistas da 11.ª edição do Prémio Europeu para Mulheres Inovadoras. Agnès Arbat, Camille Bouget e Débora Campos conquistaram o primeiro lugar em três categorias diferentes.

Já são conhecidas as vencedoras do Prémio Europeu para Mulheres Inovadoras, iniciativa conjunta do Conselho Europeu de Inovação (CEI) e do Instituto Europeu de Inovação e Tecnologia (EIT). “Os meus sinceros parabéns às vencedoras do Prémio Europeu para Mulheres Inovadoras 2025! Há 11 anos que celebramos mulheres excecionais, que impulsionam a inovação e o empreendedorismo por toda a Europa. As suas ideias arrojadas e a sua liderança, estão a quebrar barreiras e a inspirar gerações futuras. Espero que o sucesso destas mulheres encoraje mais mulheres, na Europa e além Europa, a apostarem na inovação e a assumirem um papel de liderança”, afirma Ekaterina Zaharieva, a Comissária Europeia para Startups, Investigação e Inovação.


Na categoria “Mulheres Inovadoras”, no topo do pódio está Agnès Arbat, a Cofundadora espanhola da Oxolife, uma empresa que desenvolve medicamentos inovadores para melhorar a fertilidade, com destaque para o aumento da eficácia na implantação do embrião e na simplificação dos tratamentos de infertilidade. Como finalistas, destacam-se Rhona Togher (Irlanda), cofundadora da Lios, responsável pelo desenvolvimento do SoundBounce, em material acústico inteligente, que oferece uma redução de ruído até quatro vezes mais eficaz em menos espaço, e Fanny Bardé (França/Bélgica), fundadora da SOLiTHOR, que desenvolve baterias de estado sólido de nova geração, utilizando um eletrólito sólido não inflamável e amigável ao ambiente.

Já no grupo “Inovadoras em Ascensão”, destinada a jovens inovadoras promissoras, com menos de 35 anos, Camille Bouget, Cofundadora francesa da Scienta Lab, foi quem obteve distinção com uma plataforma baseada em inteligência artificial,

desenvolvida para responder às necessidades terapêuticas das doenças autoimunes.

As finalistas desta categoria são Claudine Adeyemi-Adams (Reino Unido), Fundadora da Earlybird, uma plataforma baseada em inteligência artificial, e Héloïse Mailhac (França), Cofundadora da STH BIOTECH, uma empresa que desenvolveu a SATIVITRO®, uma plataforma de bioprodução in vitro.

Na “Liderança Feminina EIT”, destinada a membros excecionais da Comunidade do EIT, os holofotes encontram-se direcionados para Portugal. A vencedora é Débora Andreia Campelo Campos, Fundadora e CEO da AgroGrin Tech, tendo desenvolvido um processo inovador e ecológico para transformar resíduos industriais de fruta em ingredientes alimentares funcionais. A AgroGrin Tech conta com o apoio do EIT Food.

Olesja Bondarenko (Estónia), Cofundadora e CEO da Nanordica Medical, que desenvolve produtos para o tratamento de feridas baseados em nanotecnologia e Elizabeth McGloughlin (Irlanda), Cofundadora e CEO da Tympany Medical, cuja tecnologia de endoscopia de ângulo variável aprimora os resultados, tanto dos pacientes, como dos sistemas de saúde, são as últimas finalistas. O Prémio Europeu para Mulheres Inovadoras é atribuído a mulheres de toda a União Europeia (UE) e países associados ao Horizonte Europa, cujas inovações revolucionárias promovam mudanças positivas para a sociedade e para o planeta. As vencedoras recebem valores entre os 50 mil e os 100 mil euros. 







**MÊS DA PREVENÇÃO DOS MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA**

**“Para reduzir a violência contra as crianças,  
é essencial garantir um ambiente seguro e  
acolhedor para o seu desenvolvimento”**

*Fátima Nunes - Psicóloga Clínica e Diretora Geral  
do Instituto do Desenvolvimento*



# “A educação pode empoderar as crianças e os jovens”



Fátima Nunes é psicóloga clínica, psicoterapeuta de crianças e adultos e diretora-geral do Instituto do Desenvolvimento. Em entrevista à IN Corporate Magazine, alerta para os traumas muitas vezes silenciosos causados pelos maus-tratos, violência emocional, bullying e preconceitos como os que ainda persistem em torno do autismo — e aponta caminhos concretos para uma resposta mais humana e eficaz.

**Em fevereiro deste ano, a APAV revelou dados que mostram que, em 2024, por dia, nove crianças e jovens sofreram de violência. Sabe-se que as vítimas têm, em média, dez anos e mais de metade são do sexo feminino. Que explicação encontra para estes índices?**

Os índices alarmantes de violência contra as crianças e jovens podem ser atribuídos a uma série de fatores sociais, culturais e económicos. Entre as possíveis explicações, destacam-se aspetos como a desestruturação familiar, a falta de apoio emocional e a ausência de um ambiente seguro, que podem contribuir para que estas crianças e jovens se tornem vítimas de violência. Soma-se a isso a cultura de silêncio, em que muitas vítimas não se sentem à vontade para denunciar os abusos por medo, vergonha ou falta de confiança nas autoridades, o que acaba por perpetuar este problema. Outro fator relevante é a desigualdade de género, evidenciada pelo facto de mais de metade das vítimas serem do sexo feminino, o que reflete as desigualdades enraizadas na sociedade, onde meninas e mulheres são frequentemente mais vulneráveis a abusos. Além disso, a falta de educação e de consciencialização, marcada pela ausência de programas voltados para os direitos das crianças e a prevenção da violência, contribui para a maior incidência de abusos, uma vez que tanto as vítimas quanto os agressores muitas vezes desconhecem as consequências legais e sociais desses atos. A pandemia de COVID-19, também, teve um papel significativo, ao aumentar as tensões familiares e o isolamento social, fatores estes que podem ter agravado as situações de violência doméstica e abuso. Todos estes elementos, entre outros, ajudam a explicar os elevados índices de violência contra crianças e jovens, sendo fundamental que a sociedade, as autoridades e as instituições atuem de forma conjunta para enfrentar e prevenir esta grave questão.

**Que consequências trazem para a vida de uma criança**

**ou de um jovem os atos de violência – física, psicológica ou emocional e sexual – que muitos sofrem ainda em tenra idade?**

Os atos de violência sofridos pelas crianças e jovens podem ter consequências profundas e duradouras nas suas vidas. Entre estas consequências, destaca-se o trauma psicológico, que pode levar ao desenvolvimento de transtornos como o stress pós-traumático, a ansiedade, depressão e outros problemas de saúde mental, dificultando que as vítimas lidem com as suas emoções e experiências traumáticas. A violência, também, pode interferir no desenvolvimento emocional e social, comprometendo a capacidade da criança de formar relacionamentos saudáveis e de se integrar socialmente. Além disso, é comum o aparecimento de problemas comportamentais, tais como a agressividade, atitudes desafiadoras ou isolamento, o que pode impactar negativamente o desempenho escolar e as interações sociais.

O impacto académico é outra consequência significativa, pois o stress e a ansiedade resultantes da violência podem prejudicar a concentração, reduzir a autoestima e, em casos mais graves, levar ao abandono escolar. A vivência da violência ainda pode perpetuar ciclos, uma vez que crianças vítimas de maus-tratos têm maior probabilidade de se tornarem agressores ou de se envolverem em relacionamentos abusivos na vida adulta. Do ponto de vista físico, além das lesões imediatas, a violência pode ter efeitos a longo prazo, como o desenvolvimento de doenças crónicas, muitas vezes autoimunes, distúrbios do sono e transtornos alimentares.

O isolamento social, também, é uma consequência recorrente, já que muitas vítimas sentem vergonha ou se sentem estigmatizadas, evitando procurar apoio em amigos e familiares. Estas experiências traumáticas na infância podem comprometer a vida adulta, afetando a capacidade de estabelecerem relações saudáveis, alcançar a estabilidade profissional e lidar com os desafios do



~  
**“Experiências traumáticas na infância podem comprometer a vida adulta, afetando a capacidade de estabelecerem relações saudáveis”**  
~



quotidiano. Diante de tantos impactos, torna-se evidente a importância de intervenções precoces e de um ambiente acolhedor e de apoio, que possibilite a recuperação e o desenvolvimento saudável das vítimas. É fundamental que a sociedade como um todo se mobilize para prevenir a violência e oferecer suporte adequado às crianças e aos jovens afetados.

**Se houver o devido acompanhamento, há a possibilidade de estes danos serem mitigados ou tornarem-se inexistentes?**

Sim, com o devido acompanhamento e suporte, há uma boa possibilidade de os danos causados pela violência poderem ser mitigados ou até mesmo eliminados. Diversas formas de apoio podem contribuir significativamente neste processo de recuperação. A terapia e o acompanhamento psicológico, por exemplo, são fundamentais para ajudar estas crianças e jovens a processar as suas experiências, desenvolver habilidades para enfrentar estes traumas e lidar com as emoções difíceis.

