Edição n.º 54 | maio 2025

iN Corporate magazine

Agrupamento de Escolas de Ílhavo

Uma comunidade educativa onde se educa com sentido, se inclui com humanidade e se inova com propósito.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO:
Investimento no futuro do país

TURISMO:
Natureza, Saúde e Bem-Estar...

JUSTIÇA:
Dia do Advogado e Dia do Solicitador

MULHERES INSPIRADORAS:
Investigação e empreendedorismo

Encargo comercial da responsabilidade da Litográfis - Artes Gráficas, Lda. Não pode ser vendido separadamente. Distribuição gratuita e mensal

1118 › 1195
GUALDIM PAIS
MEMÓRIAS
DO FUNDADOR
FOUNDER'S MEMORIES
FESTA
Ttemplária
10 › 13 JUL
TOMAR
PORTUGAL
2025
PROGRAMA
PROGRAM
830º ANIVERSÁRIO DA MORTE DO MESTRE GUALDIM PAIS 830TH ANNIVERSARY OF THE DEATH OF MASTER GUALDIM PAIS
TOMAR
ORGANIZAÇÃO
ORGANIZATION
PARCEIRO INSTITUCIONAL
INSTITUTIONAL PARTNER
PARCEIRO
PARTNER
APOIO
SUPPORT
REDES
NETWORKS

EDITORIAL

As recentes eleições legislativas parecem ser um ponto de viragem no mapa político português, possível reflexo de um país que se sente órfão de representação e que, perante o ruído, procura desesperadamente alguém que o escute.

Já há muito se diz que muitos portugueses se afastaram da política porque a política se afastou deles. Mas se antes esse afastamento resultava apenas em números elevados de abstenção, agora traduz-se no crescimento de um partido extremista e antissistema. Tivemos narrativas completamente alheadas da realidade das pessoas, mas isso também não foi novidade nesta campanha. O que parece existir cada vez mais é um confronto de enorme antagonismo e de procura "no outro" da causa de todos os males. De um lado, o "inimigo" é o estranho, o imigrante, e desconfia-se de tudo e todos. Do outro, os "culpados" são os ricos, os proprietários e os empresários. Uns e outros falam para a sua "bolha" numa cacofonia comparável às das redes sociais atuais, onde todos querem falar, e ninguém parece ouvir.

E, no entanto, insisto, há outro país. Um país real que não aparece nos alinhamentos televisivos, mas que existe e resiste. Está nos profissionais que mantêm os serviços a funcionar, mesmo quando há entropia e uma burocracia crónica no Estado. Está em aldeias que voltam a ter futuro porque alguém decidiu lá ficar. Está nas escolas onde se ensina mais do que se impõe. E nas empresas que nasceram sem capital de risco, mas com risco de sobra. Nos rios que voltaram a ter praias, nos trilhos que voltaram a ser caminhos, nas mãos que constroem o que o Estado central, muitas vezes, parece esquecer.

Este país não precisa de narrativas heroicas, nem de salvadores. Precisa de atenção, de estabilidade, e, sobretudo, que o deixem trabalhar. Porque uma nação que se organiza em torno do constante improviso e da espuma dos dias não pode ambicionar mais do que sobreviver à próxima crise.

Precisamos tanto de moderação e bom senso, de "adultos" com capacidade de conversar, estabelecer pontes e negociar, de fazer concessões e tomar decisões difíceis. Porque a instabilidade legislativa, a incerteza sobre políticas de imigração, habitação e investimento, assim como a polarização crescente, são obstáculos reais ao crescimento e à coesão social. O país real, esse, não parou e continua a trabalhar, a investir e a procurar soluções. Mas cada vez mais longe das bolhas políticas e mediáticas. O desafio para quem governa, e para quem faz opinião, é voltar a ouvir, a representar e a respeitar. Porque, sem respeito e sem escuta, sobra apenas ruído. E o ruído, como se viu nestas eleições, é terreno fértil para o pior da política.

Nesta edição, como sempre, tentamos escutar um pouco desse país. Não o das intenções, mas o das ações. Porque há lições que só se aprendem fora da "bolha" de cada um. E há um país inteiro à espera de ser levado a sério.

ÍNDICE

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

4 AGRUP. ESCOLAS ÍLHAVO

8 AGRUP. ESCOLAS ARGANIL

TURISMO DE SAÚDE E BEM-ESTAR

11 TERMAS DE CALDELAS

14 CASA LATA

TURISMO DE NATUREZA

15 ALMADA

20 ALBERGARIA-A-VELHA

ROTEIRO FLUVIAL

21 PENAMACOR

24 SEIA

26 ARGANIL

28 OURÉM

PRAIA DAS ROCAS – 20 ANOS

31 PRAIA DAS ROCAS
CASTANHEIRA DE PERA

ENTREVISTA

38 BASTONÁRIA OSAE

JUSTIÇA

39 ANA RITA MACHADO

40 MARIVALDA GONÇALVES

42 CARLOS PIRES

43 CLAUDETE TEIXEIRA

MULHERES INSPIRADORAS

44 SÓNIA MARTINS

46 CARINA PINTO

48 SUSANA ALVARINHO

FICHA TÉCNICA

Propriedade Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Sede/Editor** Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira **NIF** 502 044 403 **Conselho de Administração** Sérgio Pimenta **Participações sociais** Fátima Miranda; Diana Pimenta; Luana Pimenta (+5%) **Assessora de Administração** Carla Rodrigues **Diretor** João Malainho **Gestores de Comunicação** Goreti Vieira; Eugénia Magalhães; Vítor Santos; 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 **Nº. Registo ERC** 127355 **maio 2025**

"Educar para transformar: uma escola com propósito"

O Agrupamento de Escolas de Ílhavo tem afirmado, ao longo dos anos, uma identidade própria: exigente na missão, coeso na prática e profundamente comprometido com a formação integral dos seus alunos. Ser escola pública hoje é assumir uma responsabilidade coletiva com o futuro — educar com qualidade, com equidade e com sentido.

É nesse horizonte que temos caminhado. Os projetos que desenvolvemos, os reconhecimentos que conquistámos, e os espaços que continuamos a qualificar traduzem uma escola em movimento — aberta à comunidade, atenta às mudanças, determinada a construir respostas pedagógicas consistentes e inovadoras.

As dinâmicas em curso nos domínios da inclusão, da cidadania, da saúde, da leitura, da sustentabilidade ou da literacia digital são sinais concretos desse compromisso. Em breve, com a requalificação da Escola Secundária e a criação do Centro Tecnológico Especializado e do Laboratório Digital Multissensorial, abriremos novas janelas de oportunidade para alunos e professores, reforçando o nosso alinhamento com os desafios de uma educação exigente, tecnológica e humana.

Nada disto se faz isoladamente, é na articulação entre equipas, na dedicação diária dos profissionais, no envolvimento das famílias e no entusiasmo dos alunos que reside a força do nosso Agrupamento. É com essa força que continuaremos a afirmarmo-nos uma escola pública de referência, feita de pessoas que acreditam no poder transformador da educação.

A todos os que constroem este percurso connosco, o meu profundo agradecimento.

Maria da Conceição Canhôto
Diretora do Agrupamento de Escolas de Ílhavo

No coração do município de Ílhavo, o Agrupamento de Escolas de Ílhavo destaca-se como um motor de desenvolvimento educativo e comunitário. Atualmente, acolhe cerca de 2000 alunos distribuídos por 9 estabelecimentos, desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário — uma estrutura integrada que promove continuidade, proximidade e coerência ao longo de todo o percurso formativo.

Desde há mais de duas décadas, o Agrupamento é referência nacional em Educação Bilingue de Alunos Surdos (EREBAS), garantindo apoio especializado desde os primeiros anos escolares a alunos surdos de todo o distrito de Aveiro. Paralelamente, integra o Sistema Nacional de Intervenção Precoce na Infância (SNIPI), fortalecendo a sua missão pela inclusão, personalização curricular e resposta a necessidades específicas e contextos de vulnerabilidade.

“Inovação, excelência e comunidade: projetos que inspiram”

O Projeto Educativo do AgEI promove uma educação assente em valores como a responsabilidade, a cidadania e a liberdade, visíveis nos projetos com alunos, famílias e comunidade. Destacam-se a integração na rede EPS, o projeto “Companhia das Emoções” e o “Projeto 2P”, que desenvolvem competências socioemocionais e ambientes positivos. O Plano de Prevenção Anti-Bullying, com forte envolvimento das famílias, e o programa “RALF”, de intervenção precoce, reforçam a aposta na inclusão e no sucesso. A leitura, a arte, a participação democrática e a educação ambiental são práticas constantes. Referência nacional no ensino bilingue de alunos surdos, o AgEI promove projetos com LGP num modelo inclusivo reconhecido.

Na área digital, o projeto “Líderes Digitais” envolve alunos na sensibilização para a segurança online, privacidade digital e aprender a lidar com o cyberbullying. Com apoio de professores e formações especializadas, estes jovens têm representado o AgEI em iniciativas nacionais como o Safer Internet Day, debatendo temas como inteligência artificial e direitos digitais bem como, em eventos internacionais dos quais destacamos Conferência menABLE EU Hackathon 2024 (25Set, Dinamarca).

O Agrupamento também valoriza a parentalidade positiva e o envolvimento da comunidade. Projetos como “Crescer Juntos” reforçam as relações entre escola e família, com sessões práticas de apoio à parentalidade consciente. Estas iniciativas são coordenadas de forma articulada com os serviços de psicologia e parceiros municipais.

Mais recentemente, o AgEI estabeleceu uma parceria com a ANEIS – Associação Nacional para o Estudo e Intervenção na Sobredotação, reforçando o seu compromisso com a inclusão e a diferenciação pedagógica. Esta colaboração visa identificar e apoiar os alunos com altas capacidades, promovendo respostas educativas ajustadas ao seu potencial, num quadro de equidade e valorização da diversidade.

Este trabalho tem sido reconhecido com a atribuição de múltiplos selos de qualidade. O AgEI ostenta o Selo EQAVET, pela qualidade da sua formação profissional; o Selo “Escola Sem Bullying | Escola Sem Violência”, pelas boas práticas de prevenção e inclusão; e, mais recentemente, o Selo de Qualidade CAF, que reconhece a excelência na gestão organizacional e o compromisso com a melhoria contínua.

Com a requalificação da Escola Secundária em curso, o AgEI avança na inovação educativa com a criação do CTE de Informática e de um Laboratório Digital Multissensorial. Estas infraestruturas trarão tecnologia avançada, inclusão e personalização das aprendizagens, reforçando uma escola orientada para o futuro.

"Pessoas que constroem o futuro"

"Cheguei de Angola em 2022 e senti-me logo acolhida e ouvida. Com o apoio dos professores, integrei-me e participei em projetos da escola. Destaco o Parlamento dos Jovens, onde pude dar a minha opinião, crescer e sentir que o meu esforço foi reconhecido."
— Aluna | Deodete Francisco, 16 anos

"Aqui aprendo Língua Gestual, tenho intérprete nas aulas, apoio de docentes de Educação Especial e Terapia da Fala. Mas o mais importante é poder conviver com outros alunos e adultos surdos, partilhar experiências e sentir-me integrado numa escola verdadeiramente inclusiva."
— Aluno surdo | Pedro Faria, 12 anos

""O Agrupamento valoriza o bem-estar e os interesses de cada aluno, o que melhora a convivência e ajuda-nos a crescer como cidadãos conscientes e preparados. A diversidade de projetos permite-nos aprender com motivação e sentido."
— Aluno | José Caçador, 13 anos

"O Agrupamento de Ílhavo tem boas condições de estudo e as escolas são grandes e bonitas. Faz eventos divertidos e interessantes. (…)
Eu gosto muito deste Agrupamento e na minha opinião é o melhor!"
— Aluno | Bernardo Gonçalves, 9 anos

"Um trabalho de confiança e de valorização, numa perspetiva constante de estimulação perante novos projetos e desafios é um sentimento que emerge no dia a dia e que partilho, como professora deste Agrupamento!"
— Professora | Rosa Gonçalves

"Na qualidade de Encarregada de Educação apraz-me dizer que o Agrupamento de Escolas de Ílhavo se destaca pela preocupação que vai para além da esfera académica. Oferece atividades extracurriculares diferenciadas, como o xadrez, que desperta os alunos para outras realidades que não somente as mais convencionais. Também o facto de sermos um Agrupamento referência para Educação Bilingue para alunos surdos é algo que nos deve orgulhar a todos"
— Encarregada de Educação | Mónica Almeida

"O nosso agrupamento em 6 anos mudou dos 8 para os 80 no progresso. Os Assistentes Operacionais têm gosto de vir trabalhar e estão realizados.
— Encarregado do Pessoal Assistente Operacional | Guilhermino Ramalheira

FAZEMOS
A INDÚSTRIA
ACONTECER!

JOVENS e ADULTOS

CENFIM

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL
DA INDÚSTRIA METALÚRGICA
E METALOMECÂNICA

APRENDIZAGEM - APZ
Qualificação Profissional de Nível 4 + 12.º Ano

TÉCNICO/A

- MANUTENÇÃO INDUSTRIAL DE METALURGIA E METALOMECÂNICA
- MAQUINAÇÃO E PROGRAMAÇÃO CNC
- REFRIGERAÇÃO E CLIMATIZAÇÃO
- DESENHO DE CONSTRUÇÕES MECÂNICAS
- CAD/CAM
- SOLDADURA
- MECATRÓNICA

APZ+ - 12.º Ano + Qualificação Profissional de Nível 5
TÉCNICO/A ESPECIALISTA

- MANUTENÇÃO INDUSTRIAL / MECATRÓNICA
- AUTOMAÇÃO, ROBÓTICA E CONTROLO INDUSTRIAL

ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA - CET
Qualificação Profissional de Nível 5 / Pós-secundário
TÉCNICO/A ESPECIALISTA

- TECNOLOGIA MECATRÓNICA
- GESTÃO DA PRODUÇÃO
- TECNOLOGIA MECÂNICA

CURSOS GRATUITOS. EM HORÁRIO LABORAL OU PÓS-LABORAL, COM APOIOS SOCIAIS*:
Bolsa de Profissionalização
Subsídio de Alimentação
Subsídio de Transporte
Subsídio de Alojamento
Subsídio de Acolhimento
*quando aplicável

Outras Regalias:
Equipamentos de Proteção Individual, Manuais Escolares, Seguro de Acidentes Pessoais, Estágio em Empresa do Setor, Possibilidade de Estágio no Estrangeiro. Créditos para acesso ao Ensino Superior.

cenfim.pt

218 610 150*
dir@cenfim.pt
*(chamada para a rede fixa nacional)

QUALIFICA

CENTRO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL DA INDÚSTRIA METALÚRGICA E METALOMECÂNICA

PRR
recuperarportugal.gov.pt

REPÚBLICA PORTUGUESA

Financiado pela União Europeia
NextGenerationEU

PRODUTECH R3
recuperação-resiliência-reindustrialização

Tecnologias de Produção para a Reindustrialização

CTE Industrial 342 Nil do Agrupamento de Escolas de Arganil

O Agrupamento de Escolas de Arganil fala-nos da recente criação do CTE Industrial 342 Nil, um centro tecnológico especializado que renova e projeta para o futuro as antigas oficinas da Escola Secundária de Arganil. Com mais de meio século de tradição na formação técnica, o espaço assume agora uma nova identidade, equipada com tecnologias de ponta e pensada para responder às exigências da indústria contemporânea.

