



Corporate

magazine

MEDICINA ESTÉTICA:

Ginecoestética,
Saúde e autoestima

DIA MUNDIAL DO COZINHEIRO:

O tempero do sucesso

MULHERES

INSPIRADORAS:

Percursos e carreiras

ALENTEJO:

Gastronomia
e enoturismo



**“O que sempre me fascinou na medicina
estética é a capacidade de preservar a
identidade, aquela beleza que permanece
fiel a quem somos”**

Michelle Campagnoli | Médica Anestesiologista
e Especialista em Medicina Estética



*“Tal como um bom prato, a vida
também deve ser apreciada devagar,
com todos os sentidos”*

Chez Sónia Private Chef
A nossa cozinha
no conforto de sua casa



Para reservas:
962 532 568
www.chezsoniaprivatechef.com
geral@chezsonia.pt



ABERTO TODO O ANO - OPEN ALL YEAR

ZOO **DE LAGOS**



FOLLOW/US
ZOO DE LAGOS

WWW.ZOOLAGOS.COM

EDITORIAL

Há quem reconheça na beleza uma dimensão mais profunda do que aquela que se procura no espelho e que nos remete para a identidade. Cuidar de si é, antes de mais, um gesto de respeito, não pela impossível imutabilidade da imagem face à passagem do tempo, mas pela serenidade que sustenta a autoestima.

A beleza, por definição, é uma questão de simetria, de harmonia entre formas, ou até de proporção matemática. Mas há uma beleza que escapa a qualquer medida: a que nasce do amor. Amor recebido, amor dado, amor reconhecido. É aí, nesse reflexo íntimo e às vezes imperfeito, que se forma a identidade. Desde o primeiro olhar, o da mãe, também o do pai, ou de quem nos acolhe, aprendemos a existir porque alguém nos vê. A infância precisa desse amor incondicional para se erguer segura, para acreditar que o mundo é um lugar habitável.

Mais tarde, é entre amigos que o afeto ganha novas formas. O riso partilhado, a lealdade, a pertença a um grupo. Na idade adulta, o amor atinge outro patamar, na dualidade eterna entre espelho e confronto, num exercício de liberdade que nos devolve a consciência do que somos capazes de dar e de receber. É essa construção de amor e reconhecimento que molda a autoestima, muitas vezes reduzida a um cliché de autoajuda, mas que tem na verdade uma arquitetura muito delicada. Não se constrói de um dia para o outro, nem se alimenta de comparações ou da aprovação alheia. É feita de lucidez e afeto, de saber cuidar de si sem ferir, de elogiar com vontade e reconhecer qualidades no outro sem diminuir o próprio valor.

Vivemos, contudo, tempos em que a infelicidade se tornou contagiosa. Há quem, sem intenção ou consciência, tente apagar os outros para ofuscar a própria sombra. É um gesto humano, demasiado humano, mas perigoso. Combater essa tendência é um ato de amor-próprio e maturidade. Aprender a defender-se sem se fechar, a manter a serenidade, a saber proteger-se e a quem nos quer bem. O verdadeiro exercício de lucidez exige uma implacável autocritica antes de qualquer julgamento alheio. O rigor começa na introspeção, questionando motivações e sanando preconceitos. Só quem enfrenta as próprias falhas adquire a legitimidade moral para se posicionar perante os outros com verticalidade. A autodefesa transcende assim o instinto reativo e torna-se disciplina ética, não na construção de muros, mas na demarcação de fronteiras que protegem a identidade laboriosamente construída.

É esse compromisso que assegura integridade, paz pessoal e a tranquilidade daqueles que nos amam, dos que estão sempre connosco e daqueles que acreditamos que nunca deixaram de estar. Ser esse porto seguro é um dever para com quem dá sentido a tudo o que fazemos. A vida pulsa nas suas diversas expressões, da natureza à beleza da arte, ao calor dos afetos mais profundos, e cultivar a capacidade de elogiar com autenticidade o que é belo, reconhecendo a harmonia das formas e atitudes, é o mais subtil e poderoso ato de autoafirmação. 

ÍNDICE

MEDICINA ESTÉTICA

4 MICHELLE CAMPAGNOLI (LUXMED)

8 SPÉCIALITÉ

MULHERES INSPIRADORAS

10 SÓNIA GARCIA

DIA MUNDIAL DO COZINHEIRO

12 SÓNIA MELO

16 NAU RESTAURANTE

TURISMO

19 SECRETÁRIO DE ESTADO
DO TURISMO

22 TURISMO DO ALENTEJO

24 TURISMOS DO PORTO E NORTE,
CENTRO, E CASTELA E LEÃO

FESTIVAL GASTRONÓMICO

20 VILA VIÇOSA

ÉVORA: PATRIMÓNIO VIVO

23 TAPADA DE COELHOIS

DIA NACIONAL DA ÁGUA

27 VITALIS

FICHA TÉCNICA

Propriedade Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Sede/Editor** Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira NIF 502 044 403 **Conselho de Administração** Sérgio Pimenta **Participações sociais** Fátima Miranda; Diana Pimenta; Luana Pimenta (+5%) **Assessora de Administração** Carla Rodrigues **Diretor** João Malainho **Gestores de Comunicação** Goreti Vieira; Eugénia Magalhães; Vitor Santos; Marina Sobral; Aby Rodrigues **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 outubro 2025

“A saúde íntima feminina não deve ser vista como um tema à parte”

Michéle Campagnoli é médica e anestesiologista há 20 anos. Atualmente, tem-se focado no objetivo de proporcionar saúde íntima e bem-estar feminino, através da medicina estética e regenerativa, na Clínica Luxmed.

Para começarmos, gostaria que nos falasse sobre o seu percurso profissional de mais de duas décadas de experiência.

Sou médica desde 2002 e anestesiologista desde 2005. Durante vários anos da minha carreira atuei na medicina privada, integrando equipas de cirurgia plástica reconstrutiva, bucomaxilofacial e gineco-obstétrica. Essa vivência em bloco operatório, em contacto direto com diferentes especialidades cirúrgicas, foi mais do que uma influência: ensinou-me a valorizar cada detalhe da anatomia e a compreender a importância do cuidado silencioso, preciso e respeitoso com o corpo do paciente.

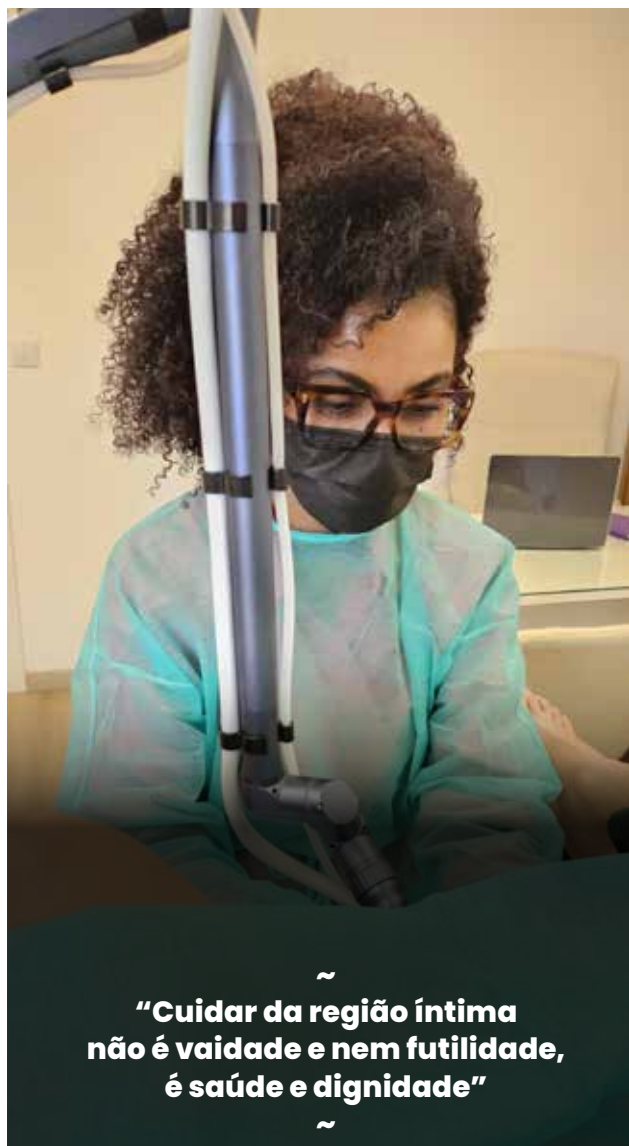
Iniciei os primeiros procedimentos no âmbito da medicina estética ainda no Brasil, onde se deu grande parte da minha formação. Há cinco anos mudei-me para Portugal e, além de me estabelecer como médica anestésista, processo que incluiu toda a exigente etapa de revalidação do diploma médico e da especialidade, decidi aprofundar a minha formação em medicina estética e

regenerativa, concluindo uma pós-graduação nesta área, em Madrid. Hoje, consigo unir estas duas vertentes da medicina, a precisão da anestesia e a visão regenerativa e funcional da estética, oferecendo um cuidado integral que respeita a naturalidade e a identidade de cada pessoa. O que sempre me fascinou na medicina estética não é a transformação radical, mas sim a capacidade de preservar a identidade, aquela beleza que permanece fiel a quem somos, apenas com mais conforto, harmonia e vitalidade. Acredito profundamente que cuidar da estética é também cuidar da saúde e do bem-estar, desde que seja feito com propósito, conhecimento e respeito à individualidade. Na qualidade de médica, o que posso oferecer aos meus pacientes é uma abordagem terapêutica completa, para que se possam sentir bem de dentro para fora.

Embora não seja do conhecimento da maioria das pessoas, a alimentação influencia o equilíbrio hormonal e a saúde da região íntima. De que forma o faz? Que alimentos podem ser vistos como aliados do bem-estar feminino?

Sim, a alimentação é o início de tudo. A nossa saúde não depende apenas de procedimentos ou intervenções médicas, ela é construída diariamente através de um conjunto de bons hábitos e a alimentação é, sem dúvida, um dos pilares mais poderosos. Quando falamos de saúde íntima feminina, é essencial compreender que não se





trata de uma área isolada do corpo, mas sim de um reflexo do equilíbrio interno como um todo.

A mucosa vaginal, tal como outros tecidos do nosso corpo, responde diretamente ao estado nutricional, ao equilíbrio da flora intestinal e à estabilidade dos níveis hormonais. Alimentos ricos em antioxidantes ajudam a reduzir processos inflamatórios silenciosos, enquanto fontes naturais de fitoestrogênios, como a linhaça, a soja fermentada (miso e o tempeh), o grão-de-bico, as sementes de sésamo e as leguminosas, podem auxiliar na modulação hormonal de forma suave e fisiológica, especialmente em fases como o climatério.

Além disso, probióticos naturais presentes em alimentos, como kefir, iogurte natural sem açúcar, kombucha e vegetais fermentados contribuem para a saúde da microbiota intestinal e, por consequência, ajudam a equilibrar também a flora vaginal, reduzindo infecções recorrentes e o desconforto local. Já alimentos ricos em ômega-3, como salmão, sardinha, sementes de chia e nozes, auxiliam no aperfeiçoamento da elasticidade tecidual, melhoram a lubrificação natural e contribuem para a reparação celular.