Além disso, programas de intervenção específicos, tais como os programas ligados à prevenção da violência e a promoção de competências sociais, são eficazes na construção da resiliência e no ensino de estratégias para lidar com este tipo de situações. O apoio familiar, também, desempenha um papel crucial. Quando os pais ou os responsáveis pela criança ou jovem estão envolvidos no processo de recuperação, especialmente com a ajuda dos programas que os orientem sobre como oferecer o suporte emocional que eles necessitam e criar um ambiente seguro, o impacto positivo na vida da criança ou jovem pode ser significativo.

Outro fator importante é a educação e conscientização para estes assuntos. A educação pode empoderar as crianças e os jovens, ajudando-os a identificar as situações abusivas e como procurar ajuda quando necessitam. A rede de apoio formada pelos amigos, professores e outros adultos de confiança também é essencial, pois proporciona às vítimas um sentimento de segurança, reduzindo o isolamento.

A criação de ambientes positivos, tanto em casa como na escola, é fundamental para o bem-estar e o desenvolvimento saudável das crianças. Embora os efeitos da violência possam ser profundos, a combinação entre uma intervenção adequada e o suporte contínuo, oferece às vítimas a oportunidade de superar as suas experiências traumáticas e levar uma vida saudável e produtiva. A recuperação é um processo que varia de pessoa para pessoa, mas com o apoio certo, muitos conseguem se reerguer e prosperar.

**Um estudo mostrou que pessoas autistas estavam expostas ao dobro da violência física do que pessoas não-autistas, mas têm muito mais dificuldade em denunciar e encontrar apoio acessível. Ou seja, nas escolas estão ainda mais vulneráveis ao bullying. Dada a sua especialização nesta área, acredita que as instituições de ensino estão preparadas para receber alunos com necessidades educativas especiais? Porquê?**

A preparação das instituições de ensino para receberem alunos com necessidades educativas especiais, incluindo aqueles com autismo, ainda varia bastante conforme a localização, os recursos disponíveis e a formação dos profissionais envolvidos. Um dos principais desafios está na formação dos professores, já que em muitas escolas ainda não oferecem a formação adequada para



que os docentes e os funcionários saibam lidar com os alunos autistas e compreenderem as suas necessidades específicas. A ausência deste conhecimento pode originar mal-entendidos e dificultar a oferta do suporte necessário.

Além disso, a falta de recursos é uma realidade em diversas instituições, que muitas vezes não contam com profissionais essenciais como terapeutas ocupacionais, psicólogos escolares e assistentes educacionais. Sem este suporte especializado, torna-se mais difícil criar um ambiente verdadeiramente inclusivo e seguro. Embora existam políticas públicas que incentivam a inclusão dos alunos com necessidades educativas especiais, a sua aplicação ainda é muito inconsistente. Em algumas escolas, faltam práticas concretas que garantam que todos os alunos se sintam respeitados e protegidos.

O próprio ambiente escolar pode representar um desafio para os alunos autistas, especialmente quando não há uma cultura sólida de respeito e empatia. A falta de consciencialização por parte dos colegas pode aumentar os riscos de bullying e exclusão. Além disso, muitos alunos autistas enfrentam dificuldades na comunicação e na expressão das suas experiências, o que torna ainda mais complexo relatar as situações de violência ou discriminação, sobretudo na ausência de um sistema de apoio eficaz e acessível. Apesar destas dificuldades, algumas escolas têm implementado programas de sensibilização e educação sobre o autismo e outras condições, promovendo uma convivência mais inclusiva. No entanto, estas iniciativas ainda não são práticas amplamente difundidas.

### **Uma vez que a 2 de abril se assinala o Dia Mundial da Consciencialização do Autismo, que mitos em torno deste transtorno gostaria de desmistificar?**

Um dos equívocos mais recorrentes é a ideia de que o autismo é uma doença. Na realidade, trata-se de um transtorno do desenvolvimento que afeta a forma como a pessoa se comunica, interage e percebe o mundo. Não é algo que precise ser “curado”, mas sim compreendido como parte da diversidade humana.

Outro mito bastante falado é o de que todas as pessoas autistas possuem habilidades extraordinárias. Embora algumas possam, de facto, ter talentos notáveis em áreas específicas como na matemática, na música ou na memória, a maioria não apresenta estas habilidades. O autismo é um espectro, e isso significa que há uma grande variação entre os indivíduos, tanto em termos de desafios quanto de capacidades.

Também, é incorreto afirmar que pessoas autistas não têm empatia. Muitas delas sentem empatia profundamente, mas podem ter dificuldades em expressá-la ou em compreender certas normas sociais. Isso não significa que não se importam com os outros, apenas expressam os seus sentimentos de forma diferente. Outro mito perigoso é o de que o autismo será causado pelas vacinas. Diversos estudos científicos rigorosos já comprovaram que não existe qualquer ligação entre as vacinas e o autismo, sendo esta uma teoria desacreditada e prejudicial à saúde pública.

Ainda há a crença de que o autismo é mais comum em meninos do que em meninas. Embora os diagnósticos sejam de facto mais frequentes entre os meninos, isto pode estar relacionado com as diferenças na manifestação dos sintomas entre os géneros. As meninas, muitas vezes, expressam características de maneira



mais subtil, o que pode levar a diagnósticos tardios ou incorretos. Outro equívoco comum é pensar que as pessoas autistas não podem levar uma vida independente. Na verdade, muitas conseguem viver de forma autónoma, especialmente quando recebem o suporte necessário. A independência depende de diversos fatores, como o nível de apoio disponível e as capacidades individuais. A ideia de que o autismo é sempre evidente desde a infância também não é totalmente precisa. Embora muitos sinais possam ser notados ainda nos primeiros anos de vida, há casos em que o diagnóstico só ocorre na adolescência ou mesmo na idade adulta, sobretudo quando os sintomas são mais leves ou atípicos. Por fim, nem todas as pessoas autistas têm dificuldades de comunicação. Algumas enfrentam barreiras significativas nessa área, enquanto outras são altamente verbais e conseguem se comunicar com bastante fluência. Desconstruir estes mitos é essencial para que a sociedade avance em direção a uma compreensão mais inclusiva e acolhedora do autismo.

### **Sendo abril considerado o Mês Internacional da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância, na sua opinião, o que deve ser feito para reduzir a violência nesta faixa etária?**

Para reduzir a violência contra as crianças, é essencial promover a consciencialização sobre os direitos infantis e a importância de garantir um ambiente seguro e acolhedor para o seu desenvolvimento. Várias ações podem ser implementadas neste sentido, começando pela educação e sensibilização da sociedade. Campanhas educativas que informem os pais, os educadores e a comunidade sobre os sinais de maus-tratos e a






~  
**“O autismo não é algo que precise ser  
«curado», mas sim compreendido  
como parte da diversidade humana”**  
~

relevância da proteção infantil são fundamentais para prevenir as situações de risco.


Outro passo importante é o apoio às famílias, especialmente aquelas em situação mais vulnerável. Isto pode ser feito por meio de programas de assistência social, aconselhamento familiar e acesso a serviços de saúde mental, que são essenciais para reduzir o stress e fortalecer os vínculos familiares. Além disso, a formação prática de profissionais, como professores, profissionais de saúde e assistentes sociais é indispensável. Estes profissionais devem estar capacitados para identificar e relatar casos de abuso, bem como lidar de forma adequada com situações que envolvam risco à integridade das crianças.

O fortalecimento das políticas públicas, também, desempenha um papel crucial na proteção infantil. É necessário implementar e reforçar as leis que garantam os direitos das crianças e assegurar que existam mecanismos eficazes de denúncia, investigação e punição dos casos de abuso. Paralelamente, a criação de redes de apoio comunitário envolvendo as escolas, organizações não governamentais e os serviços sociais podem oferecer uma proteção mais abrangente e constante, monitorando o bem-estar das crianças de forma colaborativa.

Por fim, promover atividades recreativas e educativas que incentivem ao desenvolvimento saudável das crianças contribui

para a criação de um ambiente positivo e seguro. Estas atividades não apenas fortalecem as capacidades emocionais e sociais destas crianças, como, também, ajudam a prevenir os comportamentos violentos. Quando estas ações são realizadas de maneira integrada, elas podem ter um impacto significativo na redução da violência contra as crianças e na construção de um futuro mais seguro e promissor para todas elas. 





**“Gostar dos filhos não é suficiente.  
Só gostar não chega”**

Abri! é o m!s da preven!ão dos maus-tratos na inf!ncia, um tema particularmente dif!cil de enfrentar. Do ponto de vista jur!dico, os desafios continuam a ser muitos, desde a invisibilidade de certas formas de viol!ncia at! à falta de meios para uma interven!ão eficaz. Claudete Teixeira, advogada especializada em Direito da Fam!lia, alerta para a urg!ncia de uma abordagem mais preventiva e corajosa.