O Centro Tecnológico Especializado (CTE) Industrial 342 Nil nasceu nas antigas oficinas de mecânica da Escola Secundária de Arganil e representa a capacidade de trazer inovação ao trabalho que tem vindo a ser feito nos últimos 55 anos, na formação e preparação de técnicos em diversas variantes da mecânica e da manutenção industrial.

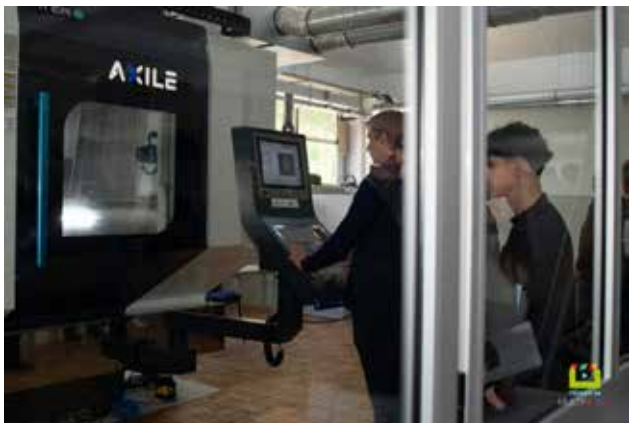
A inclusão do CTE Industrial num espaço tradicionalmente industrial faz todo sentido por ter sido o primeiro local onde muitos dos trabalhadores que constituem as nossas empresas da região deram os primeiros passos e descobriram o seu gosto e amor por ofícios qualificados e valorizados por quem contrata, como mecânicos, soldadores e eletricistas.

Mas o mundo da mecânica mudou rapidamente e era preciso sonhar! A abertura das candidaturas à modernização da oferta dos estabelecimentos de ensino e da formação profissional, do Plano de Recuperação e Resiliência-PRR, abriu a possibilidade de desenhar e projetar um espaço designado como CTE Industrial 342 Nil. A nova geração de máquinas, equipamentos e ferramentas que se podem encontrar neste local foram selecionadas com visitas a empresas alemãs, espanholas e portuguesas, auscultando empresários para entender as suas necessidades, visitando feiras internacionais e instituições de ensino superior.

O Agrupamento de Escolas de Arganil irá colocar à disposição dos seus utilizadores muito mais que um centro de formação, trata-se de uma autêntica fábrica que dá resposta necessidades emergentes da indústria.

O CTE Industrial 342 Nil coloca os seus formandos no centro de decisão e desenvolvimento de produtos, e abre as portas à formação continua dos quadros das empresas num futuro próximo.

As oficinas do CTE Industrial 342 Nil são constituídas por: centro de maquinação CNC com apoio de robô colaborativo, sala de soldadura simulada com realidade aumentada, oficina de soldadura com aplicação robótica, serralharia mecânica, laboratório didático de tratamento e controlo analítico de águas, oficina de ensaios de transmissões mecânicas com realidade aumentada, smart factory, oficina de pneumática e electropneumática, sala de desenho técnico e impressão 3D, e laboratório de metrologia, representando a melhor e mais diversificada oferta de ensino profissional da CIM Região de Coimbra!



CTE AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ARGANIL INDUSTRIA 342 NIL

WWW.ESARGANIL.PT

AGRUPAMENTO
DE ESCOLAS DE
ARGANIL

COMPUTADOR PORTÁTIL
KIT LIGAÇÃO À INTERNET
PROGRAMA ESCOLA DIGITAL

TRANSPORTE

ALMOÇO

ALOJAMENTO

BOLSAS PROSSEGUIMENTO
DE ESTUDOS
BOLSAS ERASMUS
BOLSA DE FCT

MANUAIS GRATUITOS

SELO DE
CONFORMIDADE
EQAVET

100%

Erasmus+
ACREDITAÇÃO 2021/2027

Design
Técnico de
MULTIMÉDIA

CTE
INDUSTRIA 4.0 342 HRS

PESSOAS
2030

2030

Cofinanciado pela
União Europeia

Quando a Escola se Liga ao Mundo do Trabalho

O ensino profissional tem vindo a consolidar-se como uma componente estruturante da oferta educativa no ensino secundário em Portugal. A sua evolução acompanha uma orientação europeia mais ampla que valoriza a educação e formação profissional como instrumento de resposta às transformações económicas, sociais e tecnológicas.

O ensino profissional em Portugal registou um crescimento significativo nas últimas décadas, sobretudo entre 2005 e 2016, período em que a percentagem de alunos inscritos em cursos profissionais subiu de 12% para 32%. Esta evolução reflete uma aposta clara em distribuir de forma mais equitativa os estudantes do ensino secundário entre percursos científico-humanísticos e profissionalizantes, consolidando o ensino profissional como uma via de pleno direito no sistema educativo.

Os cursos profissionais integram-se hoje como uma das principais vias do ensino secundário, conferindo dupla certificação (escolar e profissional) e preparando os jovens tanto para o mercado de trabalho como para o prosseguimento de estudos. Esta estrutura responde à necessidade de alinhar a escola com as exigências do desenvolvimento económico e social, promovendo a qualificação dos recursos humanos e facilitando a transição para a vida ativa ou para o ensino superior.

O modelo baseia-se na articulação entre as escolas, as empresas e outras entidades do setor produtivo, de forma a ajustar os conteúdos formativos às necessidades do mercado. Os domínios abrangidos incluem áreas como tecnologias da informação, turismo, saúde, serviços, indústria, comércio e agroalimentar, entre outros.

Este tipo de ensino destina-se, em regra, a jovens com o 9.º ano completo, que pretendem concluir o ensino secundário com uma vertente mais prática e direcionada para a inserção no mercado de trabalho. Contudo, a certificação obtida permite também o prosseguimento de estudos no ensino superior, em especial nas áreas politécnicas.

A existência de protocolos de colaboração com entidades externas é um dos eixos fundamentais do funcionamento dos cursos profissionais. A realização de Formação em Contexto de Trabalho (FCT), geralmente no 2.º ou 3.º anos, proporciona aos alunos o contacto direto com o quotidiano profissional da área escolhida.

A Comissão Europeia tem reforçado, nos últimos anos, o papel da formação profissional no âmbito da estratégia de transição digital e ecológica, sublinhando a importância de uma mão-de-obra qualificada, adaptável e preparada para os desafios da inovação e da sustentabilidade. Portugal tem integrado essa prioridade através de programas nacionais de apoio à modernização dos equipamentos escolares, à atualização curricular e à formação contínua de professores e formadores.

O ensino profissional no secundário assume, assim, um papel relevante na política educativa, não apenas como alternativa de percurso, mas como componente essencial de um sistema de educação mais diversificado e orientado para a qualificação.

IN Corporate magazine

TURISMO DE SAÚDE E BEM-ESTAR

TERMAS DE CALDELAS

Nova gestão alia saúde, bem-estar e academia para reinventar um clássico do Minho

"Equilíbrio, qualidade de vida e uma experiência de bem-estar com identidade local"

Com uma nova gestão e um modelo integrado que alia saúde, bem-estar, formação académica e identidade local, as Termas de Caldelas inauguram um novo ciclo. Cláudia Fernandes, Coordenadora Geral, traça-nos as linhas desta transformação que pretende alavancar o complexo termal do coração do Minho enquanto protagonista do Turismo de Saúde e Bem-Estar em Portugal.

As Termas de Caldelas têm uma história centenária e uma localização privilegiada no coração do Minho. Como se posicionam atualmente no panorama nacional do termalismo, num contexto em que saúde, bem-estar e turismo convergem cada vez mais?

As Termas de Caldelas mantêm-se como uma referência no termalismo nacional, agora com uma visão renovada. Em 2024, a SINTDEI – Sociedade Internacional de Desenvolvimento, Ensino e Investigação, Lda., iniciou uma nova etapa como concessionária de exploração do complexo termal, que trouxe uma visão renovada e um forte investimento na valorização do espaço e dos serviços oferecidos. Criámos um ambiente mais apelativo, acolhedor e funcional, com novas ofertas que vão ao encontro das tendências atuais que cruzam saúde, bem-estar e turismo. O nosso objetivo é proporcionar experiências completas, que combinem os reconhecidos benefícios terapêuticos da nossa água com momentos de relaxamento, lazer e contacto com a natureza. Queremos ser uma referência para aqueles que buscam harmonia entre corpo e mente, ajudando a desenvolver o turismo termal em Portugal.

Paralelamente, este projeto ganha uma dimensão académica e científica muito relevante. A SINTDEI, enquanto entidade instituidora do ISAVE – Instituto Superior de Saúde, adquiriu as Termas de Caldelas com o objetivo de integrar a prestação de cuidados termais com a formação e investigação nas áreas da saúde. Esta ligação permite que os estudantes tenham contacto direto com a prática clínica num ambiente real. Além de oferecer benefícios concretos aos utentes, esta articulação reforça a componente pedagógica e científica da instituição, promovendo uma abordagem à saúde que é simultaneamente preventiva, terapêutica e baseada na evidência. Com esta sinergia entre a vertente termal, educativa e científica, a SINTDEI reforça o seu compromisso com a promoção da saúde, a formação de excelência e a valorização do território.

Num sector marcado por crescente concorrência e diversificação, o que distingue hoje a experiência oferecida pelas Termas de Caldelas? Que motivações trazem os vossos utentes e como procuram ir ao encontro dessas novas exigências?

A experiência nas Termas de Caldelas é única devido à combinação do valor terapêutico da água, uma tradição longa e uma abordagem atual que atrai um público exigente. Os clientes vêm com diferentes motivações, desde tratamentos específicos até ao desejo de relaxar. Para atender a essas necessidades, oferecemos programas variados. Também estabelecemos parcerias locais que valorizam a região, proporcionando experiências autênticas e ligadas à cultura local, tornando a visita uma experiência memorável.

~

"A água termal pode e deve ser um ponto de partida para a promoção da saúde"

~

O perfil dos vossos visitantes tem vindo a mudar? O público continua a ser maioritariamente sénior ou já se nota uma adesão crescente de gerações mais jovens, sobretudo em programas de relaxamento e bem-estar?

O perfil dos nossos visitantes tem vindo a evoluir ao longo dos últimos anos, sendo o termalismo clássico maioritariamente procurado por pessoas entre os 65 e os 74 anos, que permanecem a nossa base principal de clientes. No entanto, temos assistido a uma crescente adesão de públicos mais jovens, sobretudo através dos programas de bem-estar, que têm ganho destaque na nossa oferta. No termalismo de bem-estar, observamos uma procura crescente entre os 20 e os 44 anos. Este público valoriza experiências de desconexão e revitalização, com uma abordagem mais integrada ao bem-estar, procurando serviços que aliem cuidados de saúde, lazer e contacto com a natureza em linha com as tendências do turismo *wellness*.

Mesmo com estadias breves o impacto é frequentemente positivo e memorável. O prazer e os benefícios sentidos tendem a permanecer, criando uma ligação emocional à experiência. Acreditamos que os jovens visitantes de hoje serão os futuros utilizadores do termalismo clássico de amanhã.

Para além dos tratamentos terapêuticos convencionados, que importância têm vindo a dar às abordagens preventivas, à promoção da saúde e ao turismo de saúde e bem-estar? Quais são as principais tendências do sector a que estão atentos?

Cada vez mais, as Termas de Caldelas olham para a saúde de forma integrada, valorizando não só o tratamento, mas também a prevenção da doença e o bem-estar. Temos vindo a apostar em programas que promovem estilos de vida saudáveis, a gestão do stress e a reconexão com a natureza, pilares fundamentais para uma vida equilibrada. Acreditamos que a água termal pode e deve ser um ponto de partida para a promoção da saúde, ajudando as pessoas a cuidarem de si de forma contínua e consciente.

Estamos atentos a tendências como envelhecimento ativo, sustentabilidade e o equilíbrio corpo-mente. Queremos posicionar as Termas de Caldelas num espaço de tratamento, prevenção e bem-estar, onde cuidar de si seja um hábito, não uma exceção.

O território onde se inserem, com a sua paisagem, cultura e identidade minhota, contribui de forma singular para a experiência termal. De que modo esse enraizamento local é incorporado na vossa estratégia e narrativa?

O território é parte central da nossa identidade. Trabalhamos em articulação com stakeholders locais, integrando cultura, gastronomia e natureza na experiência termal. É uma forma de devolver ao território aquilo que ele nos dá, contribuindo para uma comunidade mais saudável e próxima das suas raízes. Acreditamos que o verdadeiro termalismo acontece quando o cuidado com o corpo e a mente se cruzam com o sentir de pertencer a um lugar.

Quais são as principais linhas estratégicas traçadas para os próximos anos? Há novos serviços, parcerias ou projetos que estejam em fase de desenvolvimento, que possa partilhar com os nossos leitores?

As nossas linhas estratégicas para os próximos anos centram-se na promoção da saúde de forma preventiva, personalizada e sustentável. Estamos a investir em novos programas que integram termalismo clássico, bem-estar, nutrição, desporto e relaxamento. Continuamos a reforçar parcerias com entidades locais, públicas e privadas, e estamos a desenvolver novas propostas orientadas para o turismo de saúde e a prevenção, não só para o público individual, mas também corporativo. A nossa visão é clara: tornar as Termas de Caldelas um destino de referência para quem procura equilíbrio, qualidade de vida e uma experiência de bem-estar com identidade local.

Para fechar, que mensagem gostaria de deixar a quem nunca visitou as Termas de Caldelas e poderá estar a considerar uma primeira experiência termal?

Convido-vos a descobrir as Termas de Caldelas, um refúgio onde saúde, bem-estar e natureza se unem numa abordagem holística ao cuidar de si.

O Minho no seu estado mais puro, pronto a receber quem sabe apreciar

Entre Braga e o Gerês, em Amares, a Casa Lata é o retrato fiel das memórias do Minho rural, com raízes fundas na terra e nos rituais da vinha. O espigueiro, o lagar de pedra, o alambique e as ferramentas agrícolas contam histórias de gerações que fizeram da agricultura e do vinho o centro da vida.

Hoje, estes elementos dão caráter a uma casa de agroturismo onde tradição e conforto se encontram em perfeita harmonia. A propriedade, gerida por José Carlos Costa e pela filha Margarida, mantém viva a memória da família Pereira Lata, mas olha para o futuro com uma adega moderna. É aqui que nascem os Vinhos Terras de Amares, feitos a partir de castas autóctones dos vales do Cávado e do Homem, com toda a frescura e autenticidade que se espera da região dos Vinhos Verdes.