Por outro lado, há alimentos com efeito negativo para a saúde, como o consumo excessivo de açúcar refinado e alimentos

ultraprocessados, que favorecem processos inflamatórios e alteram a microbiota, podendo aumentar a predisposição para candidíase e desequilíbrios vaginais.

Os cuidados que ofereço às minhas pacientes, mesmo quando falamos de tecnologias avançadas como o laser íntimo ou terapias regenerativas, tornam-se muito mais eficazes quando o corpo está nutrido, com boa vascularização, tecido responsivo e equilíbrio hormonal. Tratamentos regenerativos respondem melhor quando o corpo tem matéria-prima para se regenerar. E isso, é facto: começa no prato.

O laser fracionado é um tratamento que disponibiliza para quem procura os seus serviços. Quais são as particularidades e os benefícios desta tecnologia?

O laser de CO₂ fracionado para a região íntima é uma tecnologia que promove a regeneração dos tecidos de forma natural e bem tolerada, estimulando a produção de colagénio e melhorando a vascularização local. Como resultado, há um ganho progressivo de elasticidade, firmeza, lubrificação e conforto, o que contribui diretamente para a saúde sexual e para a qualidade de vida da mulher e do casal.

Para além das melhorias visíveis nos tecidos, este tratamento tem um impacto direto na funcionalidade da região íntima. Muitas mulheres relatam pequenos escapes de urina ao tossir, rir ou praticar atividade física. E é aqui que eu acredito numa abordagem combinada como sendo essencial. A fisioterapia pélvica atua de forma consistente sobre a musculatura do assoalho pélvico, reforçando o controlo muscular e a consciência corporal, enquanto o laser de CO₂ atua nos tecidos de suporte periuretral, melhorando a resistência e a sustentação da uretra. Juntos, estes dois recursos potencializam os resultados, oferecendo uma resposta mais rápida, eficaz e consistente no controlo da incontinência leve, o que se traduz em maior confiança e liberdade nas atividades do dia a dia.

É importante dizer que o laser íntimo não é indicado apenas para mulheres no climatério. O ressecamento e a perda de sensibilidade podem surgir em várias fases da vida, como no pós-parto, especialmente em mulheres que amamentam, devido à queda fisiológica dos estrogénios, ou ainda em utilizadoras de contraceptivos hormonais que podem inibir parcialmente a lubrificação natural. Nestes casos, o laser atua como um estímulo regenerativo, devolvendo conforto e função, mesmo em mulheres jovens.

Com o avanço da idade, ou durante a transição menopausal, a mucosa vaginal torna-se mais fina e frágil, podendo provocar dor nas relações, ardor e sensação de secura constante. O laser ajuda a restaurar a espessura e a qualidade da mucosa, devolvendo vitalidade ao tecido e favorecendo a produção natural de lubrificação.

Para além dos efeitos físicos, existe um impacto emocional profundo. Quando uma mulher volta a sentir-se confortável, com menos dor, mais sensibilidade e maior controlo sobre o próprio corpo, há um reflexo direto na autoestima e na forma como vive a sua intimidade.

Costumo dizer que somos muito mais exigentes connosco do que com os outros, e cuidar da saúde íntima é também libertar-se de desconfortos que muitas vezes são silenciados por vergonha ou por achar que são normais. Cuidar da região íntima não é vaidade e nem futilidade, é saúde e dignidade.

Com o avançar da idade, tal como outras zonas do corpo, a região íntima feminina vai envelhecendo. Quais são os sinais de alerta de que algo não está bem e é preciso recorrer aos cuidados da medicina estética e integrativa?

Quando falamos de saúde íntima feminina, é importante compreender que o envelhecimento da região genital não se resume apenas à aparência. Tal como acontece com a pele do rosto ou do corpo, os tecidos íntimos também perdem colagénio, elasticidade e capacidade de regeneração ao longo do tempo. Esta alteração pode ocorrer em diferentes fases da vida, não apenas na menopausa. O pós-parto, o uso prolongado de contraceptivos hormonais ou mesmo períodos de stress e queda hormonal já podem desencadear sinais de alerta.

Entre estes sinais, destacam-se a secura vaginal, o desconforto ou a dor nas relações sexuais, sensação de ardor, pequenas fissuras, que surgem com facilidade, infeções de repetição, perda de lubrificação natural, pequenas perdas de urina e a sensação de flacidez ou diminuição do tónus, tanto vaginal como vulvar.



**Ofereço um cuidado integral que
respeita a naturalidade e a identidade
de cada pessoa**

Em alguns casos, as mulheres relatam também desconforto ao usar roupa justa ou uma sensação de fragilidade do tecido local, como se a pele estivesse mais fina ou sensível do que antes.

Nenhum destes sintomas deve ser encarado como “normal” ou inevitável. São sinais de que os tecidos estão a perder vitalidade e que precisam de estímulo regenerativo e suporte hormonal ou funcional. Procurar ajuda especializada nestes momentos não tem relação com vaidade, mas sim com qualidade de vida e prevenção. Hoje dispomos de abordagens minimamente invasivas que restauram a função, reforçam o tecido e reduzem o desconforto, permitindo que a mulher se sinta novamente conectada ao seu corpo, com mais segurança, prazer e bem-estar.

Que procedimentos regenerativos podem ser realizados para devolver a saúde íntima à mulher, o mais rápido e com a maior eficácia possível?

A medicina íntima evoluiu para uma abordagem regenerativa, que vai além da estética e foca-se sobretudo na função, no conforto e na qualidade do tecido. Disparamos de protocolos combinados que integram tecnologia e biologia celular, com o objetivo de

restaurar elasticidade, lubrificação, tônus e vitalidade da mucosa. Entre os recursos disponíveis, o laser de CO₂ fracionado e a radiofrequências destacam-se por estimular a produção de colagénio e melhorar a espessura e vascularização dos tecidos, preparando o terreno para outras terapias.

Em paralelo, podemos também associar ou usar isoladamente uma outra opção regenerativa que é o PRP (plasma rico em plaquetas), obtido a partir do sangue da própria paciente, rico em fatores de crescimento, que aceleram a reparação celular e aumentam a sensibilidade e a lubrificação natural. Em protocolos mais avançados, os exossomas, derivados da biotecnologia, oferecem uma ação ainda mais refinada, com alta capacidade de comunicação celular e regeneração tecidual acelerada.

Em casos de flacidez vulvar ou perda de suporte da região, podemos utilizar bioestimuladores de colagénio injetáveis, que atuam nas camadas mais profundas, promovendo firmeza e densidade tecidual, ácido hialurónico e fios de PDO, contribuindo para a melhoria da estrutura externa dos lábios e da zona periuretral. O segredo para alcançar resultados mais eficazes está na personalização, porque nem todas as mulheres precisam de tudo e o excesso também é uma forma de agressão ao tecido. É preciso avaliar a idade da paciente, a fase hormonal, o grau de atrofia ou flacidez e a intensidade dos sintomas, para então criar um plano que pode combinar tecnologias, injetáveis e fisioterapia pélvica, sempre com o objetivo de regenerar o que já existe, melhorar a função, respeitando a anatomia e a expressão natural do corpo. A medicina estética íntima não deve sobretratar, deve devolver função e bem-estar, com leveza, respeitando a fisiologia natural do corpo.



“Quando uma mulher se sente bem no seu corpo, caminha com mais segurança, orienta melhor as suas escolhas e irradia equilíbrio”

O laser íntimo é uma tecnologia regenerativa e uma das suas especialidades. Do que se trata este procedimento e de que forma pode ser um veículo de transformação para a mulher?

O laser íntimo de CO₂ é uma tecnologia regenerativa que atua de forma precisa sobre a mucosa vaginal e os tecidos de suporte, através de microfeixes de energia que atingem camadas controladas da pele e submucosa. Quando essa microestimulação acontece, o organismo interpreta como um estímulo de reparação e inicia um processo natural de regeneração, com aumento da produção de colagénio, elastina e ácido hialurónico — os elementos responsáveis pela espessura, elasticidade e lubrificação dos tecidos.

Ao recuperar essa matriz tecidual, o laser melhora não apenas o conforto local, mas devolve função, uma vez que aumenta a lubrificação natural, reforça a vascularização, melhora a sensibilidade e reduz a fragilidade dos tecidos que, com o tempo ou alterações hormonais, ficam mais finos, secos e suscetíveis a fissuras e desconforto. A mesma regeneração que melhora a qualidade da mucosa também atua nos tecidos de suporte da uretra, o que explica a melhoria em casos de perdas urinárias leves, especialmente aquelas que se manifestam ao rir, tossir ou praticar atividade física.

O impacto, no entanto, vai além da parte clínica. Muitas mulheres relatam que, ao recuperar a sensação de vitalidade da região íntima, voltam a sentir confiança, prazer, reconexão com o próprio corpo, melhora na autoestima e dignidade, algo que se perde silenciosamente ao longo do tempo, muitas vezes por vergonha ou por acreditar que é “normal da idade”. O laser, quando bem indicado e associado a uma abordagem funcional e individualizada, transforma não só o tecido, mas também a percepção que a mulher tem de si mesma.

Que conselho gostaria de deixar a cada uma das mulheres que leia o seu testemunho?

Mais do que um conselho, deixo um convite: escute o corpo com gentileza e não normalize o desconforto. Secura, dor, perda de sensibilidade ou pequenos escapes de urina não são apenas “coisas da idade”, nem um preço a pagar pela maternidade ou pelo passar do tempo. São sinais claros de que o corpo está a pedir cuidado, e cuidar de si não é vaidade, é um ato de responsabilidade, consciência e amor-próprio.

Cuidar da região íntima é cuidar da identidade, da dignidade e da liberdade de sentir prazer e conforto no próprio corpo. É reconectar-se com sensações que talvez tenham sido esquecidas ou caladas, é recuperar presença, vitalidade e bem-estar. Esta atenção íntima é uma forma profunda e silenciosa de autocuidado, um caminho de reconciliação connosco mesmas, de uma forma muito bonita, transformadora e cheia de significado.

A saúde íntima feminina não deve ser vista como um tema à parte, mas sim como uma dimensão essencial da saúde integral, pois está diretamente ligada à nossa energia vital, ao modo como nos relacionamos com o mundo e ao lugar que escolhemos ocupar. Quando uma mulher se sente bem no seu corpo, caminha com mais segurança, orienta melhor as suas escolhas e irradia equilíbrio para quem está à sua volta. Isso acontece porque, muitas vezes, a mulher é o centro emocional da família e da sociedade, e quando se fortalece, tudo à sua volta também se transforma. 

“Com a harmonização facial conseguimos uma abordagem integrada que melhora a estética, a função da face e o sorriso”

O Dr. Thiago Fernandes, à frente da Clínica Spécialité, defende que a harmonização facial transcende a estética, estando ligada à saúde oral, à função da face e ao bem-estar psicológico. Para respeitar a singularidade de cada paciente e garantir resultados naturais e duradouros, cada tratamento segue um protocolo rigoroso que inclui “avaliação detalhada e holística, escuta ativa, execução, acompanhamento e ajustes”.