**Ao longo da sua experi!ncia, que tipos de casos relacionados com maus-tratos infantis tem encontrado com mais frequ!ncia? Existem padr!es que se repetem?**

Penso que os mais recorrentes s!o a viol!ncia dom!stica e a inclus!o da crian!a no conflito parental. Logo a seguir, talvez, a neglig!ncia nos cuidados b!sicos das crian!as. Mas existem muitas situa!ões que nem sempre chegam aos tribunais porque s!o menos vis!veis, mas s!o graves. Falo de situa!ões em que, num registo di!rio, e que para a crian!a passa a ser o normal, lhe s!o dirigidas considera!ões depreciativas relativas à sua apar!ncia ou ao seu car!cter e personalidade e/ou a crian!a ! tratada numa base de gritos e amea!as. Este tipo de tratamento, especialmente vindo dos seus principais cuidadores, ! totalmente destruidor da autoestima destas crian!as. Al!m de que crescem achando que essa ! a normal forma de tratamento dos outros, incluindo das pessoas de quem se gosta. Pois, se os pr!prios pais as tratam assim, ent!o poder!o tratar assim qualquer pessoa. E efetivamente tudo isto ! um c!rculo vicioso.

**Como ! que a lei protege as crian!as destas formas menos vis!veis de viol!ncia?**

A interven!ão ! mais dif!cil, a n!o ser que algu!m denuncie esses abusos. Mas ainda assim s!o dif!ceis de provar. E francamente em algumas situa!ões o mais importante seria agir pedagogicamente, sensibilizar e tentar mudar comportamentos, mas precisar!amos de muitas mais estruturas de apoio para fazer esse trabalho. Por agora, o que est! ao nosso alcance, e que ! muito importante, ! apostar na educa!ão das pessoas para a empatia, para os direitos humanos, para o respeito pelo outro. Seja em que circunst!ncia for n!o devemos tolerar, nem acobertar, faltas de respeito.

**A legisla!ão portuguesa tem acompanhado de forma eficaz a evolu!ão das necessidades de prote!ão da inf!ncia ou ainda h! lacunas significativas a colmatar?**

A legisla!ão que temos para estas situa!ão ! pensada para uma interven!ão "a posteriori", para proteger a crian!a que ! v!tima de maus-tratos. O que me parece que falta ! uma pol!tica preventiva. Que pode passar pela educa!ão para a parentalidade. ! certo que h! situa!ões em que n!o h! qualquer potencial de mudan!a por parte da fam!lia, ou situa!ões complicadas associadas a depend!ncias e nessas situa!ões n!o h! pedagogia que funcione, mas acredito que em muitas outras os comportamentos mudariam se as pessoas percebessem o impacto negativo das suas condutas e se refor!assem as suas compet!ncias parentais. N!s podemos estar a repetir padr!es educativos errados de gera!ão em gera!ão, se ningu!m nos ensinar a fazer diferente.

A quest!o das depend!ncias ! particularmente grave, especialmente a depend!ncia do !lcool porque ! a que mais facilmente passa despercebida e gera uma destrutura!ão total da fam!lia, e facilmente descamba para a viol!ncia dom!stica. ! muito importante falar sobre o problema do alcoolismo. O consumo do !lcool logo na adolesc!ncia e a aus!ncia de consci!ncia sobre a facilidade com que se pode criar uma depend!ncia gera problemas graves para essas pessoas e respetivas fam!lias.

**Que medidas legais podem ser refor!adas para garantir uma resposta mais c!lere e eficaz na defesa dos menores em situa!ões de risco?**

Na minha opini!o o grande problema ! a insuf!ci!ncia de meios para aplicar a lei. N!o h! pessoas suficientes em lado nenhum. Nas CPCJ, na seguran!a social, nos tribunais, nos CAFAP, etc. Se n!o h! pessoas suficientes para intervir atempadamente, para tramitar os processos e dar-lhes a aten!ão devida nada acontece no tempo desejado, nem com a efic!cia desejada. Por outro lado, era importante que existisse uma abordagem preventiva impactante e eficaz.

**Os tribunais portugueses est!o devidamente preparados para lidar com casos de maus-tratos a crian!as? O que poderia ser melhorado na abordagem judicial a estas situa!ões?**

O problema, a meu ver, ! que os magistrados dos tribunais de fam!lias e menores est!o assoberbados de processos de todas as esp!cies (div!rcios, regula!ões do exerc!cio das responsabilidades parentais, invent!rios e por a! fora). Embora os processos de promo!ão e prote!ão de menores sejam urgentes, ! imposs!vel, com o volume de trabalho que cada um dos magistrados tem a seu cargo, que o processo seja verdadeiramente r!pido como deveria ser. Estas situa!ões t!m levado a que o tribunal, nomeadamente o Minist!rio P!blico junto do Tribunal de Fam!lia, tenha mais dificuldade em fazer as averigua!ões necess!rias para melhor avaliar a situa!ão das crian!as. Embora, do que eu vejo, os tribunais tramitem estes processos com muita preocupa!ão, sensatez e genu!na preocupa!ão com a prote!ão das crian!as e da salvaguarda do seu superior interesse.

~  
**"Considera!ões depreciativas, gritos e amea!as constantes s!o formas de viol!ncia que destroem a autoestima da crian!a"**  
~





**O papel da sociedade civil e das instituições educativas é fundamental na detecção precoce de situações de abuso. Como avalia a eficácia dos mecanismos de denúncia e proteção existentes?**

Na minha opinião, e admito que possa estar a ser injusta, pois a avaliação que faço é meramente empírica, os mecanismos de detenção funcionam em casos flagrantes de maus-tratos físicos ou em casos de famílias pobres ou totalmente disfuncionais, onde as carências são visíveis a olho nu. Já não funcionam do mesmo modo em caso de famílias com níveis socioeconómicos mais elevados ou em que o agressor é uma pessoa influente e, talvez, os maus-tratos não sejam tão visíveis. Nesses casos, o atrito que tem de se vencer para fazer uma denúncia é muito superior e nem todos o conseguem ultrapassar. Em muitas situações os estabelecimentos de ensino sabem o que se passa, mas quando são questionados não se querem comprometer. Até mesmo os psicólogos, por vezes, mesmo percebendo que existem maus-tratos psicológicos por parte de um dos pais, raramente são assertivos nos relatórios que enviam para os tribunais. Percebo que isso possa ser uma forma de continuar a dar apoio à criança evitando que esse pai retire o consentimento ao acompanhamento, mas acho que, ainda assim é preciso mais coragem.

**Na sua opinião, existe um equilíbrio adequado entre o direito da família à privacidade e a necessidade de intervenção do Estado em casos suspeitos de maus-tratos?**

O direito das pessoas à reserva da intimidade da sua vida privada terá necessariamente de ceder perante a necessidade

de se investigar uma suspeita de maus-tratos a uma criança. Embora seja certamente difícil para uma família ver a sua vida escrutinada por desconhecidos, em casos em que essa suspeita é infundada (e por vezes acontecem falsas denúncias), não há outra forma de o fazer. É um sacrifício menor em face da necessidade de proteger as crianças de eventuais situações de maus-tratos.

**Que conselhos daria a pais, educadores e à sociedade em geral para ajudarem na prevenção dos maus-tratos infantis?**

Tenham coragem. Se todos passarmos a ser mais corajosos, ficaremos todos em pé de igualdade e assim todos temos mais força. Também me parece que este assunto tem de ser mais discutidos entre pais, estabelecimentos de ensino e psicólogos para que haja um maior sentido de alerta por parte dos educadores, para melhor esclarecimento dos pais e para que a intervenção nestas situações seja precoce e eficaz.

**Por fim, que mensagem gostaria de deixar neste mês dedicado à proteção das crianças?**

A reflexão que eu gostaria de deixar é a de que gostar dos filhos não é suficiente. Só gostar não chega. 📢

“Se todos passarmos a ser mais corajosos, ficaremos em pé de igualdade”



## ABRIL – MÊS DA PREVENÇÃO DOS MAUS-TRATOS NA INFÂNCIA

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

Em 1989, Bonnie Finney amarrou uma fita azul na antena do seu carro.

Esta avó americana quis assim homenagear o seu neto, que tinha sido vítima mortal de maus-tratos. A história que Bonnie Finney contou na altura, para além de trágica, não deixou ninguém indiferente: o seu neto tinha morrido de forma brutal, por ter sido espancado pela mãe e pelo seu companheiro.

A repercussão desta iniciativa foi de tal ordem, que abril passou a ser o Mês Internacional da Prevenção dos Maus-Tratos na Infância. Com este gesto, quis “fazer com que as pessoas se questionassem” sobre situações de violência contra os mais novos.

A escolha da cor azul teve um propósito: Bonnie Finney não queria esquecer o corpo cheio de nódoas. O azul, que simboliza a cor dessas lesões, servir-lhe-ia por isso como uma imagem constante na sua luta contra os maus-tratos infligidos às crianças.

Esta campanha, que começou como uma homenagem desta avó aos netos, cresceu de tal forma que, atualmente, muitos países usam laços e fitas azuis durante o mês de abril, em memória das crianças que morreram, foram ou são vítimas de todos os tipos de abuso infantil. É também uma forma de apoiar as famílias e fortalecer as comunidades, nos esforços necessários para prevenir todas as formas de violência e de negligência.

O nosso país é dos que maior dimensão atribui a este mês internacional: por impulso da Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens, sobretudo as CPCJ, mas também municípios, entidades com competência em matéria da infância e juventude, associações, clubes desportivos, estabelecimentos comerciais, etc., promovem ações de sensibilização da mais variada natureza, iluminam espaços e edifícios icónicos, criando uma verdadeira mancha azul de sensibilização.