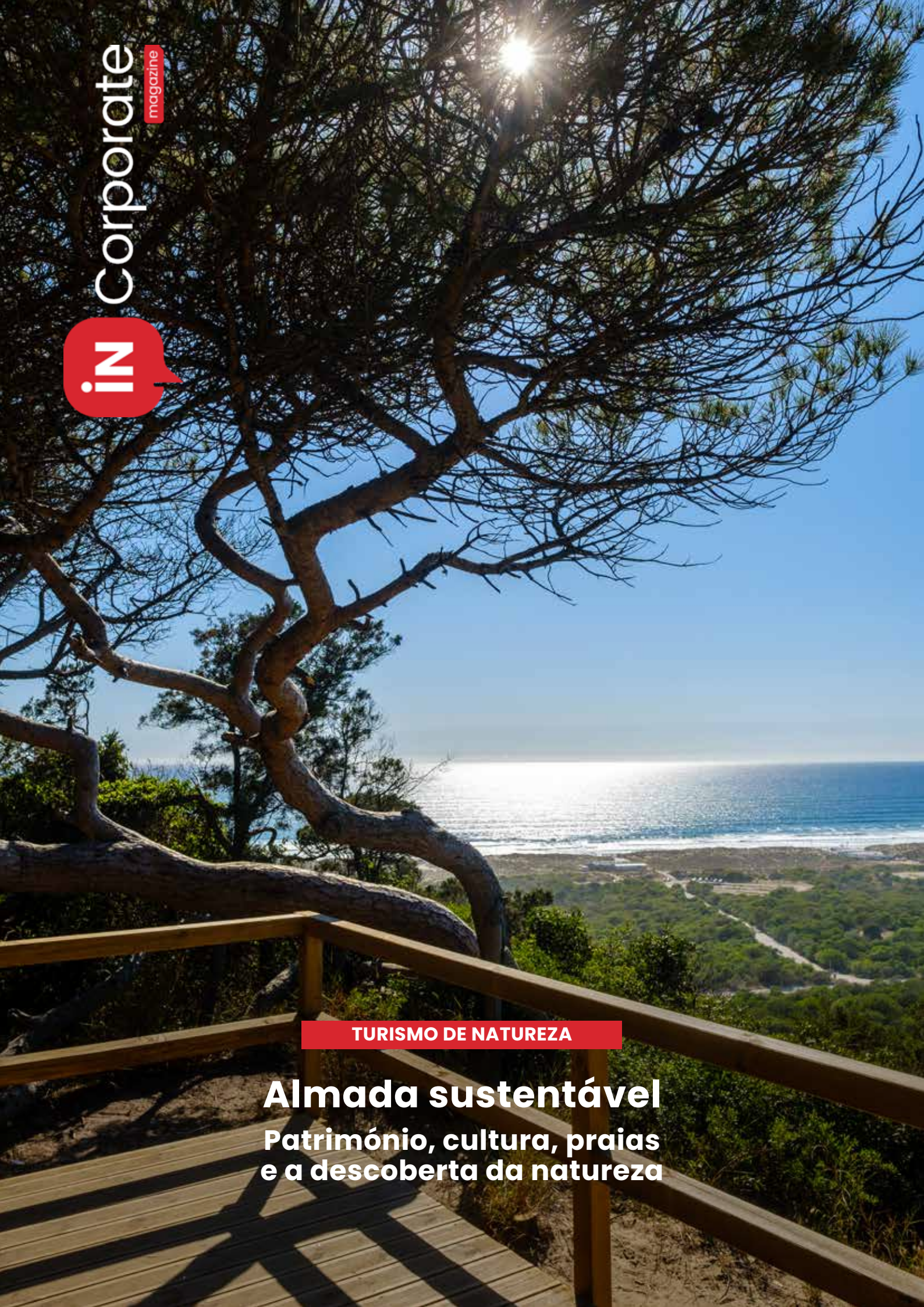
A Casa Lata oferece 13 quartos na casa principal e uma villa independente com dois quartos e piscina privativa, pensada para quem valoriza privacidade e tranquilidade. A antiga adega, agora sala de jogos e bar, preserva o lagar original e convida a momentos de conversa e partilha.

Aqui, o tempo abranda, o vinho serve-se com orgulho e cada recanto é um convite à descoberta.

Visite, prove, fique. Na Casa Lata, o Minho está à sua espera, de copo na mão e alma cheia.

WWW.CASALATA.PT

iN Corporate magazine



TURISMO DE NATUREZA

Almada sustentável

Património, cultura, praias e a descoberta da natureza

Entre o Tejo e o oceano: a Almada que nos chama

Almada é uma janela aberta para Lisboa, aos pés do Cristo Rei e do Tejo, de cujas praias de areia fina dispensam apresentações, já que a Costa da Caparica é uma das zonas balneares mais emblemáticas do país. Ao longo de todo o ano, o património natural e a vida ao ar livre aliam-se a um legado histórico e a uma atividade cultural vibrante, com vários eventos de renome internacional. A oferta gastronómica de excelência completa este quadro, convidando a partir à descoberta de um Concelho com propostas para todos os gostos.

Recortadas pela paisagem protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica, as praias de fina areia branca decoradas em tons de verde, azul e dourado, estendem-se por 13kms de costa, da Cova do Vapor até à Fonte da Telha. O oceano convida a banhos, à prática dos mais variados desportos de onda (como o Surf, o Bodyboard, o SUP ou o Kitesurf) e a desfrutar de sunsets de cores intensas, que se unem aos sabores das iguarias locais, numa vasta oferta de bares e restaurantes de qualidade superior, para todos os gostos. É também nas praias do Concelho de Almada que se pode "mergulhar" nas vivências da pesca tradicional com a Arte Xávega – Património Cultural Imaterial, identitário da Costa da Caparica.

O Município de Almada é tradicionalmente dos mais galardoados no país. Quem visite as praias da Costa da Caparica, poderá ver esvoaçar a Bandeira Azul atribuída anualmente pela Fundação para a Educação Ambiental, desde 1987, em muitas das praias. Além deste galardão, a qualidade de toda a linha de praia de Almada confere, a cada praia, a Distinção de Praia Qualidade Ouro, pela Quercus. A qualidade das praias desta que é a maior zona balnear da Área Metropolitana de Lisboa é reconhecida pelo cumprimento de todos os critérios de qualidade exigidos, não esquecendo a segurança e a sustentabilidade.

No sentido de norte para sul, pode-se optar por praias dunares, logo após a foz do Tejo, e visitar a Frente Urbana da Costa da Caparica. Ou então percorrer a pé ou de bicicleta as terras da Costa e a paisagem protegida da Arriba Fóssil, até chegar à aldeia piscatória da Fonte da Telha, onde o horizonte seduz em qualquer uma das direções. A variedade de opções estende-se ainda às Praias Acessíveis (praias do Paraíso e Rainha) e à crescente procura de praias naturistas (praias da Bela Vista e da

Adiça). Tudo isto vem contribuir ainda mais para a promoção das praias da Costa da Caparica e do Concelho de Almada como um destino de eleição muito versátil.

Como pano de fundo para a imensidão do Atlântico, encontramos o maior espaço natural do Concelho, a Arriba Fóssil da Costa da Caparica. Nesta área com grande relevância geológica e geomorfológica, vegetação autóctone e espécies raras de flora e fauna, é inevitável apaixonarmo-nos pela Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos, onde o pinhal manso oferece vários percursos pedestres que alcançam os miradouros sobranceiros às praias. Contribuindo para a conservação e sustentabilidade deste espaço, os passadiços da Mata dos Medos são de visita obrigatória e convidam a uma total imersão no meio natural.

A zona é também ponto de referência para os amantes de desportos radicais, como o parapente, e de atividades ligadas à saúde e bem-estar, passeios de bicicleta, passeios a cavalo e piqueniques. Na ponta norte desta área protegida podemos visitar o emblemático Convento dos Capuchos do século XVI, hoje espaço cultural, que constitui, em conjunto com os seus jardins românticos e miradouros, um testemunho singular dos princípios de contemplação, paz e isolamento dos frades franciscanos que o habitaram.

Almada é considerada uma das dez cidades mais verdes de Portugal. De entre parques urbanos e jardins, destaca-se o Parque da Paz com os seus 70 hectares ricos em fauna e flora, caminhos pedonais e cicláveis, por entre clareiras com relvados amplos, bosques e lagos. Outras opções para usufruir por inteiro do contacto com a natureza incluem, por exemplo, uma visita ao Jardim do Rio, onde o Elevador Panorâmico assegura o acesso ao centro histórico de Almada, ou ao Jardim Botânico "O Chão das Artes", na Casa da Cerca, que explora a ligação das plantas às artes plásticas. Fora do centro urbano de Almada, destacam-se espaços como o Jardim Urbano da Costa da Caparica, o Parque Aventura, na Charneca de Caparica, e o Parque Multiusos da Sobreda.

A atual rede ciclável do Município abrange aproximadamente 35 km e inclui dois percursos de interesse turístico, entre eles, o percurso da frente marítima (15 km) e o percurso Cacilhas/Parque da Paz (5 km).

Além disso, a prática de golfe é incontornável no Concelho com a existência de três campos de golfe de excelência, na zona dos Capuchos e Aroeira, que se destacam pela versatilidade dos seus greens.

Todas estas opções de fruição ao ar livre podem ser complementadas por muitas outras, em diferentes vertentes, visto que Almada é um Concelho riquíssimo no que respeita a património histórico. Essa riqueza patrimonial não cristaliza Almada no passado, mas ecoa no presente. O Santuário do Cristo Rei, ex-libris de Almada, oferece uma deslumbrante vista panorâmica sobre a região,

~
"O oceano convida a banhos e a desfrutar de sunsets de cores intensas, que se unem aos sabores das iguarias locais"
~

atraindo milhares de visitantes e peregrinos. Este é o ponto de partida perfeito para uma visita ao restante património concelhio, entre monumentos, museus, igrejas, e locais que testemunham um passado rural, militar e industrial de grande relevância.

Na cidade de Almada, são pontos de visita obrigatória, entre outros, a já mencionada Casa da Cerca – Centro de Arte Contemporânea. O seu miradouro sobre o Tejo ou outros, como o do Jardim do Castelo, vão revelando panorâmicas inigualáveis a quem percorre as ruas do centro histórico ou conhece os vestígios arqueológicos do Sítio Arqueológico da Quinta do Almaraz, do Museu Almada - Covas de Pão ou do Sítio Arqueológico da Fábrica Romana de Salga de Peixe. A ligação secular do Concelho de Almada ao rio e ao mar é atestada pelo Museu Almada – Casa da Cidade, que convida a percorrer as várias épocas da História do Município, ou pelo Museu da Água, com uma forte aposta na sensibilização e educação ambiental. O núcleo museológico da Marinha, em Cacilhas, integra a Fragata D. Fernando II e Glória, embarcação convertida num museu que espelha a vida de quem, no século XIX, se aventurava viajando naquela que foi a última nau a percorrer a "Carreira da Índia"; e o Submarino Barracuda, o mais antigo de todas as marinhas de guerra da NATO, tendo percorrido o equivalente a 36 voltas ao mundo.

Através da aplicação Visit Almada é possível uma visitação imersiva por todo o Concelho com recurso à realidade aumentada, virtual e mista, permitindo a compreensão do território de forma integrada e inclusiva. Esta aplicação permite o acesso a variados itinerários de interesse que honram o legado natural, histórico e cultural desta realidade complexa, interessante e, muitas vezes, inesperada.

À oferta da cidade de Almada juntam-se ainda algumas localidades pitorescas, onde a autenticidade das suas gentes se une a uma história de atividades ribeirinhas tradicionais, de que são exemplo a Trafaria, o Porto Brandão e a Caparica. Na zona mais rural do Concelho, a Charneca de Caparica, com extensas áreas de pinhal, mato, silvados e areais, era composta por várias quintas, que gradualmente deram lugar a zonas residenciais e de recreio e lazer. A Sobreda destaca-se pela forte tradição de arte equestre, com numerosos picadeiros e escolas de equitação, e pela sua antiga quinta agrícola do século XVIII, o Solar dos Zagallos, hoje centro cultural que, juntamente com os seus jardins românticos e capelas, conserva um vasto espólio de azulejos portugueses.

Uma visita a Almada não dispensa uma pausa para saborear a apetitosa e generosa oferta gastronómica do Concelho, que reflete em cada prato a autenticidade tradicional, mas também a inovação cosmopolita. Da ementa de opções destacam-se os pratos de peixe fresco, marisco, cataplanas, caldeiradas,

"Ameijoas à Bulhão Pato" e as carvoadas. Escusado será dizer que a sua gastronomia repleta de sabores do oceano pode ser regada com os melhores vinhos. Para terminar em beleza a sua refeição, aconchegar o estômago e adoçar o palato dos mais gulosos, a doçaria convida a provar os típicos Pastéis Al-Madan, os Claudinos e os Pastéis de Santo António, entre muitas outras "doces pérolas" da pastelaria e confeitaria almadense.

Incontornável e irresistível é também a atividade cultural intensa que atrai público nacional e internacional, com os mais variados gostos e interesses. A agenda cultural de Almada inclui: festivais de música como o Sol da Caparica, o Sumol Summer Fest, o Festival de Música dos Capuchos, o Trafaria Bluegrass, os Sons de Outono, e a Quinzena da Dança; festivais de teatro como o Festival de Almada, de renome internacional, o Festival Sementes, de teatro infantil, e o Transborda – Mostra Internacional de Artes Performativas de Almada. A estes, e não menos importantes, juntam-se o Concurso Gastronómico Sabores de Almada, o Trafaria ComProva – prova de vinhos de renome e petiscos locais –, e ainda, as iniciativas desportivas como o Caparica Surf Fest e a Meia Maratona de Almada.

Deixamos-lhe, por isso, o convite para visitar Almada, um destino autêntico, sustentável e irresistível que, com toda a certeza, o vai surpreender e onde se respira ar puro, arte, cultura e modernidade.

WWW.CM-ALMADA.PT/VISITAR

A Rota dos Moinhos de Portugal é um projeto com alma, território e futuro

Isabel Cruz, vereadora da Cultura e do Turismo de Albergaria-a-Velha, apresenta-nos a Rota dos Moinhos de Portugal. Um projeto que transforma a herança dos moinhos num motor de identidade, cultura e desenvolvimento sustentável.

Como nasceu a Rota dos Moinhos de Portugal?

A Rota dos Moinhos de Portugal nasceu de um olhar atento ao território e da consciência da necessidade de valorizar um património riquíssimo que, durante demasiado tempo, esteve esquecido. Em Albergaria-a-Velha, estão identificados mais de 350 moinhos - um valioso testemunho da nossa identidade coletiva.

Somos uma terra de tradições moldadas pela água, pelo pão e pelos moinhos. Em Albergaria-a-Velha, esses elementos formam a base da nossa identidade coletiva, profundamente enraizada na paisagem e na memória das gentes.

Com a criação da Rota dos Moinhos, pretendeu-se reavivar essa identidade através de um produto turístico e cultural que valoriza e preserva este património único. A rota oferece aos visitantes uma viagem no tempo, revelando a engenhosidade dos antigos moinhos, a importância da moagem para a subsistência local e a beleza dos cursos de água que alimentam estas estruturas ancestrais.

Mais do que um percurso, é um convite a viver a autenticidade do nosso território, onde o passado e o presente se encontram em harmonia.

A Rota dos Moinhos de Portugal surgiu de uma proposta apresentada por técnicos das cinco autarquias envolvidas — Albergaria-a-Velha, Águeda, Nelas, Sever do Vouga e Vagos — que participaram na formação ALA + T (Qualificação para o Turismo). Durante a formação, foi criada a ideia da rota, que foi aprovada e financiada pelo Turismo de Portugal. Este apoio permitiu o desenvolvimento de um projeto intermunicipal que une património, cultura e turismo, valorizando os moinhos como parte essencial da identidade local.