A Spécialité é uma clínica especializada em medicina dentária e estética avançada. Mais do que uma mudança na aparência, a harmonização facial influencia também a funcionalidade da face e a saúde bucal. Qual é a importância desses procedimentos para o bem-estar e a saúde do paciente?

Na harmonização facial não se trata apenas a estética. Estamos a falar de bem-estar psicológico e social que se reflete na autoestima e qualidade de vida de cada paciente que nos procura. No entanto, a saúde oral faz parte desse processo, dado que não só retrata a importância de um sorriso bonito, como também a melhoria da função mastigatória, correção de assimetrias, bruxismo, disfunção temporomandibular. Neste sentido, com a harmonização facial conseguimos prevenir e retardar o envelhecimento, assim como oferecer uma abordagem integrada que melhora a estética e a função da face e do sorriso.

Cada rosto, sorriso e expressão carregam a sua própria singularidade. Como são desenvolvidos os tratamentos de harmonização facial de forma a contemplar as particularidades, necessidades e expectativas de cada paciente?

Para garantir que os resultados respeitam a singularidade, as necessidades funcionais e as expectativas estéticas de cada paciente, a peça-chave é seguir um protocolo rigoroso que, inicialmente, principia com uma avaliação detalhada e holística, escuta ativa e definição de expectativas, planeamento e tratamento personalizado, terminando na execução, acompanhamento e ajustes.

Que novas técnicas ou abordagens a clínica tem implementado para

tornar os tratamentos de harmonização facial mais seguros e eficazes?

Com o compromisso de oferecer tratamentos de vanguarda que priorizam a segurança e a obtenção de resultados naturais e duradouros, a clínica tem investido e implementado as seguintes novas técnicas e abordagens na harmonização facial:

- Associações de Tecnologias para Estímulo de Colagénio como o Ultraformer – Hifu é excelente quando combinado com os bioestimuladores de colagénio injetável, recomendado para quem procura fazer a gestão do envelhecimento com menos rugas e flacidez.

- Bioestimuladores de Colagénio de Última Geração (Ex: Ácido Poli-L-Láctico, Hidroxiapatita de Cálcio): Estes materiais injetáveis preenchem e promovem a produção natural de colagénio pelo próprio corpo.

- Técnicas de Injeção Avançadas: a segurança vascular é a principal preocupação em injeções.

- Uso de Microcânulas: Em vez das agulhas tradicionais, utiliza-se a cânula, que nos permite desviar vasos sanguíneos e nervos com mais facilidade, reduzindo drasticamente o risco de lesões vasculares graves e de hematomas.

- Técnicas de Injeção em Planos Profundos: Foca-se a aplicação de preenchedores (principalmente ácido hialurónico) em planos mais profundos, muitas vezes próximos ao osso, para garantir a sustentação e o contorno, antes de tratar as camadas superficiais.