Esta e outras campanhas – como é o caso da campanha “Não se aceita, ponto!” – são instrumentos de alerta e tentativas de interrupção dos ciclos (também intergeracionais) de violência. Tudo começa na infância, mas, como todos sabemos, não fica só na infância. Os efeitos e consequências da violência são duradouros e, ainda que possam ser invisíveis aos olhos do outro, regulam a forma de estar, de ser e de conviver, muitas vezes alimentando os comportamentos violentos.

O frenesim do dia a dia, a crescente falta de empatia e identificação para com o outro e muitos outros fatores, potenciam a indiferença, o olhar para quem rodeia como o “outro” e, em última análise a

normalização de comportamentos violentos.

A mensagem que é necessário transmitir sobre a inaceitabilidade da violência em qualquer contexto ou idade tem, portanto, que ser clara e direta.

Urge provocar uma reflexão e consciencialização social sobre todas as formas de que se reveste e sobre as suas consequências na sociedade, mas, acima de tudo, contribuir para a mudança de comportamentos, individuais e coletivos.


A violência no ciclo de vida é uma realidade transversal a toda a sociedade e a todas as faixas etárias e à qual ninguém pode ficar indiferente. Todos temos que fazer parte da sensibilização e alertar para a importância da adoção de comportamentos não violentos, com vista a gerar um sentimento global de intolerância à violência. A violência pode e deve ser prevenida!

Em primeiro lugar, o objetivo é chegar a toda a população. A prevenção tem como objetivos informar, sensibilizar, capacitar e desenvolver competências, pelo que assumem particular relevância as campanhas nacionais, regionais e locais que são desenvolvidas por todos os tipos de atores.

O reconhecimento universal, transversal e constante dos direitos das crianças deverá levar à desnecessidade de assinalar, comemorar ou chamar à atenção num dia ou mês específico. Mas, proteger é também prevenir. Até que todos os direitos das crianças sejam plenamente respeitados e garantidos em todas as sociedades, esta campanha e outras ações de sensibilização traduzem-se num momento importante para pugnar por um futuro melhor para todas as crianças.

Ainda que se pretenda concretização dos direitos das crianças através da prevenção, enquanto isso não acontece, sejamos todos a sua voz. Que a nossa atenção esteja sempre aguçada e que, perante qualquer situação de violação dos direitos das crianças, estejamos presentes para acompanhar, comunicando as situações às autoridades, para que possam obter a ajuda certa e necessária.

A campanha do laço azul mostra-nos como é possível uma pessoa, uma ação, um motivo, conseguir interromper ciclos e chegar onde é preciso para mudar mentalidades.

Para que nenhuma criança fique para trás e para que o azul volte a ser o símbolo do mar e do céu... 

# Nove anos a somar valor às empresas

Fundada há nove anos, a Segmentos Tax & Legal continua a dar cartas nas áreas da contabilidade, impostos, consultoria, salários, auditorias e apoio à gestão de empresas. Em entrevista à IN Corporate Magazine, os fundadores, Patrícia Gomes e Paulo Sérgio, fazem uma retrospectiva do passado e revelam quais são as ambições para o futuro.



**No dia 1 de abril deste ano a Segmentos celebrou o nono aniversário. Que balanço fazem do desempenho da empresa?**

Os últimos nove anos foram uma sinergia quase magistral entre o profissionalismo e a entrega e compromisso constante para com a satisfação do cliente. O balanço é de todo positivo na medida em que tivemos um sentido de inovação extremamente apurado e nos soubemos adaptar a todas as circunstâncias extrínsecas à Segmentos. Acima de tudo, sublinhamos as pessoas que se dedicam, diariamente, a este projeto, os parceiros e os clientes que fazem com que estes nove anos sejam uma data célebre no nosso percurso.

**Quais consideram ser os fatores que fazem com que se distingam no mercado onde atuam?**

A vantagem competitiva da Segmentos assenta na estreita proximidade com o cliente, a quem procuramos entregar todos os instrumentos para gestão dos efeitos fiscais da sua atividade. Procuramos democratizar a literacia financeira e potencializar as nossas entidades, através da identificação das melhores opções e oportunidades existentes. Ser Segmentos é trabalhar com a Segmentos, é confiar em profissionais dedicados que estão prontos a apoiar o cliente, independentemente da hora do dia,

do espaço ou do contexto.

A nossa diligência e a personalização dos nossos serviços são o motor da inovação da Segmentos dentro do mercado onde atua.

**De que forma a prática da contabilidade tem vindo a evoluir ao longo do tempo?**


Atualmente, a contabilidade é um setor pioneiro num conjunto de práticas, sendo um exemplo para outros âmbitos macro que procurem a inovação e a aproximação à tecnologia. A contabilidade tem um reconhecimento cada vez mais alargado e, através da sua valorização, surge um crescimento exponencial. Enquanto contabilistas de longa data, acreditamos que as principais diferenças assentam na promoção de formação constante, na adaptação rápida e fácil à era digital e, também, na contribuição para a sustentabilidade ambiental.

O setor sofreu alterações estruturais, mas sempre com vista à minimização de riscos e ao rigor do relato financeiro.

**Quais os objetivos traçados para o futuro da empresa?**

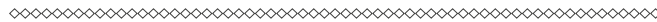
Através de uma abordagem inovadora e personalizada, a Segmentos ambiciona ultrapassar as fronteiras da área da Contabilidade e aproximar-se da Consultoria, no sentido em que tem bases e formação para auxiliar os gestores nas suas tomadas de decisão, em diferentes dimensões.

O nosso caminho está a ser traçado com vista à excelência, através da criação de sinergias e parcerias que nos garantam uma visão abrangente das melhores práticas da área. Para além disso, tencionamos, no curto prazo, aumentar a retenção, a motivação e a performance dos nossos colaboradores, peças essenciais para a mudança e para a inovação.

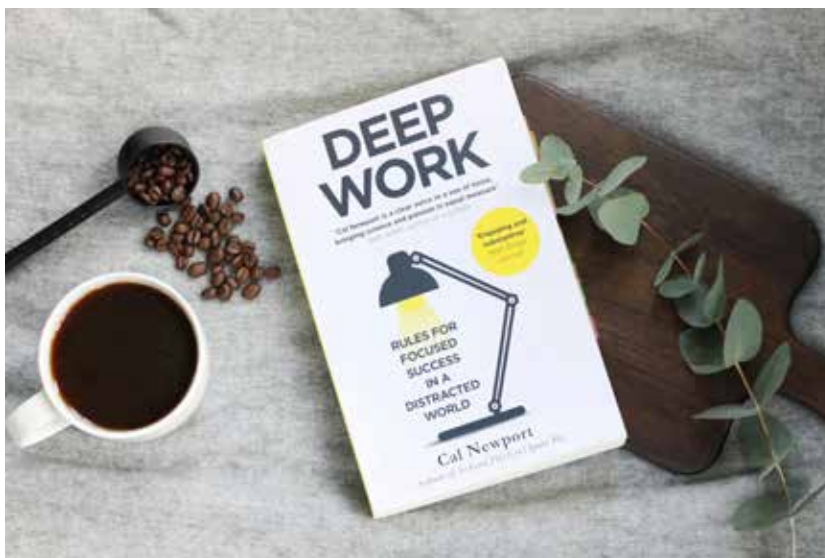
Por fim, procuramos posicionar-nos como especialistas multidisciplinares no apoio ao cliente e tornar a marca Segmentos um exemplo de diligência no panorama internacional. 



# O silêncio que produz: o valor do “deep work” nas lideranças empresariais



Chega ao escritório, abre o portátil e mal começa a escrever, surge o primeiro email. Depois, um telefonema, três mensagens, um colega que chama. No fim do dia, a agenda ficou cheia, mas a cabeça... vazia. Cada vez mais líderes reconhecem o preço deste modo de operar e redescobrem o valor do silêncio produtivo.



Entre reuniões encadeadas, mensagens instantâneas e a pressão da multitarefa, os momentos de verdadeira concentração tornaram-se raros. O termo deep work, cunhado pelo professor e autor Cal Newport, refere-se precisamente à capacidade de nos dedicarmos a tarefas cognitivamente exigentes com concentração total, sem interrupções. E esse estado de atenção profunda é, segundo Newport, uma das competências mais importantes do século XXI.

A ideia pode parecer romântica, quase anacrônica, mas começa a ganhar espaço entre líderes empresariais que reconhecem os limites do imediatismo. Bill Gates, por exemplo, reserva há décadas o que chama de Think Week — semanas isoladas em que lê e reflete, longe da rotina da Microsoft. Também o realizador David Lynch, ao ser questionado sobre a sua criatividade, respondia que “se queres apanhar um peixe grande, tens de ir para águas profundas.”

A analogia é eficaz: ideias verdadeiramente inovadoras raramente surgem em ambientes saturados de estímulos. São, quase sempre, fruto de introspeção e de tempo reservado ao pensamento, um espaço que não se conquista sem esforço.