O que distingue este projeto?

É a sua capacidade de unir o passado ao futuro. Criámos uma plataforma de valorização territorial que une tecnologia, cultura, turismo e comunidade, transformando o nosso património num motor de desenvolvimento sustentável e identidade partilhada. Fizemos um levantamento técnico rigoroso, desenvolvemos conteúdos interpretativos, lançámos o Festival dos Moinhos de Portugal, criámos um website, sinalética inteligente, experiências de realidade aumentada e uma base para expansão intermunicipal. É um projeto que se distingue pela consistência e pela inovação.

Qual o papel de Albergaria-a-Velha neste processo?

Fomos, desde o primeiro momento, o município-líder. Albergaria-a-Velha tem uma longa tradição de trabalho na valorização do património molinológico – desde a Rota dos Moinhos de Albergaria, à organização do Festival Pão de Portugal, que em 2025 assinala a sua XII edição e é já uma referência nacional na valorização de um produto gastronómico de excelência. Este ano, o Festival contará com a participação das quatro autarquias que integram a Rota dos Moinhos de Portugal, que estarão presentes para promover o seu próprio património molinológico. É mais um passo no reforço desta rede e na afirmação de um projeto coletivo. Temos um compromisso firme com a cultura enquanto motor de desenvolvimento, e foi a partir dessa visão que assumimos, com naturalidade, a liderança deste projeto intermunicipal.

Qual a ambição para o futuro?

Pretendemos levar a Rota dos Moinhos de Portugal a todos os municípios do país com moinhos. A nossa ambição é fazer desta Rota um grande projeto de turismo cultural nacional, sustentável e com impacto nas comunidades. Acredito profundamente que a cultura e o turismo são motores de transformação social, económica e identitária. Em Albergaria-a-Velha, essa transformação sente-se no território, nas pessoas e na forma como contamos a nossa história. É essa a missão que tenho abraçado com dedicação nos pelouros da Cultura e do Turismo: construir pontes entre o passado e o futuro, dando à tradição a força de um novo caminho coletivo feito de pertença, criatividade e partilha. Porque preservar a nossa identidade não é apenas um ato de memória — é um compromisso com o que somos e com o que queremos ser.

WWW.ROTADOSMOINHOS.PT

iN Corporate magazine

ROTEIRO FLUVIAL

PENAMACOR

Entre águas, trilhos e horizontes Selvagens

Entre águas, trilhos e horizontes selvagens

Entre rios de águas frescas, trilhos de rara beleza e a vastidão selvagem da Serra da Malcata, Penamacor afirma-se como destino de lazer e turismo sustentável na Beira Baixa. Longe do ruído dos circuitos massificados, o concelho aposta na valorização dos seus recursos para afirmar uma identidade onde o tempo tem outro ritmo.

Em Penamacor, o tempo parece abrandar junto à água. As zonas de lazer do concelho são verdadeiros oásis, onde o património natural se alia à hospitalidade beirã. A Zona de Lazer de Meimoa, situada nas margens da ribeira do mesmo nome e junto à ponte romano-filipina, oferece piscina fluvial com zonas de relva e sombra, bar de apoio com esplanada, campos de futsal e futebol de praia, parque infantil, WC e duches, parque de estacionamento e área de merendas. Para além dos mergulhos e do desporto, aqui é possível fazer piqueniques ou simplesmente descansar à sombra das árvores.

Na Benquerença, o açude do velho moinho e o extenso relvado proporcionam um ambiente ideal para nadar, merendar ou repousar. O espaço inclui estacionamento, área de serviço para autocaravanas, churrasqueira, bar de apoio, parque infantil, WC e duches, tornando-se especialmente atrativo para famílias e viajantes em itinerância. A sombra das árvores e a tranquilidade do local convidam a longas tardes de descanso e convívio.

O Meimão aposta no futuro com uma zona balnear em contínua valorização, junto à albufeira e rodeada pelo vale da Serra da Malcata. Conta com piscina flutuante vigiada, cais para embarcações, bungalows, zona de merendas, balneários, bar, posto de primeiros socorros e estacionamento. Além dos banhos, há possibilidade de passeios de barco, canoagem, pesca desportiva, caminhadas e ciclismo, tornando-se um polo multifacetado para lazer ativo e contemplativo.

Estas zonas de lazer vão muito além do simples descanso estival. São espaços vivos, pensados para o encontro e o convívio, onde a vida ao ar livre se celebra entre extensos relvados, sombras generosas e a frescura das águas fluviais que só o interior consegue proporcionar. Num território onde a natureza dita o ritmo, são convites abertos a quem procura experiências autênticas e o prazer de descobrir recantos ainda preservados.

Estação Náutica: certificação e novos rumos

A água, em Penamacor, não é apenas paisagem, é recurso estratégico e motor de desenvolvimento. Em 2024, o concelho viu a sua Estação Náutica reconhecida e certificada, passando a integrar a Rede de Estações Náuticas de Portugal. A cerimónia de entrega, que decorreu na Bolsa de Turismo de Lisboa, foi mais do que simbólica: foi o reconhecimento de uma aposta contínua na valorização dos recursos hídricos e na diversificação da oferta turística.

A certificação traz consigo exigências e responsabilidades, mas também oportunidades. Da canoagem à pesca desportiva, passeios de barco ou atividades para famílias, a Estação Náutica de Penamacor posiciona-se como uma alternativa a ter em conta ao turismo de massas, promovendo práticas sustentáveis e experiências inesquecíveis.

Serra da Malcata: O último reduto selvagem

Se a água é vida, a Serra da Malcata é pulmão e refúgio. A Reserva Natural, partilhada entre Penamacor e Sabugal, é um dos mais importantes santuários de biodiversidade do país. Foi criada em 1981 para proteger o lince-ibérico, o felino mais ameaçado da Europa e símbolo maior de uma natureza resistente e resiliente. O denso matagal mediterrânico, carvalhais, medronhais e fragas silenciosas oferecem abrigo ao lince e a uma fauna rica: javalis, veados, corços, raposas, lontras e uma impressionante variedade de aves de rapina, como o abutre-preto e a cegonha-preta. Nos cursos de água, como o rio Côa, a ribeira da Meimoa e o Bazágueda, encontram-se ainda espécies endémicas de anfíbios e peixes, e é frequente observar mergulhões-de-crista e outras aves aquáticas.

A flora da Malcata é igualmente notável, com bosques de carvalho-negral a norte, azinheiras e medronheiros a sul, e uma manta de urzes, estevas, rosas-albardeiras e madressilvas a colorir a paisagem ao longo das estações. O clima de extremos, com verões quentes e invernos rigorosos, moldou uma vegetação adaptada e resistente, que sustenta uma cadeia ecológica complexa e frágil.

A Malcata não é apenas para especialistas ou amantes de animais e aves raras. É um convite aberto a todos os que procuram silêncio, ar puro e paisagens sem filtro. Os trilhos pedestres e as praias fluviais permitem explorar o território ao ritmo do visitante, entre vales encaixados e cumes de xisto, onde a história humana se entrelaça com a geologia e a biodiversidade. O documentário "Malcata – Conto de uma Serra Solitária", disponível no portal municipal, revela a vida secreta das espécies e a importância da conservação, mostrando que o património natural é também património humano.

De referir ainda que Penamacor integra o território "Terras do Lince", distinguido com a Carta Europeia de Turismo Sustentável, reconhecimento europeu que valoriza práticas responsáveis e a preservação dos recursos naturais. Esta certificação envolve uma rede ativa de empresários locais nos setores do alojamento, restauração e animação, promovendo o desenvolvimento sustentável e a cooperação entre agentes públicos e privados.

Caminhar para conhecer

Para quem prefere descobrir o território ao ritmo dos próprios passos, Penamacor conta com oito percursos pedestres sinalizados, que atravessam aldeias históricas, bosques, vales e zonas ribeirinhas. Destacam-se o PR1, que liga o centro histórico à Mata Municipal e às antigas minas, e o PR2, que percorre a ribeira do Baságueda e os seus moinhos tradicionais. O concelho integra ainda a Grande Rota das Aldeias Históricas (GR22), permitindo ligações a outros pontos de interesse da região. Estes trilhos, de diferentes extensões e graus de dificuldade, promovem o contacto direto com a natureza, o património e as comunidades locais.

Penamacor é hoje um território onde a valorização dos recursos naturais, a aposta em projetos inovadores e a colaboração entre entidades públicas e privadas se traduzem numa oferta turística diferenciada. Aqui, cada regresso traz novas paisagens, novas histórias e a certeza de que o essencial está mesmo ao alcance de quem o procura.

Seia, o verão que se refresca na montanha

Quando o litoral ferve, a Serra da Estrela oferece outro ritmo: praias fluviais de águas límpidas, vales glaciários e sombra de castanheiros. Em Seia, o verão vive-se devagar, entre mergulhos frescos, trilhos de montanha e sabores que contam histórias. Um convite a redescobrir o prazer do tempo bem passado, longe da multidão.

Verão na Serra da Estrela: Descubra as Praias Fluviais de Seia

Longe da azáfama do litoral, às portas da Serra da Estrela, Seia revela-se como um verdadeiro paraíso de águas límpidas, paisagens únicas e experiências que aliam o lazer ao património natural e cultural.
No coração da serra, as praias fluviais do concelho oferecem o melhor dos dois mundos: natureza em estado puro e estruturas de apoio que asseguram conforto e segurança.

Loriga: Um mergulho num vale glaciário

Única no país, a Praia Fluvial de Loriga situa-se num impressionante vale glaciário e é um dos grandes ex-líbris do concelho. Rodeada por socalcos agrícolas e com a imponente montanha como pano de fundo, esta praia oferece águas cristalinas alimentadas diretamente pela ribeira que nasce no planalto superior da Estrela. A qualidade ambiental e a beleza do local valeram-lhe distinções como a Bandeira de Ouro da Quercus e a presença entre as finalistas das "7 Maravilhas – Praias de Portugal". Ideal para banhos, caminhadas e contemplação.

Lapa dos Dinheiros: Natureza em estado puro

Escondida entre castanheiros centenários e formações rochosas imponentes, a Praia Fluvial da Caniça, na Lapa dos Dinheiros, é um segredo bem guardado. A ribeira forma pequenas cascatas e piscinas naturais ao longo do vale, e um trilho pedestre conduz ao emblemático Buraco da Moura — um sistema natural de grutas e galerias — e a um miradouro com vista privilegiada sobre as quedas de água. A praia é vigiada, acessível e perfeita para famílias que procuram tranquilidade, um local onde a montanha se encontra com a água.

Sandomil: História e lazer à beira do Alva

Na margem do rio Alva, a Praia Fluvial de Sandomil combina património, conforto e natureza. Um extenso relvado sombreado por amieiros e plátanos acolhe quem vem para relaxar ou fazer um piquenique. A ponte medieval e o passadiço metálico sobre o rio completam a envolvência histórica deste lugar de excelência para banhos em família, passeios à beira-rio ou apenas para deixar o tempo passar com serenidade.

Sabugueiro: Altitude, frescura e paisagem

Na aldeia mais alta de Portugal Continental, a zona balnear do Sabugueiro oferece uma alternativa tranquila e acessível. A ribeira da Fervença, de águas límpidas e frescas, forma um pequeno açude ideal para banhos. O percurso pedonal, solário e espaço de merendas transformaram o local numa zona de lazer integrada na paisagem da montanha. A dois passos da Torre e de trilhos da serra, é o local ideal para intercalar aventuras com momentos de descanso.

Poço do Lagar: Refúgio no vale de Alvoco

Em Vasco Esteves de Baixo, o Poço do Lagar é uma pequena zona balnear imersa no Parque Natural da Serra da Estrela. A ribeira de Alvoco corre límpida e tranquila neste refúgio de paz, ideal para quem procura evasão total. Simples, mas acolhedor, o espaço é perfeito para um mergulho, um livro e uma pausa dos dias apressados.

Vila Cova à Coelheira: A sombra das bétulas

Às portas do Parque Natural, a praia fluvial de Vila Cova à Coelheira situa-se junto a uma ponte medieval, com areão no fundo do rio e um ambiente de grande qualidade paisagística. A zona de merendas, o parque infantil e o parque de campismo tornam este local numa excelente opção para famílias ou para quem procura um fim de semana diferente, em contacto direto com a natureza.

Senhora do Desterro: Banhos entre o património e a fé

Junto ao Museu Natural da Eletricidade e ao Santuário da Senhora do Desterro, a zona balnear conhecida como "Praia Dr. Pedro" está integrada na Mata do Desterro, numa envolvência mística e verdejante. Aqui, natureza, ciência e religiosidade cruzam-se num espaço onde o som da água se mistura com o canto das aves e o silêncio das árvores centenárias.

Muito mais do que praias

Explorar as praias fluviais de Seia é também uma oportunidade para descobrir a autenticidade das Aldeias de Montanha, os mais de 200 km de percursos pedestres com vistas de cortar a respiração, produtos locais de excelência — como o Queijo Serra da Estrela e os enchidos tradicionais — e uma gastronomia rica, reconfortante e plena de sabor.

A oferta de alojamento rural é diversificada e acolhedora, com casas de montanha, turismo em espaço rural e alojamentos locais que garantem uma estadia tranquila e autêntica.

Durante o verão, o concelho vibra com vida e atividades: feiras de produtos locais, festas populares, concertos ao ar livre e propostas para toda a família — desde visitas guiadas a museus e centros de interpretação, até oficinas para os mais novos e percursos interpretativos.

A Serra com sabor a verão

Este verão, troque a toalha de praia por uma manta à sombra de um castanheiro e os areais cheios pelas águas frescas da montanha, que refletem o céu limpo da Estrela.

Descubra as praias fluviais de Seia — onde o tempo se saboreia com calma, a água é pura e cada mergulho é um reencontro com a natureza.

Descubra as praias fluviais de Seia em visitseia.pt

Águas cristalinas e paisagens de xisto fazem de Arganil um refúgio perfeito de verão

Num país em que o litoral concentra as atenções nos meses quentes, há um interior onde a frescura corre em estado puro. Arganil é um excelente exemplo, nas alternativas que oferece. Mergulhos em rios cristalinos, aldeias que parecem intocadas e a tranquilidade que muitos já esqueceram que existe.

Conhecido pela riqueza do seu património natural e pela área florestal, maioritariamente xistosa, o concelho de Arganil repousa num vale banhado pelos rios Alva e Ceira, cujas águas refrescantes e cristalinas, confluem nas mais bonitas praias fluviais do país, verdadeiras joias num concelho que associa a hospitalidade das suas gentes à beleza não só das paisagens, como do seu património.

Praia Fluvial da Cascalheira - Secarias

Uma dessas joias situa-se na freguesia de Secarias. Cumprindo desde 2005, uma série de rigorosos critérios, a Praia Fluvial da Cascalheira tem revalidado anualmente, desde então, o estatuto de qualidade das suas águas, junto da QUERCUS, com o galardão Qualidade de Ouro. Este ano, sem exceção, exibe novamente a Bandeira Qualidade de Ouro para a época balnear 2025, mas não é só essa a bandeira que os banhistas vão ver ondular este ano. Reafirmando o seu compromisso com a qualidade ambiental e a excelência dos serviços, a Praia Fluvial da Cascalheira soma a este galardão, a Bandeira Azul, atribuída pela Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAAE) pelo nono ano consecutivo. Para além da qualidade superior da água balnear, esta bandeira reconhece ainda as caraterísticas da envolvente e a qualidade de infraestruturas de apoio e segurança.
Mas de todas as praias fluviais, zonas balneares e zonas de lazer esta é apenas a mais premiada, porque quando falamos de paisagem e envolvente natural, frescura e limpidez das águas, todas merecem visita… e, naturalmente, um mergulho!