WWW.SPECIALITE.PT

Candidaturas para 8ª edição do Programa YOUTH abertas a partir de novembro

~~~~~

A 5 de novembro, abrem as candidaturas para a 8ª edição do YOUTH, um programa multidisciplinar que pretende capacitar uma nova geração de mulheres líderes e acelerar o respetivo percurso profissional. As participantes selecionadas serão anunciadas no início de janeiro.

---

O Programa YOUTH, que se dirige a mulheres entre os 28 e os 35 anos, rege-se por princípios de cocriação, colaboração e conexão. Está organizado em quatro módulos: “Comunicação e Imagem”, “Gestão de Carreira”, “Tornar-se relevante na organização” e “Liderança num novo paradigma”, culminando num “Pitch” individual final. Todas as sessões, que decorrerão em horário pós-laboral, serão conduzidas por especialistas de renome do universo académico e empresarial, sob coordenação da PWN Lisbon. Esta 8ª edição, com início apontado para 21 de janeiro de 2026 e com duração prevista de cinco meses, traz várias novidades. Foi redesenhado para dar centralidade ao networking, estimulando interações que se transformam em ligações reais e duradouras. “Mantemos o formato híbrido, com três sessões por módulo, duas virtuais e uma presencial, e, este ano, todas as sessões presenciais começam com um momento dedicado exclusivamente ao networking, promovendo a troca de experiências entre participantes”, revela Maria João Mileu, coordenadora do Programa YOUTH e membro do Board da PWN Lisbon.

Segundo a própria, a iniciativa dirige-se agora a mulheres com pelo menos cinco anos de experiência profissional, procurando uma maturidade mínima em contexto profissional e continuando a reforçar o papel como espaço de desenvolvimento e conexão entre líderes emergentes.

O evento de apresentação da iniciativa da Professional Women's Network Lisbon acontece no dia da abertura das inscrições, na Microsoft Portugal, em Lisboa. Serão, aqui, dadas a conhecer as novidades desta edição do programa, incluindo o novo formato e os critérios de candidatura. O momento ficará ainda marcado por uma conversa informal com três participantes da edição anterior, que irão partilhar o impacto da iniciativa nas respetivas trajetórias profissionais.

As candidaturas devem ser submetidas através da plataforma da PWN Lisboa, juntamente com o currículo e carta ou vídeo de motivação. 

# Transformar vidas através da organização de espaços

Apesar de ter formação em contabilidade e gestão de empresas, é como *personal organizer* que Sónia Garcia se sente realizada a nível profissional. Fascinada por transformar a vida das pessoas no dia a dia, organiza o evento “Women Talks in Azores”, dedicado ao empoderamento feminino.



## De que forma se desenrolou o seu percurso profissional até se tornar *personal organizer*?

Tem sido uma grande aprendizagem de um sonho antigo, de uma forma que nunca pensei em fazê-lo. Tirei a licenciatura de gestão de empresas, mas desde pequena, “distraía-me” a organizar livros e gavetas por tamanhos. Costumo dizer, a brincar, que me ajudou neste percurso ter jogado muito Tetris também. O primeiro clique sobre o poder da organização surgiu quando li o livro da guru japonesa nessa área Marie Kondo: “organiza a tua casa, organiza a tua vida”, há muitos anos, uma vez que na altura conhecia pessoas que precisavam de apoio emocional e

mental e os seus espaços refletiam como se sentiam interiormente, desorganizados e desestruturados a um nível extremo. Entretanto, também me aventurei por um curso de decoração de interiores, apesar de nunca ter exercido, o que já era uma pista para o gosto de ter espaços harmoniosos e funcionais. O segundo clique foi quando uma grande amiga engravidou, disponibilizei a minha ajuda para preparar o quarto da bebé e ao fazê-lo percebi que queria enveredar por esta área ajudando mais pessoas e famílias. Surgiu, depois, o primeiro curso em novembro de 2023 e desde aí, sinto que tem sido um crescimento lento, mas consistente, sempre em aprendizagem e reconhecendo que aprendo com cada casa e com cada família.

## O que mais a fascina nesta área onde tem a possibilidade de transformar vidas através da organização?

É precisamente transformar a vida e as rotinas dos utilizadores dos espaços, ver tudo de forma clara, funcional, harmoniosa e bonita, como se fosse numa loja, onde tem impacto direto na vida da pessoa, da família ou até de negócios, como já aconteceu em algumas reorganizações que já fiz de espaços profissionais. É um alavancar na vida de quem utiliza os espaços e uma poupança de tempo para o que realmente importa.

Como é obvio, as casas são e devem ser dinâmicas. É normal que não estejam imaculadas como se fossem apenas e só objetos de decoração, de museu ou casas de revistas. Isso é utópico e um mito. Agora, quanto mais organizada, categorizada com lógica e estrutura e recheada apenas com os artigos que fazem sentido a cada cliente e que sejam rápida e devidamente alocados, mais bonitas, funcionais e acolhedoras se tornam as casas e espaços.

## Quais são os serviços que disponibiliza atualmente e quem mais a procura?

Atualmente, o principal e o mais requisitado é o serviço de reorganização de ambientes e espaços residenciais, mas o apoio ao destrálhe, pré/pós mudança ou remodelação, e o planeamento de armários e roupeiros também são serviços que presto. Quem mais me procura são mulheres entre os 30 e os 60 anos que trabalham, normalmente mães que querem alinhar os seus espaços, principalmente roupeiros, e pretendem redescobrir-se enquanto mulheres, para além das suas várias facetas.



**Acredito que depois de terminar cada serviço receba *feedback* de quem recorreu ao seu profissionalismo. O que mais lhe costumam dizer?**

No geral, que o meu trabalho supera as expetativas e que consigo entender e atender à rotina dos clientes de forma prática e funcional, facilitando e surpreendendo mais do que o esperado. Mesmo que não seja de forma explicitamente direta, a vida de todos os meus clientes que já me contactaram, ao fim de algum tempo muda de alguma forma, ou mudam de emprego, ou aumentam a família, ou mudam de casa.

Como se costuma dizer, qualquer caminho serve se não soubermos para onde ir. Nesta profissão, acredito muito que o cliente ao definir ou idealizar como gostaria de ter o seu dia-a-dia e porquê, seja para ter mais tempo em família, desenvolver algum hobbie ou investir na carreira, por exemplo, já tem e vai ter uma perceção do que precisa e não precisa em casa e para mim agiliza muito o processo, até porque cada cliente e cada família têm objetivos e dinâmicas diferentes.

**No dia 2 de novembro, após um “teste” com “nota positiva”, acontece o tão aguardado Women Talks in Azores. Para quem não sabe, no que consiste esta iniciativa?**

É um evento de empoderamento feminino onde várias mulheres, de diversas áreas, vão palestrar, desde organização, saúde mental, inteligência emocional, espiritualidade, saúde, menopausa, sexualidade, maternidade, finanças, ao empreendedorismo,

para darem o seu testemunho e conhecimento credenciado e proporcionarem algum do seu vasto conhecimento a outras mulheres que queiram evoluir e aprender. Tudo isto através de interação, conversas, dinâmicas de grupo, networking, de forma que as oradoras também possam, depois do evento, acompanhar através do seu trabalho as mulheres que quiserem. É um despertar para essas áreas, onde algumas delas ainda são tabus, mesmo entre mulheres, onde podem ouvir e sentir-se acolhidas num espaço sem julgamento onde todas podemos aprender de alguma forma umas com as outras.

**O que a motivou a criar um evento desta envergadura?**

Ao longo da minha vida, tenho tido diversas mulheres que me têm ajudado a desenvolver a minha vida profissional e pessoal de diversas formas. Dava por mim a apresentar estas mulheres a amigas e outras conhecidas e percebi o potencial de networking e de as colocar ao serviço umas das outras, com as suas ferramentas, tal como me ajudaram a mim.

Muitas mulheres diziam que se inspiravam em mim porque de alguma forma as ajudei, mas no fundo vou aprendendo com todas e transmitindo esse conhecimento e desenvolvimento que fui adquirindo. Daí ter escolhido algumas dessas mulheres que me têm ajudado para palestrarem no evento. Só assim me fazia sentido e ainda para mais terem todas ligações ou serem dos Açores, por forma a conseguirem fazer o acompanhamento às que assim o entenderem. 📌



**“A cozinha  
ensinou-me  
praticamente  
tudo o que sei  
sobre a vida”**



Cozinhar é cuidar, partilhar, criar memórias que ficam para sempre. Nesta entrevista, Sónia Melo fala-nos do significado do Dia Mundial do Cozinheiro e da evolução que viveu entre as exigências do ofício e a serenidade de quem encontrou no respeito pelo tempo e pela terra o verdadeiro sabor do sucesso. No horizonte da chef açoriana permanece a vontade de continuar, sempre, a viver em coerência com aquilo em que acredita.

**O Dia Mundial do Cozinheiro lembra-nos que esta profissão vai muito além da cozinha. Hoje, um cozinheiro é também gestor, comunicador, curador cultural e até ativista da sustentabilidade. Em que medida se revê nesse retrato mais amplo?**

Sem dúvida que a profissão de cozinheiro hoje vai muito além da técnica – é muito mais do que cozinhar: é comunicar, representar uma cultura e valorizar o território. Não me identifico com o termo ativista, porque acredito que o respeito pelos produtos e pela natureza deve ser algo natural, não uma bandeira.

Gosto de pensar que sou uma espécie de embaixadora dos sabores e das tradições, uma contadora de histórias — mas sem rótulos. Trabalho com consciência e amor pelo que a terra me dá — e é isso que quero transmitir em cada prato.

**Que significado pessoal tem esta data para si, e que mensagem gostaria de partilhar com quem celebra a 20 de outubro o seu próprio percurso na gastronomia?**

Este dia é, para mim, um momento de reflexão — uma celebração de gratidão e de paixão. Recordo o caminho percorrido, nem sempre fácil, mas cheio de sentido, e todas as pessoas que se cruzaram comigo ao longo destes anos. Vejo a profissão de cozinheiro muito além da técnica: nós cuidamos, partilhamos e criamos memórias que ficam para sempre. A todos os que celebram este dia, deixo uma mensagem simples — nunca percamos a paixão e o foco que vos trouxe até aqui. Nunca deixem apagar a chama que vos fez começar, porque é essa paixão que dá sabor a tudo o resto. A cozinha é exigente, mas também generosa — devolve-nos o dobro quando fazemos tudo com verdade e com amor.

**O que a sua experiência como chef a ensinou sobre a vida, para além da cozinha?**

A cozinha ensinou-me praticamente tudo o que sei sobre a vida. Ensinou-me que o tempo é o ingrediente mais valioso — tanto no prato como nas relações humanas. Que o erro faz parte do processo e que a humildade é essencial, porque estamos sempre a aprender. Mostrou-me também que as coisas mais simples podem ser as mais extraordinárias, se forem feitas com dedicação e propósito.

O segredo está em fazer tudo com alma — dentro e fora do prato. E, acima de tudo, ensinou-me a importância de saborear o momento presente: tal como um bom prato, a vida também deve ser apreciada devagar, com todos os sentidos.

**Como foi formando, ao longo do tempo, a sua ideia pessoal de sucesso? Há episódios ou momentos menos visíveis que tenham sido decisivos no seu percurso, mas que geralmente escapam aos holofotes das reportagens?**

No início, achava que ter sucesso era ter reconhecimento — ver o meu trabalho divulgado, ser convidada, ganhar prémios. A minha ideia de sucesso foi mudando ao longo dos anos. Hoje vejo que o verdadeiro sucesso está em conseguir viver daquilo que amo, com respeito por mim mesma e pelos outros. O sucesso agora é ter coerência — é chegar ao fim do dia com





a sensação de dever cumprido e com o coração tranquilo. Os bastidores, o que está por trás e ninguém vê — as horas infinitas de preparação, o silêncio depois de um serviço exaustivo e as dúvidas — também fazem parte. São esses momentos que me lembram o quanto vale a pena continuar.

**Se tivesse de preparar um menu onde cada prato representasse uma dificuldade da insularidade, que ingredientes ou técnicas utilizaria para ilustrar esse caminho?**

Começaria com uma entrada feita de simplicidade e adaptação — talvez algo criado com o que a terra e o mar oferecem, porque viver numa ilha é isso mesmo: aprender a fazer mais com o que temos. O prato principal seria de resistência e criatividade — técnicas como a conservação, a fermentação ou as curas lentas, que simbolizam a espera, o isolamento e a capacidade de transformar limitações em sabor. E terminaria com uma sobremesa leve, que representasse a esperança e o orgulho de ser ilhéu — algo doce, mas com um toque de sal, como o mar que nos rodeia. Seria um menu que prova que, mesmo com limitações, há sempre beleza e sabor em viver numa ilha.