As empresas mais sensíveis a estas dinâmicas já começaram a

adaptar-se: há quem institua manhãs livres de reuniões, “zonas de silêncio” nos escritórios ou políticas internas que desencorajam o envio de emails fora do horário laboral. Algumas empresas escandinavas foram mais longe, instituindo dias da semana livres de reuniões, chamadas ou interrupções internas, para que os colaboradores possam concentrar-se apenas em tarefas exigentes, uma espécie de dia de concentração total dentro do calendário laboral.

Mas o deep work não depende apenas de estruturas externas. É, sobretudo, uma decisão pessoal. Exige disciplina, autoconhecimento e uma dose de coragem para se dizer não, seja a notificações, a urgências alheias ou a distrações travestidas de produtividade. Como nos ensinou o personagem interpretado por Robin Williams em O Clube dos Poetas Mortos, “a medicina, o direito, os negócios e a engenharia são nobres e necessárias para sustentar a vida. Mas a poesia, a beleza, o romance e o amor... são essas as razões pelas quais vale a pena viver.” Talvez o deep work seja a forma possível de recuperar essa beleza, em contexto de trabalho: ao escolhermos pensar melhor, também estamos a escolher viver (e liderar) melhor.



## **“A autenticidade, a tranquilidade e a proximidade às comunidades são hoje atributos cada vez mais procurados pelos viajantes”**

Em entrevista à IN Corporate Magazine, Pedro Machado, Secretário de Estado do Turismo, sublinha a importância estratégica do setor para a coesão territorial e para o futuro económico do país. É neste enquadramento que surgem projetos como as “Estradas com História”, expressão de uma ambição clara: descentralizar a oferta, valorizar os territórios de baixa densidade e promover um turismo sustentável, ancorado na identidade cultural das comunidades.

**O lançamento das “Estradas com História EN16 e EN17” reforça a aposta em roteiros rodoviários como produtos turísticos diferenciadores. Que papel espera que esta iniciativa desempenhe na descentralização do turismo e na valorização das regiões envolvidas?**

No domínio do Turismo, Portugal ostenta dez ativos primordiais, contudo, uma característica sobressai sempre: a sua invulgar capacidade de se reinventar. O projeto “Estradas com História”,

designadamente a EN16 e a EN17, corrobora precisamente esta premissa, pois celebra a pujança dos territórios e concorre para a sua qualificação e competitividade acrescida.

Este projeto, que converte duas das mais emblemáticas vias rodoviárias do interior em eixos de descoberta cultural, patrimonial e gastronómica, traçando o caminho de desenvolvimento de um turismo sustentável e autêntico, que prestigia o legado cultural e natural, enquanto induz, em simultâneo, a desejada

~  
**“Os empresários têm desempenhado um papel determinante no êxito do turismo português”**  
~

dinâmica socioeconómica nos territórios que percorre, está assim alinhado com a Estratégia Nacional de Turismo, documento que visa descentralizar a oferta turística, fomentando a procura em destinos menos densificados, qualificar e diversificar os produtos turísticos, estabelecendo horizontes mais alargados de uma oferta turística que não se cinja aos tradicionais segmentos de sol e praia.

O projeto prevê a criação de uma rede colaborativa que congrega operadores turísticos, municípios e agentes locais, no âmbito de uma estratégia integrada de valorização territorial cujo propósito reside em robustecer a atratividade do turismo no interior, promovendo a genuinidade das comunidades e dos seus recursos endógenos. O plano de ação contempla a implementação de diversas medidas estratégicas, que incluem a conceção de roteiros turísticos, o desenvolvimento de infraestruturas de sinalização e a capacitação de agentes.

**Além do impacto económico, espera que iniciativas como esta ajudem a promover a identidade cultural e o envolvimento ativo das populações na experiência turística?**

Sem dúvida. O objetivo principal destes projetos é a geração de valor para as comunidades, promovendo a sua identidade cultural através da valorização das tradições, da história e do seu património material e imaterial. Urge que os benefícios decorrentes da atividade turística sejam partilhados equitativamente, visando a melhoria da qualidade de vida dos cidadãos. Ao estimular o envolvimento proativo das populações na conceção e na oferta de experiências turísticas autênticas, pretende-se enriquecer o sentimento de pertença e enaltecer o saber-fazer endógeno. Este é o tipo de turismo que ambicionamos para o futuro, uma interação simbiótica que enriquece a experiência dos visitantes e, simultaneamente, estimula o desenvolvimento económico local, fortalece a perenidade do turismo e garante a conservação das tradições culturais para as próximas gerações.

**O turismo rodoviário e o slow travel têm ganho destaque, com viajantes a procurarem rotas genuínas e mais tranquilas. A EN2 é já um caso de sucesso, e a EN222 é reconhecida como uma das mais belas do mundo, por exemplo. Acredita que a promoção destas estradas históricas ajuda a consolidar Portugal como um destino de referência neste segmento?**

O sucesso de Portugal como destino de referência no turismo rodoviário e no slow travel depende de uma estratégia de crescimento sustentável, coerente e equilibrada em todas as suas dimensões. A promoção e valorização de estradas históricas, com forte identidade cultural e paisagística, é essencial para diversificar a oferta turística e estimular a visita a territórios de baixa densidade, fomentando uma distribuição mais equitativa dos fluxos turísticos ao longo do país e ao longo de todo o ano.



A autenticidade, a tranquilidade e a proximidade às comunidades são hoje atributos cada vez mais procurados pelos viajantes, e Portugal, pela sua dimensão geográfica à qual se aliam os recursos culturais e históricos, está particularmente bem posicionado para se afirmar no acolhimento e no saber-fazer.

Este enfoque no turismo rodoviário expande a atratividade do país e também concorre para o posicionamento de Portugal enquanto destino diversificado, inclusivo e de elevada qualidade, capaz de atender às motivações de distintos perfis de turistas e de promover um turismo mais sustentável, inclusivo e responsável.

**A estabilidade e o planeamento a longo prazo são fundamentais para o setor. Este inesperado período eleitoral veio preocupar os empresários, que pedem, como o Sr. Secretário de Estado referiu numa entrevista recente, que os “deixem trabalhar”. Que garantias podem ser dadas ao setor para assegurar a continuidade das políticas estratégicas e evitar ruturas que comprometam o crescimento do turismo em Portugal?**

O turismo configura-se, inequivocamente, como o setor que presentemente infunde na nação um sentimento de serenidade e confiança relativamente ao futuro imediato. No primeiro trimestre de 2025, o setor tem evidenciado resultados muito positivos. Assiste-se a uma crescente preocupação em acompanhar o desenvolvimento sustentável do turismo em Portugal, e persistem margens significativas para expansão.

Esta é uma atividade que, felizmente, se mantém impulsionada pela sua capacidade intrínseca e iniciativa privada. Os empresários têm desempenhado um papel determinante no êxito do turismo português, sendo essencial assegurar que possam prosseguir a sua atividade num ambiente de confiança e previsibilidade. Temos a convicção, fundamentada no contacto quotidiano que mantemos com as empresas e os empresários, de que esta trajetória de crescimento se manterá em 2025, alicerçada nos resultados favoráveis de 2024. Independentemente do contexto político vigente, existe uma estratégia consolidada e uma visão clara para o futuro do turismo em Portugal, que continuará a constituir um dos pilares da economia nacional.



# Guimarães: o novo chão de fábrica que fabrica o futuro

Imagine abrir a porta de uma fábrica e entrar num mundo onde tradição, inovação e talento caminham lado a lado. Onde cada linha de produção tem uma história para contar. Onde o ruído das máquinas se mistura com a voz da experiência e com o olhar curioso de quem quer saber mais.

## **Bem-vinda(o) ao Turismo Industrial de Guimarães. Aqui, as visitas são experiências vivas.**

Guimarães, está agora a mostrar o outro lado do seu património: o industrial. É aqui que fábricas se tornam museus em movimento. Que marcas de referência recebem o público de braços abertos. Que o saber-fazer de décadas ganha nova vida, não só nos produtos que cria, mas nas pessoas que os fazem — e nas histórias que partilham.

“Guimarães tem uma relação histórica com a indústria. Este projeto reforça a ligação entre o que fomos, o que somos e o que queremos ser. Queremos que quem nos visita conheça não só os monumentos, mas também o que se cria e produz aqui todos os dias”, afirma Paulo Lopes Silva, vereador do Turismo da Câmara Municipal de Guimarães.

### **Dentro da fábrica, Dentro da história**

Quem entra na Belo Inox, por exemplo, não está só a ver talheres. Está a ver como a arte da cutelaria portuguesa se foi aperfeiçoando ao longo do tempo, passando de geração em geração.

Na Jordão Cooling Systems, as câmaras frigoríficas e vitrinas ganham dimensão de palco — com design e engenharia que levam o nome de Guimarães a supermercados e hotéis um pouco por todo o mundo.

Depois há o setor têxtil, que continua a vestir Portugal, a Europa e o Mundo.

Na Coelima by: Mabera, Lameirinho, Lasa e Filasa, o tecido é símbolo de resiliência, reinvenção e sustentabilidade. Visitar estas empresas é perceber como o trabalho se transforma em qualidade — e como a inovação anda de mãos dadas com a responsabilidade ambiental.