Praia Fluvial de Coja

A Praia Fluvial de Côja distingue-se pelo areal e possibilidade da prática de algumas atividades recreativas, para além de possuir cadeira anfíbia, o que permite que mesmo pessoas com mobilidade reduzida possam usufruir amplamente desta praia fluvial, proporcionando-lhes o acesso à água de forma confortável e em segurança. Piódão, a mais bucólica das Praias Fluviais, soma pontos pelo enquadramento xistoso, naquela que é uma das mais remotas, típicas e caraterísticas aldeias de Portugal. Depois de mergulhar nestas águas puras e cristalinas, acredite, nunca mais vai ser o mesmo.

Praia Fluvial de Coja

Praia Fluvial de Piódão

Pomares, que tem também uma muito apreciada Praia Fluvial, destaca-se pela vista privilegiada para a Serra do Açor e pela ponte que a atravessa e que remonta ao séc. XVIII. Benfeita por sua vez, pelo cruzamento de duas Ribeiras a da Mata e a do Carcavão que fazem das suas águas uma experiência sem igual, para além de inseridas em pleno coração desta Aldeia de Xisto.

Praia Fluvial de Pomares

Para além das Praias Fluviais que fazem de Arganil um destino turístico de excelência na zona Centro, podemos contar ainda com seis Zonas Balneares de caraterísticas muito peculiares e de paisagem quase intocada, Agroal, Folques, a muito apreciada Zona de Foz d'Égua com a sua ponte de xisto e aura mística, Moínho de Alva (Côja), Peneda Talhada (Secarias) e Urtigal (Barril de Alva).

Praia Fluvial de Benfeita

As Zonas de Lazer, são igualmente convidativas, quando as temperaturas sobem: Barril de Alva e Urtigal, ambas em Barril de Alva; Cartamil, que resulta da união das serras do Açor e de Pampilhosa da Serra; Poço da Cesta e Pujadouro, ambas na localidade de Cepos; Zona de Lazer de Malhada Chã em plena Serra do Açor; Valeiro do Barco, na freguesia de Sarzedo e Ponte da Mucela em São Martinho da Cortiça, são igualmente imperdíveis quando falamos em tranquilidade, harmonia e enquadramentos cénicos, dignos de contos, que, com grande precisão e detalhe, parecem ter sido esculpidas na paisagem.

Zona Balnear de Foz d'Egua

Para quem pretende um contato próximo com a natureza, águas retemperantes e cristalinas num enquadramento verdejante, ao som do embalo do vento na folhagem e da fauna autóctone saiba que é aqui que tudo isso está, em Arganil!

Zona Balnear de Foz d'Egua

Quando o Agroal se torna destino e não só refúgio

O presidente da Câmara de Ourém, Luís Miguel Albuquerque, não fala do Agroal como quem vende um postal ilustrado. Fala de território, de identidade e de futuro, e de como uma praia fluvial pode ser motor da economia, âncora da comunidade e convite à descoberta para lá dos roteiros habituais.

A Praia Fluvial do Agroal é, sem dúvida, um dos ex-líbris naturais do Concelho de Ourém. Que importância assume este espaço no contexto turístico do território?
A Praia Fluvial do Agroal é um ícone do nosso concelho, quer pela sua beleza natural e pelas reconhecidas propriedades terapêuticas das suas águas, quer pela forte ligação afetiva que mantém com os nossos Munícipes. É um dos destinos preferidos de quem nos visita no verão e uma referência do turismo de natureza no centro do país. A sua valorização é uma prioridade estratégica para o Município de Ourém.

Está em curso uma intervenção de requalificação na Praia do Agroal. O que nos pode adiantar sobre este projeto?
Esta intervenção surge no seguimento da nossa estratégia de qualificação da oferta turística. Entre as principais melhorias destaco a criação de uma nova piscina dedicada exclusivamente às crianças, à sua segurança e ao conforto das famílias. Trata-se de uma solução moderna, integrada na paisagem envolvente, que irá permitir uma utilização mais inclusiva e diversificada daquele espaço. Além disso, serão realizados trabalhos de reordenamento e valorização ambiental, para garantir a sustentabilidade deste ecossistema que nos é tão especial.

Em que medida estas intervenções contribuem para o desenvolvimento económico e social do concelho?
Investir no Agroal é investir no território. Para além de melhorar as infraestruturas, estas obras representam um incentivo ao empreendedorismo local, ao comércio e à hotelaria. Ao potenciar este espaço, estamos a gerar dinâmicas que se refletem diretamente na economia, com mais visitantes, mais consumo e mais emprego. É também uma forma de fixar pessoas, criando condições atrativas para viver, visitar e investir em Ourém.

Fátima é uma referência incontornável no turismo religioso. Que papel tem o Agroal neste contexto mais alargado da oferta turística do concelho?
Fátima é, sem dúvida, a nossa maior porta de entrada turística, com mais de seis milhões de visitantes por ano. O nosso objetivo passa por alavancar este fluxo para todo o território, mostrando que Ourém é muito mais do que um destino de peregrinação. O Agroal, com a sua envolvência natural e cultural, integra esse esforço de diversificação. É a prova de que turismo religioso, história, natureza, cultura e gastronomia podem conviver e gerar valor.

Que mensagem gostaria de deixar a quem ainda não conhece a Praia Fluvial do Agroal?
Digo que o Agroal é daqueles segredos que merecem ser descobertos. É um espaço com história, com identidade, com uma ligação muito forte à nossa terra. Um sítio onde a água brota pura da serra, onde a natureza mostra toda a sua beleza, e onde agora estamos a criar ainda melhores condições para receber quem nos visita, desde as famílias com crianças, aos que procuram apenas a tranquilidade refrescante no verão.
Queremos que quem chega ao Agroal sinta que o caminho valeu a pena. Que sinta que Ourém é um concelho que sabe cuidar dos seus espaços e que está comprometido em valorizar o que é nosso, com qualidade, com segurança e com respeito pelo ambiente. Por isso, o convite é para que venham e se deixem ficar. O Agroal é nosso, mas é também de todos os que o saibam apreciar.

WWW.OUREM.PT

Ourém

CÂMARA MUNICIPAL

VISITE-NOS

AO SABOR DA ÁGUA

O que é que a água sabe que nós não sabemos? Talvez a resposta esteja na forma como se move: ora tumultuosa, ora serena, sempre em busca de equilíbrio. O poder da tranquilidade, a cadência certa entre movimento e pausa.

Maio é mês de transição. O corpo pede mais luz, mais tempo ao ar livre, mas também momentos de cuidado e recomeço. O turismo de bem-estar, que há anos deixou de ser luxo para se tornar necessidade, encontra nestes espaços a sua razão de ser. Não se trata apenas de piscinas ou spas: trata-se de criar ambientes onde a água é protagonista, seja como energia vital, seja como convite ao repouso.

Portugal tem vindo a descobrir, ou a redescobrir, o valor dos seus recursos naturais, das termas às piscinas de montanha, dos rios às águas minerais. O turismo de saúde e bem-estar é, cada vez mais, uma resposta à pressa e ao ruído. E talvez seja esta a lição das imagens: a água, seja em estado puro ou domesticada pela arquitetura, lembra-nos que o verdadeiro luxo é parar, respirar e deixar o tempo correr ao ritmo da natureza.

Em maio, entreabrimos a porta ao verão com um convite: mergulhe (nem que seja só por uns minutos) na experiência de estar presente. A água faz o resto.

Rio Paiva

iN Corporate magazine

PRAIA DAS ROCAS – 20 ANOS

Viva esta onda

Praia das Rocas celebra 20 anos em Castanheira de Pera

Ondas de verão, memórias para sempre

Vinte anos, milhares de mergulhos e memórias que já são património local. Este ano, a Praia das Rocas celebra duas décadas a reinventar o verão no coração de Castanheira de Pera. A partir de 31 de maio, a maior piscina com ondas de Portugal volta a ser palco de aventura, descanso e reencontros, numa temporada que promete novidades e convida a celebrar o tempo e as histórias que aqui se constroem.

Em Castanheira de Pera, a época balnear 2025 inicia no dia 31 de maio com a abertura oficial da Praia das Rocas. É o lugar perfeito para quem procura aventura e diversão num ambiente familiar e com ondas artificiais a 80km do mar.

A Praia das Rocas é o ex-líbris da região na época veranil. Todos os anos, Castanheira de Pera recebe milhares de visitantes que chegam de toda a parte do país, e até do mundo, para mergulhar na maior piscina com ondas de Portugal.

O complexo da Praia das Rocas é composto pela piscina - com 2100 m2 e uma ilha paradisíaca no centro - por uma albufeira, uma ponte secular e pela zona da Villa Praia – o alojamento da Praia composto por seis bungalows. Tudo isto bem no coração da vila.

Este postal de beleza Castanheirense completa-se com uma maravilhosa vista para a Serra da Lousã, guardiã da vila e um local de imponente beleza natural.

Atividades

O complexo inclui uma grande variedade de atividades que proporcionam uma experiência única a quem o visita. As mais populares são o slide e a escalada, para um público que procura adrenalina, a canoagem e os cisnes, para se manter ativo enquanto contempla a beleza do local, e o stand up paddle, para os que querem testar algo diferente. Nos meses de julho e agosto existirão ainda aulas gratuitas de hidroginástica.

A grande novidade da época balnear 2025 é a ampliação da oferta de atividades. Como complemento às já existentes, será criada a zona "Rocas Fun Park" com jogos e zona de "chill out".

2025 - 20 Anos de Praia das Rocas

Marcam-se em 2025 os 20 anos de existência deste importante ponto turístico nacional. São duas décadas de mergulhos, de ondas, de familias felizes.

Para celebrar tudo isto, e tendo memórias como mote, arranca em breve uma campanha que pretende alcançar a participação de todos. Em troca de um vídeo a contar onde estava há 20 anos, recebe um desconto de entrada na Praia das Rocas. É um pedido simples que pretende reforçar o valor das memórias, do tempo e, acima de tudo, em ano de aniversário, oferecer uma prenda a quem quiser visitar este espaço especial.

Além da Praia das Rocas, há muito mais encanto a explorar em Castanheira de Pera e durante todo o ano! Recomendamos vivamente que se deixe absorver por este concelho que mais do que um lugar que se vê, é um lugar que se sente.

Compra de bilhetes e reserva de espreguiçadeiras
www.bol.pt
Mais informações / preçário
www.praiadasrocas.com
Época Balnear:
31 de maio – 14 de setembro

PRAIADASROCAS PRAIAROCAS

Primeiro catálogo acústico da costa portuguesa revela diversidade sonora

©Sylvie Dias

Um grupo de investigadores identificaram 33 tipos de sons distintos de peixes no Parque Marinho Professor Luiz Saldanha. A diversidade sonora revelou-se notavelmente elevada, superando a de outros locais, como o Mediterrâneo e alguns recifes de coral.

Apesar da presença de 150 espécies de peixes no local, somente 29 estavam previamente identificadas como produtoras de sons. "Esta investigação destaca a necessidade de mais estudos para compreender a ecologia e o comportamento da maioria das espécies, sublinhando o potencial da acústica passiva na monitorização ecológica", refere o MARE-ISPA, autor do estudo.

Ao contrário da crença popular, muitos peixes produzem sons utilizando mecanismos como a vibração da bexiga natatória, o movimento de músculos específicos e o atrito entre ossos e dentes faríngeos. Estes sons desempenham um papel crucial na comunicação, na defesa e na reprodução das espécies: podem ser usados para comunicação entre indivíduos da mesma espécie, na defesa contra predadores ou como alerta relativamente a eventuais ameaças. Em muitas espécies, os sons são fundamentais durante a reprodução, ajudando a atrair parceiros e a marcar território.

De acordo com o estudo, os sons podem ser ouvidos consoante a sua intensidade e frequência. Se, por um lado, o xarroco emite sons graves e rítmicos, o rascasso produz sons agudos. Alguns são audíveis aos humanos durante o mergulho, mas a maioria requer o uso de hidrofones e câmaras subaquáticas para uma análise mais detalhada.

Para chegar aos resultados desta investigação, foram usados sistemas de vídeo subaquáticos e gravações acústicas.

Apesar da crescente evidência científica, grande parte da sociedade ainda desconhece que os peixes produzem sons e que a comunicação acústica desempenha um papel fundamental no seu comportamento.

O MARE-ISPA sublinha a necessidade de sensibilizar o público para a importância da comunicação acústica nos peixes e o papel fundamental da acústica passiva na monitorização da biodiversidade marinha. "Os resultados obtidos abrem caminho para futuros estudos que aprofundem o conhecimento sobre os padrões acústicos das comunidades de peixes e integrem a acústica subaquática em programas de gestão e conservação marinha".

PRÉMIO CINCO ESTRELAS 2025

fundão
365 dias à descoberta

festa da Cereja®
Alcongosta

6 A 8 JUNHO 2025

COMBOIO DA CEREJA . GASTRONOMIA . ARTESANATO . ANIMAÇÃO DE RUA . CONCERTOS

organização

CÂMARA MUNICIPAL

ALCONGOSTA

cm-fundao.pt | produtosdofundao.pt | visitfundao.pt

Mais experiência e sustentabilidade na Feira do Livro de Lisboa

A Feira do Livro de Lisboa regressa ao Parque Eduardo VII entre 4 e 22 de junho, prometendo uma experiência mais confortável, acessível e culturalmente rica para todos os visitantes.

A 95.ª edição consolida o modelo lançado em 2024, com mais praças, um percurso redesenhado para maior fluidez e espaços reorganizados, privilegiando o encontro entre leitores, autores e cidade. O calendário, exclusivamente em junho, coincide com três feriados e respetivas vésperas, potenciando o lazer em família e a presença de jovens do ensino secundário, que este ano estarão livres de compromissos escolares. "Mais do que crescer em dimensão, quisemos crescer em qualidade, oferecendo uma experiência cultural enriquecedora, confortável, acessível e inspiradora", sublinha Miguel Pauseiro, presidente da Associação Portuguesa de Editores e Livreiros (APEL). Carlos Moedas, presidente da Câmara Municipal de Lisboa, reforça a Feira do Livro como "um dos momentos culturais mais marcantes da cidade e um exemplo de como Lisboa sabe acolher a cultura de forma viva e próxima."

A edição de 2025 destaca-se também pelo reforço da sustentabilidade, com a campanha "Vamos plantar livros". Por cada 100 livros vendidos (e estima-se que sejam cerca de 700 mil) são plantadas ou replantadas dez árvores, num total já superior a sete mil. Ler passa a ser também um ato de compromisso com o futuro, numa ligação entre cultura e responsabilidade ambiental.

Mais cultura, inclusão e serviços para todos

Com 350 pavilhões (cinco deles novos), 963 marcas editoriais e mais de 85 mil títulos, a Feira do Livro de Lisboa mantém-se como "a maior livraria" do país. A programação, que deverá ultrapassar os três mil eventos do ano passado, inclui sessões de autógrafos, apresentações, debates e uma presença crescente de autores internacionais. Na componente musical, regressam os concertos de sexta-feira à noite no Auditório Norte, com atuações intimistas, entre elas a de Teresa Salgueiro.