**Qual o papel dos cozinheiros na valorização da cultura local e dos pequenos produtores?**

Somos uma ponte entre quem cultiva e quem consome, entre a terra, o mar e o prato. Cada vez que escolhemos um produto local, estamos a contar uma história — de trabalho, de tradição e de identidade. Nos Açores, essa ligação é ainda mais forte, porque cada ingrediente carrega o peso da distância e o orgulho da origem. Não se trata apenas de cozinhar bem, mas de dar

visibilidade a quem, muitas vezes, trabalha em silêncio e garante que a autenticidade se mantém viva. É um compromisso de respeito e continuidade: sem produtores, não há cozinha com alma.

**O reconhecimento externo, através de prémios e distinções, traz-lhe certamente muita satisfação e é uma prova recorrente do impacto do seu trabalho. Além desses momentos tão especiais, como define o reconhecimento que vem de dentro?**

Os prémios e distinções são sempre motivo de orgulho — representam o reconhecimento público de muito trabalho, dedicação e entrega. Mas o verdadeiro reconhecimento, para mim, vem de dentro. Está na serenidade de saber que dei o meu melhor, mesmo quando ninguém viu. Está nos sorrisos dos clientes, nas mensagens que recebo depois de um jantar, nas histórias que ficam. Esse é o tipo de reconhecimento que não se mede nem se exhibe — sente-se. É o que me faz continuar, mesmo nos dias mais difíceis, porque me faz lembrar que estou a viver em coerência com aquilo em que acredito.

**No futuro próximo, imagina-se mais a aprofundar o seu projeto atual ou a expandi-lo para novas áreas?**

Não me imagino a crescer em largura, mas sim em profundidade. Este projeto é uma extensão de mim — nasceu da minha história, das minhas memórias e da minha forma de ver a vida. Se começasse a expandi-lo apenas por crescer, deixaria de ser eu. E nessa altura, tudo deixaria de fazer sentido. Prefiro continuar fiel ao que me move: criar experiências autênticas, com alma e verdade, que respeitem o meu ritmo e o dos clientes. Acredito que o verdadeiro crescimento acontece



**“Sou da ilha das línguas de fogo. Com elas aprendi a metrificar o espírito. O indizível”**

Natália Correia

*\*Natália Correia, escritora e figura incontornável da cultura portuguesa com raízes açorianas, foi a personagem escolhida por Sónia Melo para homenagear na sua cozinha.*



quando conseguimos manter a essência, mesmo com o passar do tempo.

**Se pudesse escrever uma carta para a sua Sónia do passado, iniciada na blogosfera, que aviso, conselho ou encorajamento lhe deixaria?**

Dir-lhe-ia para confiar e acreditar mais em si, e para ter força e coragem quando estas falham; para não ter medo de seguir a sua intuição — mesmo quando o caminho parece complicado e diferente do que os outros esperam, e mesmo quando sentir

que não terá grandes apoios. Lembrá-la-ia de que a paixão que a levou a criar um simples blog um dia se tornará num projeto com alma, capaz de tocar pessoas nos quatro cantos do mundo. E, acima de tudo, dir-lhe-ia para não se perder nas pressas nem nas comparações. Cada um tem a sua essência e nada acontece por acaso. Tudo acontece no tempo certo. Sónia, o segredo está em continuares a fazer as coisas com verdade e autenticidade — mesmo quando sentires que estás sozinha. Porque não estás.

**Peço-lhe agora que pense num convidado improvável. Uma figura histórica, um artista, escritor ou personagem de ficção. Como seria um jantar perfeito para esse convidado na sua cozinha?**

Convidaria Natália Correia — pela irreverência, pelo carisma, pela alma açoriana e pela força da palavra. Serviria um jantar feito de sabores e memórias, onde a poesia se encontrasse com a cozinha. Um jantar simbólico e feminino: uma entrada leve e alegre, com abacate e o nosso belíssimo atum em conserva, lapas, pão caseiro; um peixe ao sal com batata e pimenta da terra, acompanhado por um vinho local. A sobremesa seria algo que limpasse o palato — um pudim de chá verde e ananás caramelizado.

Imagino a conversa intensa, poética, com gargalhadas e silêncios cheios de sentido. Seria um encontro entre duas formas de expressão — a palavra e o sabor — unidas pela mesma vontade de eternizar a alma das ilhas. 



# Uma cozinha que alia inovação à tradição

No mês em que se celebra o Dia Mundial do Cozinheiro, conhecemos o Chef Sérgio Franco. Habitado às lides da cozinha desde criança, assumiu com a esposa os comandos do NAU Restaurante, uma emblemática 'casa' localizada em Peniche, que junta inovação à tradição.



Orgulhosamente, ligado à cozinha desde muito novo, Sérgio Franco formou-se na área e pode-se dizer que é um profissional de sucesso e é, claramente, um defensor da gastronomia portuguesa, do património e receituário. “A cozinha portuguesa está muito presente em mim e nas minhas memórias de infância”. Com a sua esposa, com historial de 27 anos como administrativa numa multinacional, dá, desde junho de 2024, a cara pelo NAU Restaurante, um espaço fundado em 1962, que se encontra, atualmente, na terceira geração. Durante os 32 anos em que os pais do chef estiveram na liderança desta ‘caravela’, o próprio não perdia a oportunidade de estar por perto, nem que fosse a servir às mesas. Assim que os pais começaram a pensar em reformar-se, decidiu aprofundar os conhecimentos que já tinha para, “com muita satisfação”, poder dar continuidade ao legado de família, em jeito de celebração e passagem de testemunho produziu, numa parceria com a Quinta da Lapa, um vinho tinto e branco apelidando-o de 32 anos de História.

“A minha referência é a cozinha tradicional portuguesa, onde tenho crescido, evoluindo muito na técnica, continuando sempre a procurar

melhorá-la, de forma a atribuir mais sabor, e autenticidade, a procura do melhor produto, e tentando dar sempre o meu cunho pessoal”.

## Do peixe à carne, passando pelas sobremesas

No número 58 da Rua Alexandre Herculano, em Peniche, encontra-se um prédio histórico, quase centenário, que é já “património da cidade” e alberga o NAU Restaurante, que outrora acumulou também a vertente de pastelaria. “Por aqui pode almoçar ou jantar as tão procuradas Caldeiradas de Peixe da nossa costa, Cataplana de Tamboril, Arroz de Tamboril, Arroz de Polvo, Camarão e Amêijoas, que são o ex-libris da ‘casa’, assim como os típicos Arroz de Marisco e Massadas, o peixe grelhado, não estivéssemos nós na afamada região do Oeste. Do produto fresquíssimo aos legumes escolhido a dedo, aqui tudo é feito com tempo, técnica e alma”. Um dos pratos de assinatura do chef é o Arroz Seco de Camarão na Frigideira.

No que diz respeito às carnes, pode encontrar aqui o Bife à NAU, a Carne de Porco à Portuguesa ou o famoso e típico da nossa



gastronomia Bitoque à NAU. “Mantemos ainda uma das maiores tradições portuguesas, o prato do dia, pois temos muitos clientes que à quinta-feira vêm comer os Filetes de Pescada, ao sábado o Coelho à Caçador, ou ao domingo, dia de família por excelência, o Cozido à Portuguesa, que é um prato típico e de aconchego”.

Para acompanhar uma boa refeição, há uma carta de vinhos bastante diversificada, com sugestões de várias zonas do país. Caso ainda tenha vontade de comer algo doce, as sobremesas sugeridas são a Delícia de Amêndoa, “simples, autêntica e absolutamente inesquecível”, que foi já uma das nomeadas para as 7 Maravilhas Doces de Portugal, a Mousse de Chocolate, feita com o aveludado chocolate Valrhona e finalizada com um toque crocante de trigo sarraceno, e a Serradura Lotus Biscoff, a tradicional portuguesa, “com um twist que faz perder a cabeça”.

Quem visita o restaurante pode disfrutar de um ambiente descontraído, de um espaço com bastante luz natural e de uma equipa motivada e determinada, composta por oito elementos empenhados em proporcionar uma experiência digna de cinco estrelas a quem os visita. “Hoje em dia, é importante saber receber bem o cliente. Nós temos aqui um serviço muito partilhável, em que as pessoas estão presentes, convivem, saboreiam a comida e os vinhos e criam à espécie de um laço familiar connosco”.

### Encontro de Chefs

Numa homenagem à amizade e à gastronomia portuguesa, realiza-se a 1 de novembro de 2025 a 3ª edição do Jantar de Chefs no NAU, uma experiência de partilha de sabores, de emoções e de sensações entre comensais. “Cada prato será harmonizado com vinhos da Quinta do Gradil, uma das propriedades vinícolas mais antigas de Portugal, com uma forte tradição e reconhecida pela qualidade dos seus vinhos”. Sérgio Franco afirma que vai fazendo estes eventos e pondo em prática certas dinâmicas ao longo do ano, como música

ao vivo e menus temáticos associados, para proporem experiências diferentes aos clientes.

“Eu já trazia 21 anos de trabalho neste restaurante e a 12 de junho de 2024 assumimos a gerência. Ao fim deste ano e quatro meses à frente do NAU Restaurante, o balanço é positivo. Adaptamo-lo à nossa realidade, porque após a Covid-19 os hábitos mudaram. Relativamente ao futuro, estamos a trabalhar várias carnes, por exemplo, as maturadas, um prato com ingredientes como Camarão, Gin e Cítricos, mas como em todos os pratos trabalhamos a técnica e a valorização dos produtos”.

No que diz respeito ao staff, o Chef espera estabilizar uma equipa de trabalho consistente e motivada, disponível para manter a consistência e a qualidade de serviço, com o intuito de fazer com que as pessoas que vêm hoje possam voltar mais tarde porque tiveram uma boa experiência. “Com todo este amor e dedicação, fazer com que o NAU Restaurante seja um destino gastronómico em Peniche e em Portugal”.





## Programa Integrar para o Turismo atribui diplomas a 178 formandos

O Programa Integrar para o Turismo entregou diplomas a 178 migrantes que concluíram os estudos este ano. Até julho de 2025, a iniciativa contou com 555 formandos, que frequentaram diversos cursos da rede de escolas do Turismo de Portugal, dos quais 299 já terminaram os estágios e estão no mercado de trabalho português.



Na cerimónia, foram entregues os certificados de conclusão de curso a 37 migrantes formados na Escola de Hotelaria e Turismo do Estoril, 48 na de Setúbal e 93 na de Lisboa. A sessão contou com a presença de representantes do Governo e das entidades promotoras, nomeadamente o Turismo de Portugal, a Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA) e a Confederação do Turismo de Portugal (CTP).

Para Carlos Abade, presidente do Turismo de Portugal, “este momento marca o culminar de uma etapa e celebra o sucesso de uma parceria estruturada entre entidades públicas e o setor privado, dedicada à capacitação de recursos humanos para um

setor vital da economia nacional. O Programa Integrar para o Turismo reafirma o seu compromisso contínuo com a formação, a excelência na hospitalidade e a construção de um mercado de trabalho mais inclusivo e qualificado”.

A forte adesão do tecido empresarial, representado pela Confederação do Turismo de Portugal, é um dos pilares de sucesso desta iniciativa que conta com a adesão de 329 empresas do setor. Pedro Portugal Gaspar, presidente da AIMA afirmou que “o Programa Integrar para o Turismo apoia diretamente os migrantes, proporcionando-lhes capacitação profissional e oportunidades de integração no mercado de trabalho. Esta parceria entre entidades públicas e o setor privado é fundamental para que possam participar plenamente na vida económica e social do país”. Francisco Calheiros, presidente da Confederação do Turismo de Portugal fez questão de lembrar que “o turismo se constrói com talento, qualificação e diversidade. As empresas do setor, ao integrarem trabalhadores migrantes, não apenas respondem às suas necessidades de mão de obra, como assumem um papel ativo na construção de um turismo mais competitivo, resiliente e inclusivo”.

Durante o mês de outubro iniciaram-se novas formações, evidenciando o empenho no Programa Integrar e no seu objetivo de dar uma resposta estruturada às necessidades de talento do setor, promovendo em simultâneo a integração profissional e social de cidadãos migrantes em Portugal. 



# TURISMO E TRANSFORMAÇÃO SUSTENTÁVEL: O COMPROMISSO DE PORTUGAL

Por **Pedro Machado**, Secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços

A celebração do Dia Mundial do Turismo, a 27 de setembro, representa uma oportunidade singular para uma reflexão estratégica sobre o percurso, os desafios e, acima de tudo, o futuro de um setor que é um pilar do desenvolvimento dos nossos territórios. Em 2025, sob o mote “Turismo e transformação sustentável” proposto pela ONU Turismo, somos convocados a aprofundar o nosso compromisso com um desenvolvimento que seja económica, social e ambientalmente responsável. Esta não é apenas uma meta aspiracional – é o único caminho para assegurar a resiliência e a prosperidade a longo prazo da atividade turística em Portugal.

A transformação sustentável do nosso turismo assenta em três pilares estratégicos e interdependentes. O primeiro são as Pessoas. Um turismo de excelência, capaz de competir globalmente, exige profissionais qualificados e valorizados. A aposta na formação de qualidade e no contínuo desenvolvimento de competências é, por isso, central. Estamos empenhados em capacitar os nossos profissionais com as ferramentas do futuro, desde as competências digitais às “competências verdes”, para que possam liderar a transição do setor, de modo a garantir não só um serviço de maior qualidade, mas também empregos mais qualificados, estáveis e carreiras de futuro. Investir nas pessoas é investir na alma da nossa arte de bem receber e na sustentabilidade social da nossa economia.

O segundo pilar é o Planeta. O nosso património natural e cultural é o nosso ativo mais valioso e o elemento diferenciador da nossa oferta. A sua proteção é um desígnio nacional. O investimento em infraestruturas sustentáveis é, nesse sentido, uma prioridade absoluta. Estamos focados em acelerar a descarbonização, em promover a eficiência energética e hídrica nas unidades hoteleiras e em apoiar a transição para uma economia circular em toda a cadeia de valor. A resiliência climática das nossas

infraestruturas e destinos não é apenas uma medida de proteção, mas um fator de competitividade que responde a uma procura crescente por experiências autênticas e ecologicamente conscientes. O turismo deve ser um guardião dos territórios que contribui ativamente para a preservação dos ecossistemas e para a valorização das culturas locais.

Finalmente, o terceiro pilar: a Prosperidade. A inovação e a tecnologia são as grandes aliadas de uma sustentabilidade inteligente e eficiente. Incentivar o empreendedorismo e a adoção de soluções tecnológicas no setor é fundamental para reforçar a nossa competitividade. Desde a gestão inteligente de fluxos turísticos à personalização da experiência do visitante através da inteligência artificial, a transformação digital abre um vasto leque de oportunidades para criar mais valor, otimizar operações e desenvolver novos produtos que combatam a sazonalidade e promovam a coesão territorial. Um ecossistema de inovação forte é a garantia de um turismo dinâmico, capaz de se adaptar e liderar nesta era de transformação.

Neste Dia Mundial do Turismo, a mensagem é clara: a transformação sustentável é um desígnio coletivo que exige uma visão partilhada e o empenho de todos – desde as políticas públicas até às práticas individuais de cada um de nós. Em Portugal, temos a ambição e as condições para liderar pelo exemplo em prol de construir um turismo cada vez mais inclusivo, acessível e responsável, que gera riqueza e bem-estar para as presentes e futuras gerações. Juntos, estamos a construir um futuro onde o turismo regenera, inova e partilha valor em todos os nossos territórios. 

# Sericá, uma iguaria calipolense, com origem no Oriente

É secular a ligação de Vila Viçosa ao mundo dos doces conventuais. A história que identificamos em Vila Viçosa faz a ligação entre o açúcar que chegava do Brasil e das restantes colónias e a tradição doceira dos espaços conventuais.



A «Princesa do Alentejo» tem uma larga tradição e história nesta categoria de receitas que engrandeceram a gastronomia e cuja fama se estendeu além-mar, também pela existência de numerosos conventos.

Ao longo do século XVI, primava pela excelência dos doces nas festividades oficiais. Foi notável, em 1571, a receção ao legado do Papa Pio V, o Cardeal Alexandrino, assim como o banquete servido a D. Sebastião, em 1573. A Duquesa de Bragança, D. Catarina (esposa do 6º Duque D. João I e filha do infante D. Duarte e de D. Isabel de Bragança), ofereceu em 1581 um faustoso banquete em Vila Viçosa ao Rei de Espanha, Filipe II, conforme indicado por Alfredo Saramago na obra «Doçaria Conventual do Alentejo - As receitas e o seu enquadramento histórico» (1997, Colares Editora, pp 121-129).

No caso do Sericá, a receita terá sido trazida por D. Constantino de Bragança, aquando da sua passagem pela Índia, depois de 1561. É muito provável que esta iguaria tenha sido trazida do Oriente por este ilustre calipolense, nomeadamente por algum dos seus copeiros. É provável que a origem do doce no contexto

indiano tenha tido proveniência em Malaca, conforme escreve João Rosa em «Alentejo à Janela do Passado, Breves Notícias de Arte, Etnografia e História» (Lisboa, 1940, pp. 48-49).

Segundo o Receituário de Convento de Santa Clara de Elvas, datado de 1623, na 3ª parte, fôlio 4, consta a receita da Sericá, a par da sua introdução nesta Casa Religiosa. Segundo a mesma receita, este doce fora trazido das partes do Oriente para o Reino, pelo Vice-Rei D. Constantino de Bragança no ano de 1562.

«Era coisa tida nas partes do Oriente, tendo provindo de Malaca para Goa, por posse dos Padres Jesuítas, que a fizeram às freiras do Convento de Santa Mónica, as quais desde cedo a muniram, sendo muito apreciada entre as gentes de bem da dita Praça.

Do governo de Goa por D. Constantino, ia esta à sua mesa, sendo de bem e gosto por este tomada. De vinda ao reino e tomando a sua casa na Vila Viçosa, na era de 1562 a entregou às Irmãs de Santa Clara do Convento das Chagas de Christo da dita Vila, a qual a muniram de modo na sua terra. Viera para esta Casa de Santa Clara de Elvas, no ano de 1584, por obra da nossa admirada Irmã Maria da Purificação, que a passou a munir nesta Casa e



desta para as demais da nossa Ordem nas partes do Alentejo.» A receita original continha ovos grandes, açúcar pardo, arroz de farinha e canela a gosto, tendo sido introduzido nos diferentes conventos de Vila Viçosa, as medidas variavam, não sendo tidas por massa, mas sim por volume e por quantidade.

Os tempos de confeção e cozedura eram contados ao som de Pai Nossos e Avé Marias, entoados com convicção, para que tudo saísse na perfeição. À data utilizavam-se pratos de cobre estanhados, já fora de uso, passando-se a utilizar pratos de barro vermelho vidrado, simulando-se assim os originais de metal vermelho. Elemento da Sereníssima Casa de Bragança, D. Constantino (1528-1575) provavelmente nascido em Vila Viçosa, filho do quarto Duque D. Jaime, desempenhou o cargo de Vice-Rei da Índia, entre 1558 e 1561.

Estes três anos foram marcados por importantes feitos militares e políticos, num contexto onde a Coroa Portuguesa tinha objetivos económicos bem definidos e onde ficou mais uma vez clara a influência política da Casa de Bragança no panorama nacional. O seu meio-irmão D. Teodósio I, quinto Duque de Bragança, teve uma ação determinante nesta escolha. A conquista da cidade de Damão e os territórios envolventes em 1558 são o exemplo dos objetivos que tinham sido definidos pela Coroa em relação à Índia. Devido a este feito, os portugueses alargaram a jurisdição na Província do Norte.

Graças ao seu desempenho, foram implementadas diversas reformas, que contribuíram para uma reorganização dos serviços públicos, contenção das despesas e aumento das receitas fiscais no Estado da Índia.

Personalidade pouco conhecida da Casa de Bragança, D. Constantino teve um papel político fundamental na Índia na segunda metade do século XVI.

Iguaria há muito consagrada no panorama da doçaria nacional, o sericá continua, em certo sentido, a ser um mistério, no que diz respeito à sua verdadeira origem. No entanto, constitui hoje uma referência em Vila Viçosa, com uma projeção nacional e internacional, sendo a sua receita bastante valorizada pelas doceiras locais, que continuam a manter alguns segredos na sua confeção, que passaram de geração em geração. 

## TIBORNA



Doce apresentado envolto em papel de seda recortado em forma de renda, composto por amêndoa, gemas de ovos, pão, doce de gila, açúcar e canela. Tem a forma de uma calote esférica baixa, coberta com fios de ovos e decorada com frutas cristalizadas ou pérolas doces prateadas. Apresenta-se em diferentes tamanhos, sendo o mais tradicional o que tem entre 0,5 e 1 kg. No entanto, por se tratar de um doce muito afamado, embora dispendioso, há quem o fabrique em tamanho pequeno, isto é, doces com cerca de 5 a 6 cm de diâmetro.

**Região:** Alentejo

**Outras denominações:** Tiborna de ovos de Vila Viçosa. Tiborna Grande. Tiborna de ovos do Convento da Esperança.

**Particularidade:** Doce com forma arredondada, constituído por uma camada de massapão de cor praticamente branca, recheada com doce de ovos, fios de ovos e doce de gila.

**História:** Trata-se de um doce conventual muito usado em banquetes no Palácio de Vila Viçosa (palácio real a partir do século XVII). Julga-se que eram confeccionadas, sob segredo, por freiras de um convento próximo, o Convento das Chagas de Vila Viçosa, pois só no século XIX a sua receita foi divulgada. No entanto, num livro publicado no século XVIII já apareceram referências a este doce. Em livros mais modernos fala-se deste doce como património do receituário do Convento da Esperança de Vila Viçosa.

**Uso:** Como sobremesa e gulodice. Dada a sua categoria e apresentação, as Tibornas eram presentes de honra quando se desejava homenagear alguém.

**Saber fazer:** Com o açúcar, um pouco de água e metade das gemas fazem-se fios de ovos que se reservam. Com o açúcar que ficou, as amêndoas, o pão, a canela e as restantes gemas faz-se um massapão. Para armar a Tiborna, forra-se uma tigela com papel vegetal e forra-se depois com uma camada de massapão. Enche-se a cavidade central com doce de gila que se cobre com o resto do massapão. No dia seguinte desenhase sobre um papel de seda recortado, cobre-se com fios de ovos e enfeita-se com pérolas prateadas e/ou frutas cristalizadas. Atam-se as pontas do papel de seda com fios de lã ou de seda de várias cores.

Fonte: Produtos Tradicionais Portugueses, Lisboa, DGDR, 2001



## ÉVORA, CIDADE DE CULTURA E DE HOSPITALIDADE – A CAMINHO DO FUTURO

Por **José Manuel Santos**, Presidente da Entidade Regional de Turismo do Alentejo e do Ribatejo e da Agência Regional de Promoção Turística do Alentejo

Sob o signo de Évora, Capital Europeia da Cultura 2027, a cidade alentejana posiciona-se hoje como um dos centros urbanos mais relevantes do interior do país e um importante polo de desenvolvimento turístico que este ano está a crescer em número de dormidas mais de 4%.

De facto, o efeito da realização da Capital Europeia da Cultura daqui a menos de dois anos abre novas e promissoras oportunidades para Évora, não só para fortalecer a sua imagem como destino de turismo cultural - junto de segmentos de procura internacionais qualificados - mas, principalmente, como propulsor de diversidades culturais e negócios, atraindo novos públicos, residentes, artistas e investidores, ligados à cultura, às artes, às indústrias criativas, à ciência e à inovação. Nesse caminho de afirmação, cumpre também assinalar o papel da Universidade de Évora e do PACT – Parque do Alentejo de Ciência e Tecnologia, cujo trabalho no âmbito da inovação empresarial e cultural tem ainda um importante caminho a percorrer.

Outros dois novos investimentos com impacto no desenvolvimento da cidade e da região merecem uma referência especial. Em primeiro lugar, o Hospital Central do Alentejo, com o polo de saúde agregado, e em segundo, a nova linha ferroviária entre Évora e Elvas, que se espera entre em funcionamento regular no final de 2026. O novo hospital, para além das melhorias excecionais que trará aos cuidados de saúde, não só dos eborenses, mas também de uma larga maioria