Cada uma destas empresas tem as suas portas abertas. E cada visita é feita para surpreender. Ver de perto como se produz. Falar com quem sabe. Entender o porquê das escolhas, dos materiais, das técnicas. E sair de lá com uma nova perspetiva sobre o que é fazer bem.

Este projeto está integrado na Estratégia de Turismo de Guimarães 2029 e reforça a candidatura da cidade a Capital Verde Europeia. Porque aqui, pensar o futuro significa torná-lo sustentável — em todas as frentes.



O Turismo Industrial de Guimarães é, acima de tudo, uma nova forma de contar a história do território. Uma forma de valorizar o que se faz cá dentro, sem filtros. E de mostrar que a indústria, quando bem feita, também é cultura. Também é património. Também é motivo de orgulho.

Há quem venha por curiosidade. Outros por interesse profissional. Há quem encontre aqui inspiração. Ou até parcerias.

Este turismo cria pontes. Liga pessoas a empresas. Aproxima quem visita de quem trabalha. E devolve à cidade uma narrativa que é, muitas vezes, invisível — mas essencial.

Porque o futuro também se fabrica.

E em Guimarães, fabrica-se com carácter, visão e qualidade.

#### **Uma Cidade que se reinventa — e convida**

Integrado na Rede Portuguesa de Turismo Industrial, este projeto posiciona Guimarães como um destino turístico inovador, autêntico e com identidade. Não se trata apenas de mais uma oferta. Trata-se de fazer diferente. De abrir portas — reais e simbólicas — para o que o concelho tem de melhor: a sua capacidade de produzir, de inovar e de inspirar. 🇵🇹





# Quadrilátero Urbano do Minho passa a Pentágono

Viana do Castelo juntou-se a Braga, Guimarães, Famalicão e Barcelos numa aliança estratégica para promover a competitividade, inovação e internacionalização da região.

A cidade de Viana do Castelo oficializou este mês a adesão à Associação de Municípios do Quadrilátero Urbano, passando a integrar uma rede de cooperação intermunicipal que, com este novo membro, se passará a designar Pentágono Urbano. A formalização decorreu na sede da Comunidade Intermunicipal (CIM) do Cávado, numa cerimónia que reuniu os autarcas dos cinco municípios envolvidos.


“Estamos a construir uma rede de municípios cada vez mais forte e integrada”, afirmou Ricardo Rio, presidente da Câmara de Braga, destacando que os cinco concelhos agora reunidos “representam cerca de 10% das exportações nacionais e 25% das exportações do Norte de Portugal”. Para o autarca bracarense, a integração de Viana do Castelo “reforça a robustez da rede” e constitui “uma mais-valia para o desenvolvimento sustentável e para a internacionalização” da região.

Criada em 2008, a Associação Quadrilátero Urbano tem como membros fundadores os municípios de Braga, Guimarães, Vila Nova de Famalicão e Barcelos, com o objetivo de promover a coesão territorial, a competitividade e a inovação. A entrada de Viana do Castelo representa uma ampliação estratégica da rede para o noroeste peninsular, integrando um concelho com forte

ligação à Galiza e ao centro da Europa.

“É um momento histórico e representa uma oportunidade para o desenvolvimento do território”, sublinhou Luís Nobre, presidente da Câmara de Viana do Castelo. O autarca acredita que a nova ligação permitirá impulsionar “projetos inovadores nas áreas da mobilidade, cultura, inovação empresarial e cooperação internacional”, contribuindo para “um desenvolvimento mais equilibrado e sustentável”.

Viana do Castelo traz para a rede intermunicipal uma economia diversificada, com destaque para sectores como a indústria naval, as energias renováveis, o turismo e o têxtil. A adesão permitirá ao município beneficiar de novas oportunidades de financiamento e acesso a projetos conjuntos, reforçando os objetivos estratégicos de coesão, inovação, competitividade e sustentabilidade definidos pela associação.

Com a entrada de Viana, o Quadrilátero torna-se então Pentágono, alargando o seu raio de ação também para o Alto Minho, consolidando-se como uma plataforma de referência para o desenvolvimento regional e para a internacionalização do Noroeste de Portugal.. 







# Zoomarine®

*Oceans of Fun*

**Os melhores dias  
das suas férias!**

O Zoomarine é acreditado por





# Melhores projetos de limpeza urbana voltam a ser distinguidos por Prémios Cidade+

Estão abertas, até dia 31 de maio, as candidaturas para a segunda edição dos Prémios Cidade+. Os quatro melhores projetos de limpeza urbana recebem cinco mil euros cada.



A Associação Limpeza Urbana – Parceria para Cidades + Inteligentes e Sustentáveis (ALU) apresenta, este ano, a segunda edição dos Prémios Cidade+, uma iniciativa que visa reconhecer o trabalho desenvolvido por entidades ou pessoas na área da limpeza urbana, com impacto significativo na qualidade de vida das cidades.

Podem candidatar-se municípios, juntas de freguesia, empresas municipais ou serviços municipalizados, empresas prestadoras de serviços, consultoras e fabricantes ou distribuidores de equipamentos, entidades da sociedade civil, pessoas em nome individual ou coletivo, associações, organizações não governamentais e ainda universidades e outras instituições que promovam investigação e desenvolvimento. Podem também participar entidades outrora premiadas, caso concorram com um novo projeto/produto ou uma inovação do que apresentaram anteriormente.


O destaque irá para projetos, ações ou medidas, desenvolvidos entre 1 de agosto de 2023 e 31 de março de 2025, que tenham contribuído para melhorar os serviços públicos, nomeadamente no que diz respeito à higiene urbana, limpeza de praias ou terrenos, recolha de resíduos urbanos, lavagem de ruas, desinfestação, entre outros.

Os prémios principais dividem-se em quatro categorias: “Inovação

& Conhecimento”, que distingue projetos pioneiros com impacto na melhoria da limpeza urbana, “Participação Pública & Cidadania”, que reconhece iniciativas que promovam o envolvimento da comunidade, “Estratégia Municipal para a Sustentabilidade”, que premeia ações que contribuam para a economia circular e para a descarbonização das cidades, e “Equipas Felizes”, que valoriza medidas que melhorem as condições de trabalho dos profissionais de limpeza urbana.

Serão ainda atribuídos três prémios especiais às entidades ou pessoas que demonstrem um contributo único na dinamização do setor, com as categorias de “Personalidade do Ano”, “Equipamento/Tecnologia do Ano” e “Campanha do Ano”, isto é, campanha de comunicação e/ou sensibilização para a limpeza urbana, reportagens ou artigos jornalísticos relevantes.

A avaliação das candidaturas é feita com base nos critérios inovação, sustentabilidade, impacto na comunidade, impacto na organização e potencial de replicabilidade.

Os vencedores serão anunciados no 7.º ENLU - Encontro Nacional de Limpeza Urbana 2025, que se realizará entre os dias 7 e 9 de julho, na Alfândega do Porto. 

# Exportações de mobiliário ultrapassam os dois mil milhões de euros novamente

As exportações portuguesas de mobiliário e afins superaram a barreira dos dois mil milhões de euros, em 2024, pelo segundo ano consecutivo. Não obstante, registaram uma queda de 4%, quando comparadas com 2023.


A Associação Portuguesa das Indústrias de Mobiliário e Afins (APIMA) refere, em comunicado de imprensa, que a quebra de 4% registada no ano passado reflete “sobretudo a desaceleração da inflação” e aponta “um comportamento desigual nos principais mercados internacionais”, destacando o desempenho do mercado suíço, que apresentou um aumento de 21,95% nas exportações, em comparação com o período homólogo.

Em 2024, a França manteve o posto de principal destino das exportações do ‘cluster’ que inclui indústrias como o mobiliário, a colchoaria, os têxteis-lar, a cutelaria, a cerâmica, a iluminação e a tapeçaria, ao registar uma quota de 32%. A fechar o pódio, estão os mercados de Espanha, com 26%, e Alemanha, com 7%. As vendas para os Estados Unidos da América e Reino Unido representaram 6% e 5%, respetivamente, o que se traduz num “desempenho mais contido, refletindo uma combinação de fatores económicos internos e externos”. Os Países Baixos registaram “uma ligeira melhoria” de 2%.

Apesar de o último ano ter sido marcado por variações, a APIMA enfatiza que os resultados obtidos nos meses de abril e outubro

foram os melhores de 2024. Em contrapartida, os meses de março e julho “apresentaram uma dinâmica mais moderada, um reflexo da volatilidade das variáveis de mercado”.

No ano transato, o ‘cluster’ do mobiliário e afins registou uma taxa de cobertura das importações de 168%, direcionando, sensivelmente, 90% da produção para mercados internacionais. “O ano de 2024 confirmou as nossas expectativas de enorme instabilidade e imprevisibilidade. A inflação, os constrangimentos na cadeia logística internacional e uma desaceleração generalizada do consumo impactaram significativamente as operações das nossas empresas”, refere Joaquim Carneiro, presidente da Associação Portuguesa das Indústrias de Mobiliário e Afins.

Ainda que o mobiliário tenha superado, pela segunda vez, a fasquia dos dois mil milhões em exportações, há uma certa preocupação com a conjuntura nacional e internacional. 