A programação infantil ganha mais espaço, com oficinas, leituras encenadas e clubes de leitura promovidos pelas Bibliotecas de Lisboa, em parceria com o Plano Nacional de Leitura. O "Acampar com Histórias" regressa, agora na Estufa Fria, permitindo a crianças dos oito aos dez anos dormir entre livros, longe dos ecrãs, num ambiente pensado para estimular a imaginação.

A acessibilidade é reforçada com novos acessos para pessoas com mobilidade condicionada, casas de banho adaptadas, zonas de muda-fraldas e formação específica ao staff. O site apresenta percursos acessíveis e eventos com interpretação em Língua Gestual Portuguesa, mantendo-se a sinalética adaptada para daltónicos em parceria com a ColorAdd.

Entre 2001 e 2017, ocorriam no total de cada ano, em média, 24 950 incêndios.
Após 2018, a média baixou para 9 304 incêndios/ano.
Em 2024, o número de incêndios foi o menor de sempre, 6 267.

"O verdadeiro marco acontecerá quando esta conquista deixar de ser notícia"

Anabela Veloso é a primeira mulher eleita Bastonária da Ordem dos Solicitadores e dos Agentes de Execução (OSAE), mas recusa que o género defina o seu mandato. O peso simbólico da eleição cruza-se com um compromisso assumido: modernizar serviços, valorizar os profissionais e aproximar a Ordem dos seus associados.

Assume a liderança da OSAE num momento simbólico, como primeira mulher eleita Bastonária. Esta eleição sinaliza, na sua perspetiva, uma mudança estrutural no papel da Ordem e dos seus profissionais na justiça? E poderá também contribuir para reforçar a igualdade de género nas profissões jurídicas?
Ter sido eleita como Bastonária trouxe-me um sentimento de enorme orgulho, mas também de grande responsabilidade. Não pelo facto de ser mulher, mas pelo exercício do cargo em si. Ser mulher é apenas uma característica. A minha eleição como a primeira mulher Bastonária é tomada como um marco, mas o verdadeiro marco acontecerá quando esta conquista deixar de ser notícia – ou seja, ainda há muito trabalho a fazer em prol da efetiva e plena igualdade de género, também no nosso contexto de intervenção. Assim sendo, sinto, sim, o peso da confiança depositada pelos Solicitadores e pelos Agentes de Execução, que não fazem depender a sua escolha de critérios como o género (isto, sim, tem de ser assinalado). E é neles que centro o meu trabalho. Para que, juntos, construamos uma Ordem mais forte, mais unida e mais capaz de responder às necessidades e expectativas de todos.

No discurso de vitória, apelou à união e à cooperação entre os profissionais, depois de um ato eleitoral bastante disputado. Que pontes pretende construir neste mandato para garantir uma Ordem coesa e uma classe valorizada?
A principal missão desta equipa será sempre lutar por uma cada vez maior valorização dos Solicitadores e dos Agentes de Execução. Sei que os desafios são muitos, mas é na sua superação que podem residir oportunidades para os profissionais que esta Ordem representa. Refiro-me ao cadastro predial, à regularização de migrantes, aos processos administrativos e fiscais, ao apoio judiciário… entre tantos outros exemplos. Estamos prontos para enfrentar estes desafios e para os transformar em oportunidades de fazermos a diferença no desenvolvimento do país, na defesa das pessoas e, consequentemente, no crescimento e reconhecimento das profissões. Para isso, temos, obviamente, de investir nas pontes institucionais. Não temos ilusões. Estamos conscientes de que os projetos e as soluções que a atualidade pede dependem, cada vez mais, de cooperação e respostas conjuntas.

Entre as prioridades que anunciou, destaca-se a modernização dos serviços da OSAE. Pode dar-nos algum exemplo do que pretende implementar nesse campo?
A transformação digital não é apenas uma necessidade. É uma oportunidade para revolucionar o modo como trabalhamos e servimos os cidadãos. A nossa aposta será clara: plataformas mais intuitivas, interoperáveis e acessíveis, que permitam aos Solicitadores e aos Agentes de Execução desempenhar as suas funções com maior eficiência e menos burocracia. A desmaterialização de processos não é apenas uma tendência, mas uma realidade que tem vindo a mudar o panorama da Justiça. Sabemos que este é um processo permanente e inesgotável. Isso fica demonstrado na evolução de plataformas como o Sistema informático de suporte à atividade dos agentes de execução, que comunica com dezenas de entidades, nos números do e-Leilões, que veio revolucionar a venda de bens penhorados, ou no desenvolvimento de outras como as que servem, por exemplo, para agilizar e robustecer a Autorização da Saída de Menores ou para se conseguir minimizar o problema nacional que é o cadastro, o GeoPredial. Mas estamos cientes do que queremos. Pretendemos que os nossos associados continuem a estar (ainda de forma mais evidente) na vanguarda desta mudança, com ferramentas que simplifiquem o seu dia a dia, amplifiquem o seu impacto e sirvam os interesses do cidadão e do país.

Um compromisso com quem procura apoio jurídico na área da imigração

No mês em que se assinala o Dia do Solicitador, Ana Rita Machado apresenta a mais recente novidade. Trata-se da sua nova marca registada, a LPN – Legalização e Processos de Nacionalidade, que surge como um complemento à já conhecida CNF – Legalização de Imigrantes.

Para Ana Rita Machado, ser Solicitadora é exercer uma profissão jurídica liberal, independente e com um papel fundamental no acesso à justiça e defesa dos direitos dos cidadãos e sociedades. "Enquanto Solicitadora, posso representar e aconselhar juridicamente os meus clientes em diversas áreas do direito". Algumas funções desempenhadas por estes profissionais passam por aconselhamento jurídico, representação judicial ou extrajudicial, elaboração de documentos legais, realização de atos na área dos registos e notariado, cobrança de dívidas, direito de imigração, entre outros atos.

Tanto a CNF – Legalização de Imigrantes, como a LPN – Legalização e Processos de Nacionalidade operam na área da imigração, com um foco claro na regularização de cidadãos estrangeiros e na tramitação de processos relacionados com a nacionalidade portuguesa. A criação da nova marca visa alargar o âmbito de atuação da empresa, permitindo uma presença mais abrangente em diferentes regiões do território nacional e reforçando o compromisso com a qualidade dos serviços prestados, a proximidade e a dedicação ao cliente. "Este posicionamento estratégico permite não apenas consolidar a identidade da nossa atuação, como também expandir e replicar o nosso modelo de trabalho em diversas localidades de Portugal".

No último semestre do ano passado, foi veiculada na comunicação social a informação de que a AIMA iria pagar somente 7,50€ por processo a advogados e solicitadores que colaborassem na regularização de imigrantes. Segundo Ana Rita Machado, o acordo celebrado entre a instituição e as respetivas Ordens, foi, "em princípio", justificado e fundamentado, bem como se demonstrou necessário. No entanto, passados alguns meses desde que foi implementado, não se têm verificado melhorias significativas na conclusão dos processos, pois existe ainda um enorme atraso e demasiados projetos de indeferimento. "Relativamente ao valor atribuído por processo, considero que não reflete de forma adequada a responsabilidade inerente à atuação do profissional jurídico, nem contempla a eventual necessidade de deslocações para assegurar uma resolução eficaz". O balanço feito sobre o atual estado da legalização de imigrantes em Portugal é negativo. A contribuir para tal está, na opinião da solicitadora, a restruturação falhada do antigo SEF para a atual AIMA, que se tem mostrado ineficiente no desempenho das funções que lhe compete. "Esta realidade aponta, na minha perspetiva, para uma falta de formação técnica e jurídica por parte dos colaboradores encarregues da análise dos processos, comprometendo toda a tramitação do processo e atrasando assim a emissão do documento legal de cada cidadão".

910 049 035 ANARITAMACHADO.SOLICITADORA@GMAIL.COM
RUA ZULMIRA DE AZEVEDO, LOJA 107, SANTO TIRSO 4780-564

"A sensação de fazer a diferença na vida das pessoas é extraordinária"

Conciliar o rigor técnico com a sensibilidade humana é, segundo Marivalda Costa Gonçalves, uma das exigências fundamentais da profissão de Solicitadora. Em entrevista, sublinha a responsabilidade social da profissão e reafirma o compromisso com a integridade. Apela ainda para um maior reconhecimento do setor, através de campanhas educativas, fóruns ou debates centrados no acesso à Justiça.

Ao longo da sua trajetória profissional, houve certamente momentos em que sentiu, de forma particular, o impacto do seu trabalho na vida das pessoas. Poderia partilhar uma experiência marcante que simbolize, para si, o orgulho de exercer a profissão de Solicitadora?

É quase impossível descrever apenas uma experiência. Mas houve um caso, recentemente, em que o que mais me marcou foi ouvir a cliente dizer: *"Por onde passei, disseram-me que eu não conseguiria resolver"*. A sensação de dever cumprido, assim como a possibilidade de contribuir fazendo a diferença na vida das pessoas, é extraordinária.

A prática diária do Direito implica, muitas vezes, lidar com situações de grande delicadeza pessoal e emocional. Como equilibra a exigência técnica da profissão com a dimensão humana que acompanha frequentemente cada processo?

Este equilíbrio, entre os dois lados, é alcançado com conhecimento e sensibilidade. A exigência técnica da profissão requer domínio e conhecimento da legislação, já a dimensão humana apela à nossa sensibilidade e empatia. Cada processo carrega uma história. A forma como lidamos com cada um deles pode impactar profundamente cada uma das partes envolvidas.

Que competências considera indispensáveis para o exercício rigoroso e ético da profissão?

Para o exercício rigoroso e ético da profissão, o Solicitador deve ter domínio das ferramentas técnicas e pessoais que possui. Estar sempre informado, atualizado dentro da sua área de especialização e acompanhar o desenvolvimento tecnológico. Deve ter ética profissional, agir com integridade, verdade e responsabilidade.

Apesar do papel estrutural que o Solicitador ocupa na vida jurídica e administrativa do país, muitas vezes o seu trabalho não recebe o reconhecimento devido. Que tipo de valorização ainda falta alcançar por parte da sociedade e das instituições?

A valorização do Solicitador, por parte da sociedade e das instituições, começa por reconhecer a sua identidade. Em Portugal, o Solicitador como profissional do Direito, ainda enfrenta obstáculos e é necessário a criação de medidas que visam a promoção e valorização do Solicitador, como por exemplo campanhas educativas, fóruns e discussões e debates para uma maior valorização.

Face às mudanças tecnológicas, legislativas e sociais, como antevê a evolução do papel do Solicitador nos próximos anos? Quais serão, a seu ver, os maiores desafios e oportunidades?

É crucial olhar para estas mudanças com esperança. Acredito que a adaptabilidade a novas tecnologias pode ser vista como um dos maiores desafios, mas ao mesmo tempo, pode gerar grandes oportunidades, podendo ter mais visibilidade enquanto profissional, expandir para o mundo do digital implementando novos serviços, tendo acesso a novas e melhores ferramentas e tecnologias, oferecendo um melhor serviço.

+351 964 865 752 MCG_SOLICITADORA
AV. ALMIRANTE GAGO COUTINHO, 30, PISO 1, SALA 22, 1000-017 LISBOA

Dia do Advogado: entre o dever e a dúvida

Assinalar o Dia do Advogado é, em Portugal, um exercício de memória e de balanço. Não é apenas uma celebração corporativa, nem um pretexto para discursos elogiosos. É, acima de tudo, uma oportunidade para revisitar o papel do advogado numa sociedade democrática, marcada por avanços, mas também por desafios persistentes no acesso à justiça e na realização plena dos direitos.

A figura do advogado, tantas vezes vista como distante ou hermética, é afinal uma das peças mais sensíveis do xadrez social. Não se trata apenas de interpretar códigos ou de dominar o jargão jurídico. O advogado é, no essencial, alguém que navega entre a letra e o espírito da lei, tentando garantir que a justiça não se perde no labirinto dos procedimentos. Nestes tempos em que a desconfiança nas instituições cresce, o advogado é chamado a ser tradutor, mediador e, por vezes, escudo.

A escolha de São Ivo como padroeiro, recordada a 19 de maio, não é um mero detalhe histórico. Este jurista bretão do século XIII ficou conhecido pela defesa dos mais pobres e pelo combate à corrupção, valores que continuam a ser bússola para quem leva a toga a sério. Mas a realidade portuguesa de hoje coloca novos desafios: a morosidade da justiça, o acesso desigual aos tribunais, a pressão dos grandes interesses económicos e, não menos importante, a necessidade de proteger direitos fundamentais num mundo cada vez mais digital e opaco.

O advogado contemporâneo é obrigado a reinventar-se. Já não basta conhecer a lei, é preciso entender o impacto das redes sociais, a complexidade da proteção de dados, a volatilidade das relações laborais e a emergência de novas formas de discriminação. O campo de batalha mudou e, com ele, as armas e as estratégias. A advocacia deixou de ser um reduto masculino e elitista para se abrir, ainda que lentamente, à diversidade de género, de origem e de percurso.

No entanto, permanece a tensão entre o ideal e o real. O advogado é, por definição, alguém que lida com conflitos – não apenas entre partes, mas também entre valores. Defende, acusa, aconselha, mas nunca perde de vista a dúvida metódica: estará a justiça a ser feita, ou apenas a ser cumprida? É uma profissão de riscos e de escolhas, onde a ética não é um adorno, mas uma necessidade vital.

Neste Dia do Advogado, talvez valha a pena perguntar: que justiça queremos construir? E que papel queremos para quem a defende, todos os dias, muitas vezes longe dos holofotes e dos aplausos? O advogado não é herói nem vilão. O seu contributo mais valioso talvez seja garantir que, mesmo num mundo imperfeito, ninguém fica sem voz ou sem defesa, e que a equidade e o respeito pelas regras continuam a ter lugar no centro da vida coletiva.

"A advocacia é uma profissão dinâmica e desafiadora"

Com escritório próprio desde 2005, Carlos Pires tem-se distinguido na assessoria jurídica a empresas nacionais e internacionais. Em entrevista à IN Corporate Magazine, reflete sobre o papel social do advogado, a aposta numa advocacia personalizada e os bloqueios que persistem no sistema judicial.

Para começarmos, pedia-lhe que nos falasse sobre o seu percurso profissional até à atualidade.

Após concluir a licenciatura em Direito, na Católica de Lisboa, iniciei o meu percurso na advocacia, em escritório de familiares, em Braga. A par, assumi a Direção Jurídica de Grupo empresarial, que me proporcionou a especialização em Direito Empresarial, com especial enfoque em Comercial, Societário, Laboral e Contencioso, experiência que me permitiu consolidar competências em assessoria dos negócios e resolução de conflitos. Em 2005, fundei o meu próprio escritório, centrado na prestação de serviços jurídicos personalizados, sendo a nossa clientela composta, maioritariamente, por empresas, sediadas em todo o país, incluindo, cada vez mais, clientes internacionais. Colaboro ainda com associações profissionais e instituições de ensino, procurando contribuir para a formação de novos advogados e para o fortalecimento da classe.