da população alentejana, terá ainda tudo a favor para se converter num importante polo de ensino ligado às ciências da saúde, isto sem esquecer o seu papel qualificador para o acolhimento turístico internacional. Com o transporte de passageiros e a expectável paragem de um comboio que poderá atingir velocidades até 250 km/h, a cidade de Évora melhorará consideravelmente a partir de 2027 a sua conectividade a Espanha e à Europa. Tenho dito que a nova travessia ferroviária do Alentejo Central poderá desempenhar para a Região um papel equivalente à de um aeroporto internacional, tendo presente a crescente preferência de milhares de passageiros europeus por transportes mais sustentáveis e as restrições que serão impostas ao tráfego aéreo a partir de 2030, no quadro das metas de descarbonização da União Europeia. Para o turismo, a nova acessibilidade ferroviária induzirá ainda um novo fôlego e uma motivação suplementar nos agentes económicos da fileira, ajudando a relançar conjuntamente com a Capital Europeia da Cultura a indústria de hospitalidade e de lazer na cidade e na Região. 

# Sustentabilidade e enoturismo no coração do Alentejo

Entre Évora e Arraiolos, a aproximadamente 140 km de Lisboa, a Tapada de Coelhoos apresenta um retrato vivo do Alentejo, onde a terra é cultivada segundo práticas biológicas e regenerativas, seguindo o ritmo da natureza com conhecimento e consciência.



Com cerca de 800 hectares, reúne 53 hectares de vinha e 20 hectares de pomar de nozes em produção biológica, um olival e um vasto montado e floresta onde pastam livremente ovelhas, veados e gamos. A sua biodiversidade inclui lontras, ginetas, texugos, saca-rabos, ou raposas, e quase 100 espécies de aves. Com certificação biológica e o selo de Produção Sustentável do PSVA – Programa de Sustentabilidade dos Vinhos do Alentejo, a Tapada de Coelhoos reforça o compromisso com um modelo agrícola que respeita a natureza e valoriza a qualidade dos seus produtos.

Hoje, a Tapada de Coelhoos oferece experiências de enoturismo que celebram a riqueza do território e o prazer do vinho. Passeios pela propriedade, visitas à adega, provas de vinhos acompanhadas pelos sabores autênticos da região, tais como o

pão, queijos e enchidos que permitem uma imersão completa no Alentejo genuíno.

A equipa organiza mensalmente experiências variadas: tours fotográficas, passeios de jipe, caminhadas pedestres, provas ao pôr-do-sol e atividades sazonais, como vindimas, apanha e secagem de nozes ou a tiragem da cortiça. No 'Taco', espaço dedicado a provas e visitas, recebem-se também eventos corporativos, programas temáticos e almoços tradicionais, sempre sob o cenário singular do Alentejo.

De segunda-feira a domingo, os visitantes podem reservar diretamente pelo site ou através de contacto direto, escolhendo a experiência que desejam viver. Cada visita é uma oportunidade de sentir o território e a excelência dos seus vinhos. 



# Estratégia de promoção conjunta reforçada por Porto e Norte, Centro de Portugal e Castela e Leão

As entidades regionais de turismo do Centro de Portugal, do Porto e Norte de Portugal e de Castela e Leão acordaram, no início de outubro, o reforço da estratégia de cooperação transfronteiriça. Este fortalecimento tem como objetivo a afirmação das três regiões como uma plataforma de destino turístico internacional.

Num encontro que juntou os responsáveis máximos do turismo nas três regiões, Rui Ventura (Turismo Centro de Portugal), Luís Pedro Martins (Turismo do Porto e Norte de Portugal) e Ángel González Pieras (Junta de Castela e Leão), ficaram definidos os próximos passos para o desenvolvimento de uma estratégia conjunta, assente na estruturação e promoção de produtos turísticos que refletem a identidade partilhada entre os territórios acima referidos.

“Hoje demos um passo importante na cooperação com a Junta de Castela e Leão e com o Turismo Centro de Portugal. É nosso propósito dinamizar e concretizar a ideia de três regiões, dois países e um destino, estruturando produtos que temos em comum e apostando na promoção conjunta dos mesmos”, afirmou Luís Pedro Martins.

Entre os exemplos destacados estão as fortalezas e fortificações da fronteira, as aldeias e vilas históricas, a gastronomia e o enoturismo, os rios Douro e Côa, o termalismo, o turismo de natureza e o ecoturismo.

“Foi um prazer constatar que há muitas semelhanças e pontos

em comum entre o turismo do Centro de Portugal, o turismo do Porto e Norte de Portugal e Castela e Leão. Concordámos em aprofundar o estabelecimento de uma estratégia comum e apresentámos produtos que consideramos muito importantes para promover o território em conjunto nos mercados emissores mais relevantes”, referiu Ángel González Pieras.

A valorização dos Caminhos de Santiago foi outro dos temas centrais, com realce para o Caminho de Torres, que liga Salamanca a Santiago de Compostela. Foi ainda proposta a criação de um festival anual itinerante, alternando entre Portugal e Espanha, para celebrar a música, a cultura e a gastronomia ibéricas. Ficou ainda decidido criar um grupo de trabalho técnico com representantes das três entidades, que passarão a reunir-se de forma periódica.

“A reunião exemplifica de forma clara aquilo que eu pretendo para a região Centro de Portugal, que é a aproximação ao Norte e também a Castela e Leão. Juntos, os três territórios constituem a maior plataforma ibérica de turismo, são uma grande porta de entrada”, concluiu Rui Ventura. 



# Três razões culturais para rumar à Alemanha neste outono

Entre o legado da Bauhaus, o humanismo de Thomas Mann e as memórias vivas do Muro de Berlim, a Alemanha faz do outono um convite à descoberta cultural e histórica. Um olhar que, para nós, se cruza inevitavelmente com o património europeu comum de ideias, arte e liberdade.

## Dessau celebra o centenário da Bauhaus

A escola que redefiniu a arquitetura e o design do século XX está em festa. Criada em Weimar em 1919 e transferida para Dessau em 1925, a Bauhaus continua a marcar a paisagem e o pensamento artístico moderno. A cidade, a cerca de 120 km de Berlim, preserva mais de 300 edifícios ligados ao movimento, muitos deles classificados pela UNESCO.

As comemorações estendem-se até 2027, com exposições, oficinas e percursos temáticos. Um destaque é a nova mostra do Museu Bauhaus Dessau, dedicada aos colecionadores que doaram peças ao museu aquando da sua inauguração em 2019.

@ETH Bibliothek Zürich, Thomas-Mann-Archiv Fotograf Unbekannt TMA\_5373



@Stiftung Bauhaus Dessau Foto Meyer, Thomas, 2017 OSTKREUZ

## Thomas Mann, 150 anos de literatura e democracia

Figura maior da literatura alemã e Prémio Nobel em 1929, Thomas Mann é celebrado de norte a sul do país. Em Lübeck, o St. Anne's Museum apresenta até janeiro O Meu Tempo: Thomas Mann e a Democracia, centrada no seu discurso de 1950 contra o totalitarismo.

Em Munique, a exposição Munique Literária na Época de Thomas Mann recupera a atmosfera intelectual de uma cidade que inspirou obras como A Montanha Mágica e Morte em Veneza. Um itinerário que passa, inevitavelmente, pelo Café Luitpold, o seu ponto de encontro habitual.

## Berlim e a liberdade, 36 anos depois do Muro

De 8 a 15 de novembro, a capital acolhe a primeira Berlin Freedom Week, com mais de 70 eventos dedicados à reflexão sobre democracia e direitos humanos. Entre conferências, arte e visitas a locais simbólicos como o Memorial do Muro e a antiga sede da Stasi, a cidade reafirma-se como palco vivo da história europeia.

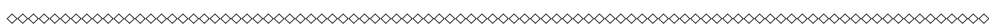
Neste outono, a Alemanha propõe uma viagem onde cultura, memória e liberdade se cruzam, e onde o passado continua a inspirar o presente. 🇩🇪



@Copyright Landesarchiv Berlin



# “Acreditamos que proteger a água é proteger o futuro”



A Vitalis tem sido, ao longo dos anos, uma referência no mercado português. A propósito do Dia Nacional da Água, conversámos com Madalena Cunha, Manager Águas e Sidras do Super Bock Group, que nos revelou de que forma a qualidade, a inovação e a sustentabilidade são alicerces da estrutura da marca.



A água, um recurso finito e indispensável para a vida, tem um papel crucial na sustentabilidade do planeta. É por isso que o compromisso com a origem e com a preservação dos recursos naturais está presente em todas as etapas do processo produtivo da marca Vitalis. Desde a gestão responsável da nascente, à eficiência energética nas fábricas, passando pela aposta em embalagens mais sustentáveis, cada decisão tomada é guiada por uma visão a longo prazo: garantir que as gerações futuras possam continuar a beneficiar deste bem essencial. “Acreditamos que proteger a água é proteger o futuro. Como água mineral natural, Vitalis nasce pura e equilibrada e é devolvida ao consumidor tal como a natureza a criou”.

Um exemplo da responsabilidade da marca no que diz respeito à causa é o investimento de dez milhões de euros, até 2030, na unidade de Castelo de Vide, onde a água é captada e engarrafada, com o objetivo de atingir a neutralidade carbónica. Este projeto inclui a modernização de equipamentos, a criação de uma nova estação de tratamento de água industrial e a instalação de 1465 painéis fotovoltaicos, em parceria com a Greenvolt. Esta comunidade de energia permitirá produzir 1.180 MWh/ano, dos quais 60% serão usados pela fábrica e 40% disponibilizados à comunidade local. Desde 2010, esta unidade já reduziu os consumos específicos de água em 66%, os de energia elétrica

em 27% e as emissões de gases com efeito de estufa em 55%. Foi ainda pioneira em Portugal ao lançar uma garrafa produzida com 100% de plástico reciclado (RPET). “Este lançamento refletiu uma visão proativa e ambiciosa da marca”. O desenvolvimento da ideia envolveu uma cadeia de valor robusta, com fornecedores certificados, adaptações técnicas nas linhas de enchimento e testes rigorosos de qualidade e segurança. Atualmente, a Vitalis mantém o seu compromisso com o ambiente e todas as garrafas da gama incorporam 30% de RPET, uma percentagem superior à exigida pela regulamentação. A marca, que tem contribuído para a diversificação da oferta e para o reforço da presença do grupo em categorias não alcoólicas, distingue-se pela origem protegida e pela composição mineral equilibrada, que lhe confere propriedades únicas e a torna uma água leve, com baixo teor de sódio.

Esta singularidade é reforçada pela aposta contínua em projetos que promovem a saúde, o bem-estar, o desporto e a sustentabilidade. Vitalis é patrocinadora oficial da Federação Portuguesa de Atletismo, estando presente em maratonas, provas de corrida e nos treinos dos atletas. A marca também apoia clubes desportivos e outras modalidades, como o ciclismo, reforçando o seu papel enquanto fonte de hidratação e vitalidade e promotora de estilos de vida ativos e saudáveis. “Vitalis é mais do que uma água. É um símbolo de compromisso com o planeta e com as pessoas”.



# O Surgimento do “Posting Zero”

Depois de mais de duas décadas onde as pessoas se habituaram a partilhar cada detalhe das suas vidas online, estamos a assistir a uma mudança significativa.

As pessoas estão a partilhar menos nas redes sociais. Segundo recentes inquéritos, quase um terço dos utilizadores publica menos do que há um ano, tendência particularmente forte entre os adultos da Geração Z.

Kyle Chayka, escritor do New Yorker e autor de Filterworld: How Algorithms Flattened Culture, chamou a esta fase emergente “posting zero”. Isto é, o momento em que as pessoas comuns sentem que já não vale a pena expor a sua vida nas plataformas digitais. O que antes era um espaço de partilha social está a tornar-se um lugar dominado por conteúdos comerciais, marcas e influenciadores. Segundo Chayka, a rede que outrora parecia um reflexo imperfeito da vida social passou a ser uma enorme vitrina de conteúdos produzidos e altamente orientados por algoritmos, a roçar a televisão tradicional. Esta questão foi explorada numa entrevista conduzida por Katty Kay a Kyle Chayka, publicada na secção Worklife da BBC.

Para o autor, esta transformação retira o propósito original das redes sociais. Com a diminuição do conteúdo pessoal, as plataformas tornam-se canais para publicidade e promoções, onde a diversidade humana é substituída por mensagens padronizadas

e repetitivas. Na mesma entrevista à BBC, Chayka salienta que o modelo de negócio das empresas por trás destas redes permanece focado nos anunciantes, e que a aposta futura mais provável é substituir progressivamente conteúdos humanos por criações geradas por inteligência artificial, que são infinitas, baratas, mas vazias de significado para o utilizador comum.