# Sofisticação e confidencialidade em cada criação

O ramo do mobiliário é, desde tenra idade, o que mais desperta a atenção de Nuno Sousa. O facto de ter trabalhado sempre na área fez com que fosse descobrindo algumas necessidades de clientes específicos, que decidiu colmatar fundando a própria empresa, a Talha, em 2018.



## A que tipo de clientes se destina a Talha?

Trabalhamos com o modelo de private label, ou seja, o cliente tem uma ideia de produto que pretende desenvolver, e nós assumimos integralmente a execução do projeto. Estamos particularmente ativos no setor da hotelaria. Atualmente, estamos a colaborar com um parceiro no desenvolvimento de dois hotéis em Tenerife, Espanha. Paralelamente, temos em curso um projeto de prestígio no Algarve — mais focado no segmento residencial — desenvolvido para um reconhecido designer de interiores, sendo a produção totalmente assegurada pela Talha.

Além disso, temos apoiado diversos arquitetos na criação de linhas de mobiliário exclusivas, tanto de forma independente como em parceria com outras marcas, assegurando a produção em escala. Muitos dos nossos clientes procuram-nos pela confiança que depositam na forma como gerimos a informação e os projetos. Reconhecem na Talha não só a capacidade técnica de desenvolver qualquer tipo de mobiliário, mas também a diferenciação no produto final, a discrição e a elegância com que tratamos cada colaboração. Essa confiança, aliada à qualidade do nosso trabalho, permite-nos construir relações que ultrapassam o simples fornecimento: são parcerias sólidas, duradouras e mutuamente enriquecedoras.

## Quais os serviços mais requisitados por quem vos procura?

Atualmente, os principais eixos da nossa atividade são o desenvolvimento de projetos personalizados — que corresponde à

principal procura por parte dos nossos clientes — e o desenvolvimento de produtos em regime de marca própria (private label), onde assumimos integralmente a conceção e produção de acordo com as especificações de cada cliente.

## Dentro de toda a estrutura da empresa, o que considera que os clientes mais privilegiam?

Essencialmente, os nossos clientes valorizam a exclusividade e a personalização — procuram produtos desenvolvidos especificamente para si. Na Talha, asseguramos todo o processo, desde o desenvolvimento até à instalação, permitindo ao cliente uma experiência tranquila, sem necessidade de se envolver nos detalhes técnicos ou operacionais do produto.

Temos vindo a notar uma crescente procura por soluções que reduzam o stress associado ao desenvolvimento de projetos, o que demonstra a valorização de uma abordagem integrada e eficiente. No segmento private label, os clientes priorizam a confiança: procuram um parceiro que cumpra rigorosamente os padrões exigidos e que entregue um produto final fiel àquilo que foi idealizado — seja uma ideia, um conceito ou um design já definido.

## Sabemos que a Talha é requisitada por inúmeros clientes. Quais as principais razões que a fazem distinguir-se no mercado?

Na minha opinião, os principais fatores que distinguem a Talha no mercado são a nossa adaptabilidade e a capacidade de oferecer uma vasta gama de soluções em mobiliário. Trabalhamos com diferentes estilos — do clássico ao contemporâneo — e conseguimos integrar materiais e técnicas de forma harmoniosa e personalizada. Destaco também o facto de continuarmos a trabalhar com madeira maciça, algo cada vez mais raro em Portugal. Este compromisso com materiais nobres e duradouros reforça a nossa identidade. Aliás, o próprio nome ‘Talha’ remete para esse saber-fazer artesanal e para uma técnica que se encontra cada vez menos disponível no mercado, o que nos confere uma distinção natural no setor.

## As empresas preocupam-se cada vez mais com o meio ambiente e a vossa não é exceção. De que forma a sustentabilidade faz parte do vosso dia a dia?

Atualmente, a Talha ainda não possui certificações FSC ou PEFC em nome próprio. No entanto, a grande maioria das fábricas e



parceiros com quem colaboramos já se encontra certificada, o que nos permite assegurar práticas responsáveis na origem e no processamento das matérias-primas.

Temos um compromisso rigoroso com a rastreabilidade e a transparência em todo o processo produtivo. Detalhamos cuidadosamente a proveniência de cada componente e onde é produzido, garantindo o cumprimento integral das exigências dos nossos clientes — e, sempre que possível, superando essas expectativas. Essa atenção estende-se não só ao mobiliário em si, mas também às soluções de embalagem, onde procuramos igualmente seguir critérios de sustentabilidade e qualidade.

#### **Que balanço faz do desempenho da Talha até ao momento?**

O balanço até ao momento é francamente positivo. Naturalmente, enfrentámos alguns desafios nos primeiros tempos, sobretudo durante o período da pandemia de Covid-19. Tínhamos iniciado o negócio recentemente, e a incerteza generalizada levou a uma retração no mercado — os clientes estavam mais cautelosos, o que afetou o ritmo inicial de crescimento.

Contudo, a partir do final de 2022 e ao longo de 2023, assistimos a uma recuperação muito significativa e a um forte crescimento da procura. Esse dinamismo traduziu-se num aumento expressivo da nossa faturação, que cresceu mais de 400% neste intervalo de dois anos. Este crescimento reflete não só a confiança dos nossos clientes, como também a consolidação da Talha como um parceiro de referência no desenvolvimento de projetos personalizados e private label no setor do mobiliário.

#### **Quais os seus objetivos e expectativas para o futuro da empresa?**

Para 2025, prevemos um crescimento moderado, na ordem dos 15%, ainda com uma margem reduzida. Encaramos este crescimento com equilíbrio: se ultrapassarmos a meta, será naturalmente positivo; se não, manteremos o foco na consolidação da estrutura interna da empresa, o que consideramos igualmente essencial nesta fase. Paralelamente, temos previsto um investimento estratégico a cinco anos com o objetivo de reforçar a nossa capacidade de produção interna. Embora mantenhamos parcerias importantes, pretendemos oferecer ao cliente uma resposta mais ágil e autónoma. Hoje em dia, é um desafio conciliar volumes menores com prazos exigentes, e é precisamente nesse segmento — o de produções em quantidades reduzidas — que queremos otimizar a nossa eficiência. Outra ambição relevante passa pela expansão internacional, com foco nos mercados europeu e norte-americano. O objetivo a médio



prazo é estabelecer uma equipa própria nos Estados Unidos, que possa apoiar as operações da fábrica em Portugal e facilitar a transição logística e comercial, especialmente face à incerteza quanto às taxas que os EUA poderão vir a impor no setor. 🇺🇸

A história da Talha “confunde-se um bocadinho” com a história de vida de Nuno Sousa, uma vez que, desde tenra idade, começou a estar em contacto com a fábrica de móveis dos familiares. O facto de os pais estarem ligados ao setor têxtil não o inibiu de seguir outro caminho e começou a exercer no setor do mobiliário. A experiência que foi ganhando em empresas onde trabalhou deu-lhe o impulso para criar “produto próprio”, mais focado em necessidades específicas de clientes de gama média-alta.

# “Queremos romper com o convencional e dar uma nova imagem à indústria, apostando numa visão mais atual, humana e exigente”

Fundada por Márcio Alves e José Ferreira, a Patamar propõe uma nova abordagem ao sector do mobiliário, assente na comunicação clara, na confiança e na sustentabilidade. Nesta entrevista, os dois sócios revelam a visão que os une, o cuidado que dedicam a cada projeto e o respeito que demonstram por todos os seus parceiros e clientes.



**Antes de mais, enquanto fundadores desta empresa e para que possamos entender melhor a história da Patamar, poderiam contar-nos como surgiu este projeto e o que motivou a sua criação?**

A Patamar nasce com um propósito muito claro: elevar o setor do mobiliário através de uma nova forma de “pensar e fazer”, com o intuito de provar que, neste setor, é possível fazê-lo com empenho. Após alguns anos de trabalho, sobretudo na gestão de projetos nesta área, sentimos a necessidade de criar uma empresa que combinasse simultaneamente profissionalismo, compromisso e a comunicação clara com os clientes e parceiros. Por esse motivo, decidimos criar a Patamar, para ser um parceiro confiável para aqueles que trabalham em Contract e Design de Interiores. Queremos tornar as coisas mais simples para os nossos clientes e garantir que tudo acontece

como planeado. Com a nossa empresa, não há surpresas, há qualidade. Queremos romper com o convencional e dar uma nova imagem à indústria, apostando numa visão mais atual, humana e exigente.

**A Patamar pode transformar visões em realidade. Considera que a concretização de ideias abstratas, em soluções tangíveis, representa o maior desafio do setor mobiliário? Ou existem outros aspetos que julga ainda mais complexos e exigentes?** Sem dúvida. Transformar uma ideia em algo concreto é um dos maiores desafios, principalmente quando falamos de peças personalizadas. Muitas vezes, o que está no papel parece simples, mas exige bastante técnica e atenção ao detalhe para ser bem executado. No entanto, para nós, o verdadeiro desafio está na gestão de todo o processo. Desde o primeiro contacto até à entrega final, é preciso garantir que todos estão na mesma página. A comunicação tem de ser clara e constante para que o resultado corresponda ao que foi idealizado. Hoje em dia, sentimos também o peso da concorrência do mercado asiático, sobretudo no fator “preço”. Sabemos que há opções mais baratas, mas quem nos escolhe valoriza outras coisas, a proximidade, a qualidade dos materiais, a flexibilidade na personalização, assim como a confiança num trabalho verdadeiramente bem feito. E é aí que focamos a nossa energia.