CARLOS PIRES
ADVOGADOS
RESPONSABILIDADE LIMITADA

O que mais lhe desperta interesse na advocacia, que o faz estar em várias frentes relacionadas com a área?

A advocacia é, por essência, uma profissão dinâmica e desafiadora. O que mais me atrai é a possibilidade de fazer a diferença na vida das pessoas e das organizações, proporcionando soluções jurídicas eficazes e inovadoras. A multiplicidade de áreas em que a advocacia se desdobra permite o contacto com realidades distintas, o que enriquece a nossa visão do mundo e fortalece a nossa capacidade de adaptação. Além disso, motiva-me acreditar que a advocacia é também um instrumento de justiça social.

Certamente também haverá aspetos na advocacia que o dececionam e desmotivam...

Apesar do esforço realizado nos últimos anos na digitalização dos processos, a morosidade e a burocratização da Justiça, sobretudo da jurisdição administrativa, continuam a constituir fonte de grande desgaste, para advogados e clientes. Ainda, não obstante a integração de plataformas digitais, a falta de resposta atempada de muitos serviços estaduais (v.g. os Registos, a AIMA – a quem compete a gestão da imigração). A criação de protocolos específicos, como a Via Verde para profissionais forenses, poderia reduzir significativamente os tempos de resposta.

Qual o papel de um advogado na sociedade? Na sua opinião, faz sentido celebrar o Dia do Advogado?

O advogado desempenha um papel fundamental na salvaguarda dos direitos e garantias dos cidadãos, funcionando como um verdadeiro intermediário entre a justiça e a sociedade. Celebrar o Dia do Advogado é uma forma de reconhecer a importância desta profissão na construção de uma sociedade mais justa e equilibrada. É uma oportunidade para refletir sobre os desafios enfrentados pelos advogados no exercício da sua função, destacando o esforço diário daqueles que, muitas vezes, enfrentam obstáculos e pressões para garantir que a lei seja respeitada e que a justiça prevaleça. É, por fim, um tributo à dedicação, à resiliência e ao compromisso ético que caraterizam a profissão.

966631113 CARLOS.PIRES-5409P@ADV.OA.PT

COM MEMÓRIA, PELA LIBERDADE, PELA DEMOCRACIA

Por **Claudete Teixeira**, Advogada

Quando aceitarmos que qualquer um de nós, dos nossos familiares atuais, ou que ainda estão por nascer, possa enfrentar desafios como ser estrangeiro, pobre, excluído, ou fazer parte de uma minoria sexual ou racial, começaremos a construir uma sociedade onde todos gostaremos um pouco mais de viver. A crença numa superioridade pessoal e numa imunidade às adversidades da vida, é uma ilusão que limita a capacidade de construir uma sociedade inclusiva e empática.

Atualmente, a extrema-direita explora o medo, a intolerância e as desigualdades sociais para ganhar influência e poder. Associa-se a discursos xenófobos, nacionalistas radicais e, por vezes, a atitudes antidemocráticas. Conhecer de perto o que foi a ditadura ajuda a reconhecer os sinais de advertência dessas ideologias, que podem ameaçar a estabilidade social e a democracia. Quem conhece a História saberá que os advogados e os estudantes de direito desempenharam um papel essencial no combate à ditadura do Estado Novo, em Portugal.

Os advogados tinham a coragem de representar presos políticos e denunciar os abusos cometidos pelo regime. Formavam redes de apoio para ajudar os perseguidos políticos, ofereciam assistência legal e apoio moral àqueles que lutavam contra a repressão, inclusive com risco para a sua própria integridade e segurança, porque o regime Salazarista não tolerava oposição. Os estudantes de direito, organizados em associações e movimentos, contribuíram para a mobilização da sociedade civil, ajudando a conscientizar a população sobre a importância da liberdade e da justiça, o que originou que muitos deles tenham sido presos políticos e tenham sofrido torturas e maus-tratos.

Após a Revolução de 25 de Abril, muitos advogados e juristas desempenharam papéis importantes na reconstrução do sistema jurídico e na elaboração de uma nova Constituição da República Portuguesa, ajudando a estabelecer as bases para a democracia em Portugal. Constituição essa, que agora alguns partidos políticos consideram "muito ideológica" e que "já não faz sentido". Eu diria que desde o 25 de Abril de 1974, nunca fez tanto sentido como agora. Assim como a importância do papel do advogado nunca foi tão relevante como agora.

É altura de promover a educação sobre direitos humanos, diversidade e inclusão para ajudar a desmantelar preconceitos e estereótipos que, muitas vezes, alimentam as ideologias de extrema-direita. É tempo de incentivar a participação ativa na política, como votar. Urge informar sobre os meios que existem para proteger e apoiar comunidades e grupos que são frequentemente alvo de ataques por parte de partidos de extrema-direita.

É nossa obrigação, sempre, proteger os valores democráticos, como respeito, solidariedade e igualdade.

Os advogados, como garantes dos direitos, liberdades e garantias dos cidadãos e da democracia, não se devem calar perante ameaças à nossa vida em liberdade e democracia.

Como dizia o Poeta Ary dos Santos: "Poeta Castrado, Não!"

“O rosto é uma ponte entre o que pensamos, sentimos e fazemos”

Após uma década de investigação científica na área da genética humana, Sónia Martins redirecionou o seu conhecimento para o bem-estar facial. Enquanto fundadora da Academia Face Yoga, criou o método “Ativa o teu rosto®” que une autocuidado, consciência corporal e transformação emocional. A especialista revela como tem ajudado mulheres — e cada vez mais jovens — a recuperar a vitalidade e expressão do rosto através do cuidado facial consciente, a visão que a leva a Tóquio em junho.

Em 2020, trocou a genética humana pela ciência do rosto e do autocuidado. O que a motivou a seguir este percurso?
Foi uma mudança inevitável. Após dez anos em investigação académica e a experiência intensa numa start-up, percebi como o rosto refletia o desgaste emocional. Em 2019, vivi uma fase de grande exigência: sorria em reuniões, mas chegava a casa sem energia, sem expressão. Descobri o Face Yoga Method® nesse período e senti um impacto imediato. Pela primeira vez, consegui desligar a mente e relaxar. Controlar os músculos da face exige foco e isso foi transformador: a expressão suavizou, os pensamentos tornaram-se mais positivos e percebi como o rosto é uma ponte entre o que pensamos, sentimos e fazemos. Não abandonei a ciência — transformei-a. Assim nasceu o movimento “Ativa o teu rosto®” e, mais tarde, a Academia de Face Yoga.

A Academia propõe uma nova forma de olhar para o rosto. Que impacto tem essa abordagem no bem-estar e autoestima individual?
O rosto guarda padrões de expressão que influenciam a nossa mente e corpo. Na Academia, ativamos a consciência, não só os músculos. Esta abordagem é transformadora para mulheres em cargos exigentes, cuja expressão já não reflete a sua energia interior. Ao contrário da pressão estética, promovemos reconexão: com o rosto, com o corpo e com quem somos. Também temos um papel educativo junto dos jovens, ajudando-os a compreender o rosto como espelho emocional — e não um objeto a moldar segundo padrões irrealistas. Educar para a expressão é promover bem-estar desde cedo.

Prémio Finalista Face:Matrix com a criadora do Face Pointer, Ena Narumi, e a equipa Corefit do Japão.

Sónia Martins e Fumiko Takatsu, mentora e criadora do Face Yoga Method®.

Na competição Face:Matrix "Transforma o teu rosto em 5 min" em Paris.

~

"Aliar ciência à expressão: com propósito e inovação"

~

O método "Ativa o teu rosto®" garante uma abordagem personalizada para diferentes públicos?

Sim. Este método integra rosto, corpo e mente, sendo ajustado a cada pessoa ou profissional, consoante os seus objetivos e contexto. Acompanho mulheres comprometidas com a sua evolução que procuram resultados sustentáveis. Em 2025, a prioridade é expandir práticas como o Face Pointer — uma ferramenta japonesa com resultados imediatos — já em aplicação no meu estúdio e em espaços de referência em Lisboa, Coimbra e Leiria. A eficácia nasce da escuta ativa e do rigor com que cada passo é desenvolvido. Mais do que repetição, o método é um processo de reconexão.

Como é que esta flexibilidade se traduziu na formação de mentoras e programas especializados?

A prática no terreno e o contato direto com diferentes contextos profissionais mostraram-nos a importância de adaptar a prática de Face Yoga de forma consciente e especializada. Em colaboração com as Mentoras de Face Yoga formadas por mim, a Academia está a desenvolver formações direcionadas a profissionais na área da estética, da saúde e do bem-estar. Além disso, a prática com o Face Pointer tem demonstrado resultados notáveis, como a recuperação da sensibilidade e da função motora em casos de paralisia facial. Com o objetivo de responder às necessidades reais, a formação presencial inclui um período de mentoria, criando um percurso de aprendizagem sólido, onde o conhecimento técnico é aliado à reflexão e à partilha entre pares.

O que torna essa missão tão urgente nos dias de hoje?

Vivemos uma epidemia silenciosa de tensão facial e cansaço emocional. Muitos profissionais lidam com isso sem ferramentas eficazes. O Face Yoga, bem aplicado, é uma resposta profunda e natural. A urgência está na pressão sobre a imagem e na procura por soluções que respeitem o ritmo e identidade de cada um. O rosto é o nosso portal de comunicação emocional e social — merece ser cuidado com consciência. Por isso, a nossa missão é formar com critério, visão e compromisso com o bem-estar.

A Summit "Transformar Rostos, Inspirar Vidas" complementa esta missão?

Sim. A 1ª edição da Summit acontece a 8 e 9 de novembro, de 2025, na região centro. É um encontro para profissionais que desejam integrar práticas de bem-estar nos seus serviços — seja na estética, terapias, yoga ou desenvolvimento pessoal. Haverá sessões práticas, demonstrações de Face Yoga e Face Pointer, e partilhas reais. É um espaço de aprendizagem, inspiração e diferenciação, onde se promove uma nova cultura de cuidado e autocuidado facial: mais humana, mais eficaz e mais consciente.

O que significou, para si, representar Portugal na conferência internacional Face:Matrix?

Foi um ponto de viragem: ser selecionada entre 300 candidatos e conquistar o 2º lugar europeu e Top 10 mundial na competição "Transforma o teu rosto em 5 minutos" ativou em mim a responsabilidade de tornar visível o impacto do meu trabalho. Mais do que um prémio, foi o reconhecimento da consistência, base científica e inovação do método que criei. Esta conferência abriu portas a colaborações internacionais e aprofundou o meu contacto com técnicas de vanguarda, como o Face Pointer, ferramenta na qual sou pioneira certificada em Portugal. Em junho, estarei em Tóquio para reforçar este compromisso com a evolução e internacionalização do método.

Dois anos após fundar a Academia, o que destaca como principais conquistas e próximos passos?

Continuo a ser cientista — mas agora no terreno, com pessoas reais. Os resultados estão em rostos que recuperam o brilho no olhar, em profissionais que se reinventam, em contextos onde o rosto é cuidado com respeito que merece. Em dois anos, formei uma equipa de mentoras, desenvolvi um método validado na prática e iniciei a expansão nacional. O próximo passo é consolidar uma rede de profissionais qualificados e tornar o autocuidado facial não invasivo acessível, eficaz e valorizado em Portugal e além-fronteiras.

WWW.ACADEMIAFACEYOGA.PT

"Ao promover a comunicação, estamos a garantir voz, dignidade e pertença"

Com vinte anos de experiência clínica e académica, Carina Pinto iniciou o The Word Lab, um centro dedicado à Terapia da Fala, com um objetivo claro: colocar a comunicação no centro da saúde e da inclusão. Distanciando-se das abordagens tradicionais, o projeto aposta num modelo de intervenção personalizado, voltado para a família e para os contextos do dia a dia, dentro e fora do consultório.

O The Word Lab é um centro dedicado à Terapia da Fala e ao estudo da comunicação e linguagem. Com duas décadas de experiência na Terapia da Fala, qual foi o principal objetivo por detrás da fundação deste projeto e de que forma pretende que se diferencie das abordagens tradicionais?

Sou terapeuta da fala há 20 anos, com experiência em contextos clínicos e escolares. Há quase 15 anos que leciono no Ensino Superior. O The Word Lab nasceu da vontade de criar um projeto que integrasse todas as minhas dimensões profissionais – clínica, científica e formativa – mas também pessoais, como mãe e cidadã comprometida com a comunidade. O The Word Lab diferencia-se das abordagens tradicionais por integrar ciência e prática de forma inovadora, com um modelo de intervenção centrado na família e nos contextos naturais de cada pessoa. 'Mais do que intervir em gabinete - estamos no Prontos Impact Village nas Caldas da Rainha - trabalhamos em escolas, domicílios, online e em plataformas digitais, promovendo também a formação e literacia em saúde.

Considera que o The World Lab conquista resultados mais rápidos e duradouros? Poderia abordar, um pouco, a metodologia que é utilizada?

Sim, a minha experiência e as evidências científicas confirmam que é possível alcançar resultados mais rápidos e, acima de tudo, mais duradouros quando a intervenção é pensada de forma integrada. A nossa metodologia baseia-se em fundamentos da neurociência, psicolinguística, ciência cognitiva, neurolinguística e linguística clínica, sempre articulados com práticas atualizadas em Terapia da Fala.

A clínica cobre um leque muito abrangente de áreas de intervenção, desde a amamentação até às dificuldades da comunicação no envelhecimento. Como é feita a adaptação dos métodos terapêuticos às diferentes faixas etárias e necessidades?

O primeiro segredo é a nossa equipa. Somos atualmente quatro terapeutas da fala no The Word Lab, e cada uma de nós tem uma área de especialização. Quando alguém nos procura, fazemos logo uma escuta atenta da situação para encaminhar diretamente para a terapeuta mais adequada. Acreditamos que o sucesso começa aí: na personalização desde o primeiro contacto. Adaptamos a nossa intervenção a cada fase da vida.

Inegavelmente, a componente científica ocupa um papel central no seu trabalho. Acredita que os projetos de investigação em que está envolvida, como o MorphoPlay

ou o programa de estimulação linguística, contribuem para a prática clínica no The Word Lab?
Sem dúvida. A ciência e a investigação são a espinha dorsal de tudo o que fazemos no The Word Lab. Um dos projetos de que mais me orgulho é o MorphoPlay, um jogo para Android que avalia competências morfológicas em crianças em idade escolar. Este projeto surgiu de uma candidatura vencedora à Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT). Foi distinguido com um prémio nacional — o Spotlight Awards — graças ao excelente trabalho técnico dos estudantes da licenciatura de Jogos e Multimédia do IPLeiria.

A participação em projetos académicos, com estudantes, é outro dos aspetos que têm marcado o seu percurso profissional. Qual é a relevância da ligação entre a investigação e a prática para o avanço da Terapia da Fala em Portugal?
Para mim, essa ligação é absolutamente essencial. A prática sem ciência é muitas vezes aleatória, e a ciência sem aplicação corre o risco de não responder às necessidades reais das pessoas. Sempre acreditei que a Terapia da Fala só ganha força quando une estes dois mundos — e é por isso que, desde o início, faço questão de trabalhar lado a lado com estudantes, investigadores e docentes, mas também com as famílias e com a comunidade. Tenho tido o privilégio de trabalhar com colegas extraordinários e com estudantes empenhados, que são verdadeiramente peças-chave na construção de um futuro mais sólido para a nossa área.