**Recentemente, a Patamar esteve em Bruxelas, a colaborar em novas propostas que celebram o artesanato, o mobiliário personalizado e os “interiores requintados”. Acredita que a empresa tem vindo a alcançar uma crescente valorização no mercado internacional?**

Sim, acreditamos que a valorização da Patamar no mercado internacional tem vindo a crescer e é exatamente aí que estamos focados. Desde o início, sempre tivemos a ambição de conquistar diferentes mercados internacionais. A experiência em Bruxelas foi um bom ponto de partida. Deu-nos visibilidade e mostrou



que há interesse no que fazemos, mas o foco está no que vem a seguir. Estamos atentos a novas oportunidades, a projetos que façam sentido para nós e onde possamos realmente acrescentar valor. Sabemos que há muito por conquistar e é essa a nossa motivação todos os dias.

**Através de um design exclusivo, oferecem soluções personalizadas para residências, hotéis e espaços comerciais. De que forma é que a empresa garante que os seus projetos seguem os princípios de responsabilidade social e ambiental, promovendo a sustentabilidade?**

Acreditamos que a sustentabilidade deve ser encarada como algo presente. Não seguimos modas, nem usamos o tema como argumento comercial. O que fazemos é tomar decisões conscientes no dia a dia, que envolve não só escolher bem os materiais, trabalhar com fornecedores responsáveis, como organizar a produção, de forma eficiente. Sempre que possível, optamos por madeiras de origem controlada, materiais duradouros e soluções com o menor impacto ambiental. Evitamos o desperdício, aproveitamos ao máximo tudo o que é produzido e ajustamos cada projeto para evitar excessos. Do lado social, damos muito valor às pessoas com quem trabalhamos, acreditamos num ambiente de trabalho saudável, em relações justas e em tratar cada pessoa com respeito. Sempre que possível, trabalhamos com parceiros locais, o que nos permite reforçar a economia e construir relações de confiança.

**A Patamar assegura que cada projeto residencial, de hotelaria ou comercial, reflete a mesma qualidade e atenção “minuciosa” aos detalhes, enquanto acolhe as necessidades específicas de cada espaço e cliente?**


Esse é um dos pilares do nosso trabalho. Seja para uma casa, um hotel ou um espaço comercial, o cuidado e a atenção ao detalhe estão sempre presentes. Cada espaço tem as suas próprias exigências, seja pela funcionalidade, pelo estilo ou até pelos prazos e é por isso que adaptamos sempre as soluções à realidade de cada projeto. Não seguimos modelos perfeitos. O que garantimos é que tudo o que sai da Patamar mantém o mesmo nível de exigência, desde os materiais até à montagem final.



**Vivemos numa era digital e tecnológica em constante evolução, pelo que a indústria mobiliária não permanece indiferente. Como são acompanhadas as tendências e inovações? Quais são os planos da Patamar para o futuro?**

Hoje em dia, observamos uma evolução constante nas ferramentas, nas metodologias de trabalho e nos materiais utilizados. No nosso setor, essas mudanças sentem-se cada vez mais. Como é evidente, temos de as acompanhar, mas sempre com os “pés bem assentes na terra”. Vamos observando, testando, percebendo o que realmente faz sentido para nós. Não é por algo estar na moda que o vamos aplicar, tem de acrescentar valor à empresa e aos processos. Já utilizamos algumas ferramentas digitais, que nos ajudam muito. Todavia, o essencial continua a ser o mesmo: ouvir a vontade do cliente, perceber o que é preciso e fazer bem. Queremos crescer, ganhar espaço noutros mercados e trabalhar com pessoas que reconhecem o valor de um trabalho cuidado, feito à medida. Estamos a construir esse caminho devagar, sem pressas, mas com muita vontade de o fazer bem.

**O acompanhamento do cliente é realizado desde a consulta inicial de design até à entrega final? Existem outros serviços adicionais que a empresa apresenta para garantir a satisfação total do cliente?**

Acompanhamos o cliente do início ao fim. Faz parte da forma como trabalhamos. Perceber as necessidades do cliente e que tipo de soluções procura. A partir daí, vamos desenhando e pensando em conjunto, passo a passo, sempre com espaço para dúvidas, sugestões ou ajustes. Durante a produção também mantemos esse acompanhamento. Vamos dando feedback e sempre que existe essa oportunidade, o cliente vem ver como está a decorrer a produção, para quando chegarmos ao fim, ir ao encontro das suas expectativas. Depois, claro, tratamos da entrega e da montagem. Se for preciso rever algum detalhe mais à frente, também estamos disponíveis. Não desaparecemos quando o projeto fica pronto, gostamos que o cliente sinta que pode contar connosco mesmo depois. 

# Ser boa pessoa pode mesmo fazer bem à saúde?

O novo livro de David R. Hamilton, *O Prazer de (não) Se Estar nas Tintas*, propõe uma reflexão inesperada: e se a verdadeira chave para o bem-estar estiver na bondade? A resposta chegou às livrarias este mês, num guia prático para tempos apressados e, por vezes, cínicos.


Com personalidades egocêntricas em ascensão pelo mundo e numa época em que todos se queixam de falta de tempo, *O Prazer de (não) Se Estar nas Tintas* surge como um convite a desacelerar, a descomplicar e, sobretudo, a praticar a gentileza. O autor, David R. Hamilton, doutorado em Química Orgânica e antigo investigador da indústria farmacêutica, defende neste novo título que ser boa pessoa pode, literalmente, fazer bem à saúde. A proposta do livro, editado pela Pergaminho e com tradução de Isabel Haber, é simples e disruptiva: integrar a bondade no quotidiano como ferramenta de transformação pessoal. Através do conceito de *kindfulness* — que junta a atenção plena (*mindfulness*) à compaixão ativa —, Hamilton sustenta que o bem-estar individual e coletivo está intimamente ligado à forma como nos tratamos uns aos outros.

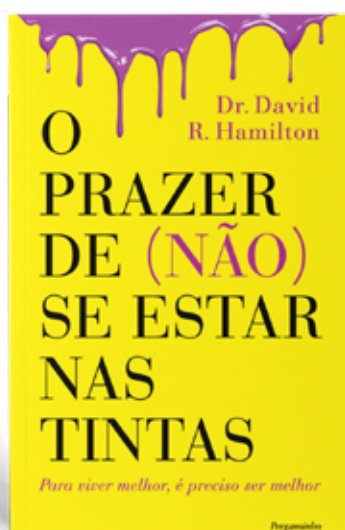
O autor explica que a prática consciente de atos bondosos pode reduzir o stresse, melhorar a saúde mental e cardiovascular e aprofundar relações. Com humor e clareza, propõe um regresso ao essencial: "as melhores coisas na vida podem ser as que fazemos apenas pela alegria de fazer".

## Kindfulness: atenção plena com bondade

Mais do que estar presente, trata-se de estar presente com empatia e intenção. O conceito de *kindfulness*, como o define o autor, é um exercício diário que ativa o potencial de cada pessoa para cultivar relações mais saudáveis com outras pessoas, mas também com os animais, plantas e todos os seres vivos.

## Do laboratório à empatia global

Com um percurso iniciado na investigação de medicamentos para doenças graves, Hamilton trocou a ciência farmacêutica pela exploração das emoções humanas. Autor de mais de uma dezena de livros e presença regular em meios de comunicação do Reino Unido e EUA, tem hoje como missão inspirar um mundo mais generoso. 



**“Quando se trata de bondade, a reciprocidade pode ser a cereja no topo do bolo. A verdadeira magia está no próprio ato de dar, sem condições.”**



ABERTO TODO O ANO - OPEN ALL YEAR

# ZOO DE LAGOS



 FOLLOW US  
ZOO DE LAGOS

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





CONHEÇA AS NOSSAS SUGESTÕES  
E PLANEIE UMAS FÉRIAS À SUA MEDIDA

Verão  
2025

Reservas : [bookings@algarve.vdm.pt](mailto:bookings@algarve.vdm.pt)  
Contato: +351 289 038 002

Quer seja a dois ou em família, aproveite as nossas piscinas exteriores, jardins exuberantes de acesso direto à praia dos Salgados. Sete quilómetros de praia de areias brancas, protegidas por uma lagoa na reserva natural dos Salgados!

*Aproveite as melhores ofertas no*  
**VIDAMAR HOTELS & RESORTS ALGARVE**

**Condições desta oferta:** Desconto direto sobre melhor tarifa disponível de 10% em reservas diretas. Oferta sujeita à disponibilidade. O preço apresentado por noite é apenas uma referência que pode variar consoante a disponibilidade, tipologia de quarto e a época do ano selecionados.

Os preços apresentados já incluem desconto 5% tarifa membro Vidamar. Se ainda não se registou, aproveite a oportunidade e registre-se na nossa newsletter em [algarve.vidamarresorts.com/contactos/](http://algarve.vidamarresorts.com/contactos/)