A ligação à comunidade é descrita como um pilar do projeto. O The Word Lab procura ultrapassar as fronteiras do consultório e envolver ativamente a população? Existem iniciativas em curso que gostaria de destacar?

Sem dúvida. Formamos educadores, professores e terapeutas da fala e outros profissionais de saúde através dos nossos webinares online mensais gratuitos. A partir de junho iremos também disponibilizar formação certificada para profissionais de saúde e educação, também online. Temos ainda, a iniciar também em junho, as nossas 'Oficinas parentais de Comunicação e Linguagem', uma resposta inovadora que visa capacitar pais, mães e cuidadores com conhecimentos e estratégias práticas para apoiar o percurso comunicativo e linguístico dos seus filhos — desde o nascimento até ao final do 1.º ciclo – que será feita também online, para pais de todo o país.

Por outro lado, a clínica promove mensalmente webinars gratuitos e mantém presença ativa nas redes sociais. Que impacto tem sido sentido nas ações de sensibilização e na recetividade por parte das pessoas?
Temos sentido um impacto muito positivo. Os nossos webinars mensais gratuitos abertos a toda a comunidade, já contam com dezenas de participantes (o último teve mais de 70 inscritos!). A nossa presença nas redes sociais, especialmente no Instagram (@talktothewordlab), tem sido uma forma de estarmos mais próximos das pessoas, de partilhar conhecimento acessível, com base científica, mas sem complicações.

Numa era em que se fala, cada vez mais, da importância da saúde mental e do bem-estar ao longo da vida, a comunicação ganha particular destaque. Na sua perspetiva, que papel a Terapia da Fala pode desempenhar na promoção de uma sociedade mais inclusiva e saudável?
Sou suspeita, claro, mas acredito profundamente que a comunicação é fulcral. Quando alguém está privado de comunicar, isso não afeta apenas a sua fala ou linguagem: afeta o seu acesso à educação, à saúde, ao trabalho, à participação na sociedade. E isso é profundamente limitador. A Terapia da Fala tem um papel essencial na construção de uma sociedade mais inclusiva e saudável. Ao promover a comunicação, estamos a garantir voz, dignidade e pertença. E isso começa cedo — com a prevenção, a intervenção precoce e a literacia em saúde— muito antes de a patologia se instalar.

Existe alguma mensagem que gostaria de deixar a pessoas que procurem o The World Lab?
Acima de tudo, gostaria de deixar uma mensagem de confiança e proximidade, não só no The Word Lab, mas em todos os Terapeutas da Fala deste país. Acredito profundamente no papel transformador da nossa profissão, mas sei que muitas pessoas ainda desconhecem o verdadeiro alcance da Terapia da Fala. Se existir qualquer dúvida procurem um Terapeuta da Fala. Um esclarecimento atempado pode fazer toda a diferença.

TALKTOTHEWORDLAB

"O lema é viver um dia de cada vez e nunca tomar nada como certo"

Apesar da carreira sólida em hotelaria, Susana Alvarinho já não se sentia suficientemente desafiada neste setor quando decidiu mudar por completo de vida. Apaixonada pelo mundo infantil, criou as marcas "Bebe W" e "Kids R", e hoje é uma empreendedora de sucesso.

Fale-nos um pouco da sua carreira profissional em hotelaria e o que a fez dedicar-se a um projeto da sua autoria, numa área completamente diferente?

A carreira profissional em hotelaria sempre foi planeada, já desde o secundário quando decidi que iria optar pela área do turismo, pois considero-me uma pessoa aventureira, com a sorte de ter aptidão para línguas e sempre fui muito curiosa em relação a outras culturas e tradições. Quando terminei a faculdade, trabalhei em várias empresas na área do turismo e, em 2001, decidi aceitar o convite de ingressar no que ainda é hoje o maior grupo hoteleiro português. O projeto passou pela criação de raiz de uma central de reservas, sendo que o grupo detinha já 22 hotéis, verificando-se então a necessidade de centralizar vários serviços.

Não quero deixar de destacar uma curiosidade e um dos episódios mais marcantes a nível pessoal que aconteceu no processo de recrutamento, quando descobri que estava grávida da minha primeira filha. Expus a situação de forma aberta, apesar da ansiedade que sentia, e a maior surpresa surgiu quando fui selecionada. Todos sabemos que, infelizmente, este é um tema sensível ainda nos dias de hoje, mas, de facto, esta decisão moldou a minha visão da empresa e o nível motivacional escalou.

Após um interregno de carreira de dois anos, período em que vivi na Bélgica, regressei a Portugal e tive a sorte de recomeçar a minha atividade profissional na mesma empresa, pois nunca perdemos o contacto, e desta vez ingressei no departamento comercial com responsabilidade direta nas áreas de África e América do Sul, com a responsabilidade comercial direta de 14 hotéis. Tive então uma evolução natural de carreira, na qual percorri várias áreas de gestão comercial, coordenação de projetos com vários departamentos da empresa, com a responsabilidade de mercados europeus e uma dinâmica de gestão direta e indireta de equipas centrais e nacionais, culminando na direção de vendas. Em 2015, num contexto de liderança tóxica, senti uma estagnação na carreira e uma vez que não me sentia suficientemente desafiada, decidi desafiar-me a mim própria.

Até agora, já lançou duas marcas na área infantil. Quais as razões que a fazem querer exercer nesta área?

Após considerar que estavam reunidas as condições financeiras, assim como de maturidade pessoal e profissional, para avançar com um projeto próprio, decidi inspirar-me nos meus pilares de vida, a maternidade e a área infantil. Procurei uma área de negócio que me entusiasmasse, pouco explorada no mercado nacional e que considerasse uma oportunidade com potencial de implementação e crescimento.

Assim, em 2015, nasceu a Bebe W (Bebé Welcome), inspirada numa oferta que encontrei em sites internacionais de presentes de nascimento personalizados.

Mais tarde, em 2020, num contexto de pandemia, quando tentava redecorar o quarto da minha filha mais nova, desenvolvi outra ideia que identifiquei como oportunidade de negócio pela reduzida oferta no mercado: criar uma empresa multimarca especializada, cuja prioridade seria a seleção criteriosa de mobiliário e decoração infantil e assim nasceu a Kids R (Kids Room), acompanhada pela difícil decisão de renunciar à minha carreira na hotelaria.

No que consistem a Bebe W e a Kids R?

A Bebe W (Bebé Welcome) é uma marca cuja oferta centra-se em kits de nascimento personalizados e feitos à medida.

A marca diferencia-se pela seleção de artigos de elevada qualidade e apresentação, com foco na sustentabilidade, privilegiando fornecedores nacionais, especialmente na área têxtil.

O principal cliente é o segmento corporate que, de imediato, respondeu positivamente a uma oferta, até aí inexistente ou de pouca qualidade, que seria direcionada aos seus colaboradores recém papás e mamãs. O negócio foi crescendo com o aumento da carteira de clientes, que incluía empresas de várias dimensões e grandes players de mercado, clientes esses que mantenho até hoje. Do nosso portefólio de clientes fazem parte a Altice, o Banco Finantia, o Grupo Lusíadas, a Fundação Calouste Gulbenkian, entre muitos outros.

A Kids R (Kids Room) é uma multimarca especializada, cuja prioridade de oferta foca-se numa seleção criteriosa, também denominada de curadoria de mobiliário e decoração infantil. O design é um complemento estético, que quando aliado a utilidade e sustentabilidade, cria ambientes perfeitos para o desenvolvimento das crianças. A Kids R, para além da oferta em loja física e online, possui serviços de consultoria e design de interiores especializado na área infantil, serviços estes que vão desde uma simples consultoria, orientação estética e prática até a um projeto chave na mão.

Que balanço lhe é possível fazer desta nova fase da sua vida, pautada pelo empreendedorismo feminino?

Sendo mãe de duas mulheres, não vou negar que me preocupa o que o futuro lhes poderá trazer. Vivemos numa sociedade que esquece o passado e que aprendeu muito pouco ou nada. Direitos humanos, igualdade de oportunidades e inclusão são valores cada vez mais abalados numa sociedade em constante ebulição. Um dos motivos para me tornar empresária foi o facto de poder criar valor através de uma ideia que se transformou em realidade e deixar um legado às minhas filhas que as inspire a não terem medo de tomarem decisões difíceis, serem resilientes, determinadas e acreditarem nelas próprias.

O sucesso do empreendedorismo feminino será um incentivo importante na conquista da igualdade de oportunidades de género, tanto no mercado de trabalho como na sociedade em geral e, por essa razão, as histórias de sucesso das mulheres empreendedoras devem ter cada vez mais voz na sociedade, pois são um exemplo para outras mulheres, incentivando-as a ocupar o seu lugar e inspirando-as a acreditar que tudo é possível com determinação.

A voz feminina, que era silenciada no passado, já não tem

~

"Um dos motivos para me tornar empresária foi poder criar valor através de uma ideia que se transformou em realidade e deixar um legado às minhas filhas que as inspire"

~

lugar numa sociedade que "grita" por igualdade e paridade em ecossistemas sociais, organizacionais, políticos e religiosos.

Para finalizarmos, gostaria que deixasse uma mensagem dirigida às pessoas que têm projetos em mente, mas que não avançam por receio de deixarem a zona de conforto?
O empreendedorismo exige uma determinação inabalável. Ao longo da minha vida conheci pessoas extraordinárias, com ideias igualmente extraordinárias, mas faltava sempre algo, fosse coragem, dinheiro, apoio, segurança... No meu caso foi um caminho solitário, mas nunca me demovi, mesmo em circunstâncias desfavoráveis que me faziam questionar tudo.
O maior desafio? Partir do zero de uma área que eu conhecia... zero. Após uma análise da concorrência a nível nacional e da criação do business plan, decidi que aquele seria o caminho certo para arriscar e dei o passo em frente contra tudo e contra todos. Foi um constante desbravar de caminho que culminou na criação da marca, do site, do conceito e posicionamento, do produto, comunicação, identificação dos canais e segmentos de venda, redes sociais, marketing, entre muitos temas paralelos para tratar, incluindo criação de empresa, sistemas de faturação, gestão de stocks, contabilidade, contratações...
Quando decidimos avançar por este caminho solitário temos de ter capacidade de ser multi task e manter os níveis de energia e resiliência altos, algo que é inerente a quem decide criar um negócio próprio. Depois entramos numa montanha-russa de estratégias e resultados que nos fazem reavaliar e ajustar sempre que necessário. O lema é viver um dia de cada vez e nunca tomar nada como certo. É fácil? Claro que não, mas desafios fáceis não são sequer desafios.
O próximo? O VoiceLeadership, um programa de gestão de PMEs da NOVA SBE que estou a agora a iniciar e no qual tenho a certeza de que não só irei adquirir novas ferramentas de gestão adaptadas à inovação, como irei conhecer formadores, mentores e gestores tão inspiradores como eu espero ser para quem está a ler esta entrevista.

WWW.KIDSR.PT
WWW.BEBEW.PT

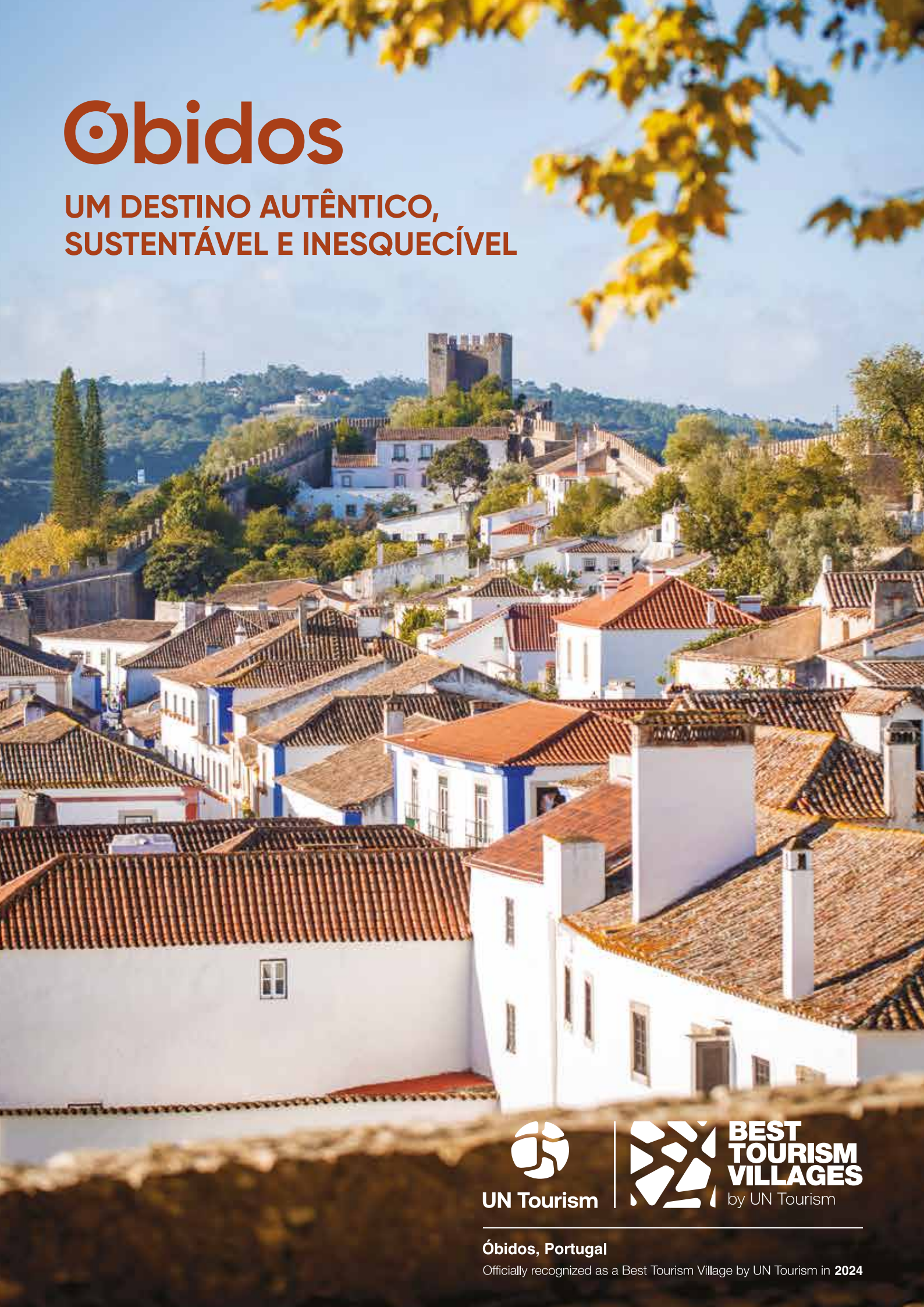
AMARANTE

Amarante é mais do que um destino. É um lugar que se sente. Visite-nos e descubra a **NATUREZA CRIATIVA.**

amarantetourism.com

Óbidos

UM DESTINO AUTÊNTICO, SUSTENTÁVEL E INESQUECÍVEL



UN Tourism

BEST TOURISM VILLAGES
by UN Tourism

Óbidos, Portugal

Officially recognized as a Best Tourism Village by UN Tourism in **2024**