Esta evolução não significa o fim da comunicação digital, mas sim o seu reposicionamento. A partilha entre amigos e familiares migra para espaços privados, como mensagens diretas e grupos fechados (uma tendência já muito vista no Whatsapp, por exemplo), que reflete uma cultura digital mais reservada e seletiva. Na conversa com Katty Kay, Chayka destaca que as novas gerações, muitas vezes acusadas de descurarem a privacidade, mostram agora maior consciência dos riscos sociais da exposição pública, preferindo redes sociais mais íntimas e controladas.

A sociedade do “postar” entra numa fase de reflexão crítica. Para a maioria, os prejuízos da exposição pública superam os benefícios. A pressão para alimentar uma audiência constante, o risco de humilhação pública e o desencanto com a superficialidade dos conteúdos levam muitos a optar simplesmente por deixar de partilhar e manter as suas conversas longe do olhar público. Olhando para o futuro, prevê-se a continuação de ambientes digitais dominados por conteúdos profissionais e passivos, enquanto as interações sociais mais genuínas migram para plataformas privadas de mensagens ou mesmo para o contacto presencial, reacendendo o valor da partilha cara a cara.



# Portugal, país de eventos



O outono é, por tradição, a estação alta dos encontros empresariais. Conferências, feiras, cimeiras e prémios ocupam agendas, ativam marcas e puxam pela economia local.



Em novembro, Lisboa volta a receber o Web Summit, um dos maiores encontros de tecnologia do mundo, com datas já fixadas para 10 a 13 de novembro de 2025, reforçando a imagem do país como palco internacional de networking e captação de investimento.

Estes fluxos encaixam num setor que tem sido determinante para a economia portuguesa. Em 2024, o turismo registou aumentos de hóspedes, dormidas e receitas; e a Conta Satélite do Turismo indica que o setor manteve em 2024 o patamar recorde de 16,6% do PIB (47,2 mil milhões de euros), com 8,1% do Valor Acrescentado Bruto nacional — números que traduzem a centralidade do turismo enquanto ecossistema, do qual o segmento de reuniões e eventos é parte integrante.

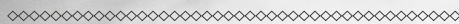
Para as empresas, o racional é tangível. Eventos bem pensados e organizados com critério aceleram a difusão de conhecimento, encurtam ciclos comerciais e ampliam reputação. Para as cidades, significam ocupação hoteleira, restauração, transportes e serviços criativos, com efeito multiplicador. Portugal tem vantagens

competitivas claras: acessibilidade aérea, infraestruturas em várias regiões, segurança e uma base crescente de serviços especializados. A presença anual de encontros âncora como o Web Summit serve de montra e de íman para calendários paralelos, como meetups, programações satélite e iniciativas setoriais que prolongam a estadia e a despesa.

Num contexto de crescente pressão por resultados mensuráveis, a maturidade do mercado recomenda passar do “evento por hábito” para o “evento com objetivo”. Com uma definição prévia de métricas (leads qualificadas, parcerias fechadas, cobertura mediática), conteúdos relevantes e desenho de experiência que crie valor antes, durante e depois. É essa profissionalização, aliada ao posicionamento internacional do país, que pode transformar a época alta do outono corporativo num ativo estratégico permanente. 



# Outubro, o mês de olhar para quem ensina com vida



Outubro é o mês que homenageia os idosos, aqueles que trazem nas rugas histórias de vida, nas mãos o toque mais sincero e no olhar a sabedoria que os anos concedem. O Dia Nacional do Idoso é comemorado no dia 1 de outubro, data oficializada pela Assembleia Geral das Nações Unidas no dia 14 de dezembro de 1990.

Portugal envelhece, mas ganha em longevidade ou parece conquistar a probabilidade de viver um pouco mais. A esperança de vida em Portugal atingiu, pela primeira vez desde a pandemia, níveis superiores aos registados antes da COVID-19. Segundo os dados mais recentes do Instituto Nacional de Estatística (INE), um bebé nascido no país entre 2022 e 2024 poderá viver, em média, 81,49 anos.

Embora ainda ligeiramente abaixo dos 82 anos, este novo valor representa um avanço face aos períodos anteriores, 80,72 anos entre 2019 e 2021, e 81,17 anos no triénio 2021-2023: “este aumento resultou sobretudo da redução na mortalidade em idades iguais ou superiores a 60 anos. A contribuição das idades mais idosas foi mais significativa para as mulheres do que para os homens”, adianta o estudo do INE.

É também a primeira vez que Portugal supera a marca de 81,06 anos registada entre 2018 e 2020, o último triénio antes da pandemia. As mulheres continuam a viver mais do que os homens, com uma esperança média de 83,96 anos, contra 78,73 anos. A diferença entre géneros continua a diminuir, já que o aumento da esperança de vida é mais significativo entre os homens.

O Norte é a região onde se vive mais tempo, com destaque para a zona do Cávado.

No triénio 2022-2024, a região Norte registou a maior esperança de vida à nascença em Portugal, tanto para o total da população (82,13 anos) como para homens (79,47 anos) e mulheres (84,48 anos), ainda de acordo com os dados do INE.

A mesma tendência acontece aos 65 anos. Os portugueses podem esperar viver, em média, mais 20,02 anos: “18,30 anos para os homens e 21,35 anos para as mulheres, valores que representam um aumento face ao período anterior, mais 0,30 anos para os homens e 0,24 anos para as mulheres, relativamente a 2021-2023”.

Também neste indicador, por região Nuts III, o Norte volta a destacar-se, as sub-regiões, Cávado (21,00 anos) e Ave (20,80 anos) surgem como as zonas onde se vive mais tempo depois dos 65 anos.

Afinal, viver mais não significa necessariamente viver melhor. A chamada “vida saudável” após os 65 anos, isto é, o período sem limitações físicas ou doenças incapacitantes, situa-se, em média, apenas nos oito anos. Uma realidade que levanta a urgência de repensar as políticas de saúde, o apoio social e as estratégias de envelhecimento ativo.



## Cuidados Domiciliários



Apoio Domiciliário

- Cuidados de higiene e conforto pessoal
- Prestação de cuidados de saúde
- Higiene Habitacional
- Confeção de alimentos no domicílio
- Tratamento de roupas
- Acompanhamento e mobilização
- Apoio social



Venda de material de incontinência



Terapia Ocupacional



Venda e aluguer de equipamento hospitalares

(+351) 214 302 715 (chamada rede móvel nacional)  
Rua Dr. Francisco Salgado Zenha 3, 2745-874 Queluz  
Tlm.966 348 226 • geral@extremecare.pt  
[www.extremecare.pt](http://www.extremecare.pt)



# O novo luxo é o tempo



Durante anos, confundiu-se “produtividade” com ocupação permanente. Hoje, as melhores empresas começam a focar-se no que realmente sustenta o desempenho a longo prazo: tempo para pensar, para desligar, para recuperar.



A pausa, organizada, legitimada e sem culpa, está a entrar no léxico da gestão como um ativo que melhora decisões, reduz erros e aumenta a criatividade. Não é uma mera conversa teórica, os dados acumulam-se. No ensaio nacional da semana de quatro dias, 95% das empresas avaliaram positivamente a experiência; os trabalhadores reduziram o tempo de trabalho em cerca de 13,7% sem perda salarial e reportaram ganhos na saúde mental e física.

Além da satisfação, registou-se um decréscimo assinalável de fadiga e um aumento do trabalho criativo, indicadores diretamente ligados à qualidade do trabalho produzido e à retenção de talento. Entre os resultados divulgados, destacam-se a valorização do benefício pelos próprios trabalhadores e a intenção maioritária de continuidade. Para as empresas, a mensagem de que a gestão do tempo é eficiência aplicada nunca foi tão clara.

A transformação não se limita à arquitetura da semana. Pequenas decisões operacionais produzem efeitos. É o caso de reuniões mais curtas e com ordem de trabalhos definidas, janelas de concentração sem notificações, direito efetivo a desligar fora de horas, e calendários que reconhecem a cadência natural dos projetos. Com tudo isto, a

pausa passa a ser encarada como método e não apenas como um intervalo inorgânico. Ao mesmo tempo, a cultura muda e centra-se mais no resultado, controlando menos a presença e mais o objetivo definido.

Portugal oferece entretanto um terreno interessante para este debate. Ao testar soluções de redução do tempo de trabalho com acompanhamento académico e avaliação pública, abre-se espaço para empresas que queiram experimentar, aprendendo com métricas, limpas de carga ideológica. A lição que emerge é pragmática, como seria de esperar. Quando a pausa é bem desenhada, liberta energia para inovar, encurta ciclos de decisão e diminui o desgaste invisível que mina equipas. Todas as decisões de gestão do futuro tratarão o tempo como património finito, e a ele dedicarão o planeamento, a proteção e os investimentos necessários para minimizar o brutal desperdício que ainda acontece em organizações mal geridas.

Planeia-o, protege-o e investe-o onde cria valor. O resto é ruído.





# Ana Paula Tavares distinguida com o Prémio Camões 2025

A poeta angolana Ana Paula Tavares venceu o Prémio Camões 2025. A Editorial Caminho, que publica a autora em Portugal, reagiu com “imensa alegria” à distinção, considerando-a um reconhecimento do fecundo e coerente trabalho literário de uma das vozes “mais relevantes da literatura angolana contemporânea”.

No comunicado divulgado pela editora, a Caminho sublinha que o prémio homenageia uma obra que tem resgatado “a dignidade da Poesia” e consolidado “uma escrita que alia rigor histórico e sensibilidade antropológica”. O júri do galardão reforça essa leitura, destacando que “com a dicção do seu lirismo sem concessões evasivas e com os livres compromissos da produção em crónica e em ficção narrativa, a obra de Ana Paula Tavares ganha também relevante dimensão antropológica em perspetiva histórica”.

O júri foi constituído por Ana Mafalda Leite e José Carlos Seabra Pereira (Portugal), Francisco Noa (Moçambique), Arno Wehling e Maria Lucia Santaella Braga (Brasil), e Lopito Feijóo (Angola) refere a Direção-Geral do Livro, dos Arquivos e das Bibliotecas (DGLAB), em comunicado.

Nascida em Lubango, no sul de Angola, em 1952, Ana Paula Tavares é doutorada em Antropologia da História pela Universidade Nova de Lisboa e vive atualmente em Lisboa. É docente na Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa e colabora como investigadora convidada com o CLEPUL – Centro de Literaturas e Culturas Lusófonas e Europeias e com o Arquivo Histórico Nacional de Angola (AHNA).

A autora construiu uma obra multifacetada, que abrange poesia, crónica e ensaio, marcada pela exploração das memórias coloniais, da oralidade e da condição feminina africana. Entre os seus títulos mais conhecidos contam-se Ritos de Passagem (1985), O Lago da Lua (1999), Manual para Amantes Desesperados (2007) e Verbetes para um Dicionário Afetivo (2016). Está traduzida e publicada em vários países, nomeadamente Portugal, Brasil, França, Itália, Alemanha, Espanha e Suécia.

Instituído em 1988 pelos governos de Portugal e do Brasil, o Prémio Camões distingue anualmente autores cuja obra contribui de forma significativa para o património literário e cultural da língua portuguesa. 





# Accounting & Management

faccounting.pt

Contamos com uma equipa com mais de 10 anos de experiência e conhecimento no mercado

## SERVIÇOS

CONTABILIDADE

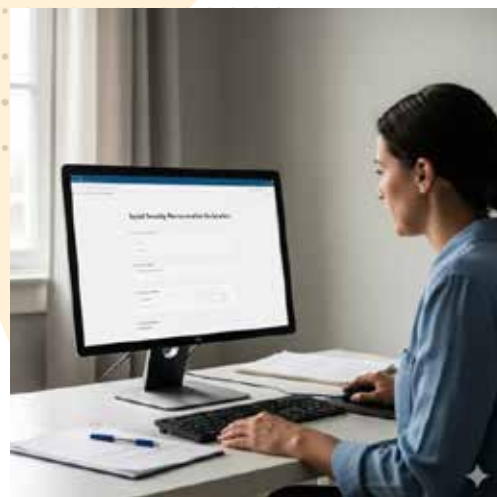
CONSTITUIÇÃO DE EMPRESAS

CONSULTORIA E ASSESSORIA FISCAL

RECURSOS HUMANOS

CONSULTORIA E CONTROLO DE GESTÃO

IMIGRAÇÃO



## CONTACTOS

+351 918 443 168

GERAL@FACCOUNTING.PT

FACCOUNTING.PT



LEIRIA

Centro Comercial D. Dinis  
Av. Combatentes da  
Grande Guerra  
N704, P7  
2400-122 Leiria



LISBOA

Av. António Augusto de  
Aguiar,  
148, 4º C,  
1050-021 Lisboa



PORTO

Av. de França, Edf. Capitólio,  
256, 1 Piso, Esc. 1.1,  
4050-276 Porto

## O que significa UKINO?

浮乃

A palavra japonesa 'Ukino' significa fluir, viver no momento, respirar, sentir e sair da zona de conforto, do dia a dia habitual e das rotinas.

Os nossos hotéis primam pela excelência de serviço orientado ao detalhe, oferecendo aos nossos hóspedes férias memoráveis que frequentemente se traduzem em regressos. O que nos motiva é proporcionar experiências, despontar emoções e criar memórias.

# UKINO

HOTELS MANAGEMENT & CONSULTING

**A** Ukino Hotel Management & Consulting é uma empresa especializada em **gestão e consultoria hoteleira**, focada em maximizar a rentabilidade e o valor dos ativos hoteleiros.

Trabalhamos com **investidores, proprietários e operadores** para oferecer soluções estratégicas adaptadas às necessidades de cada unidade. Com mais de **20 anos de experiência**, desenvolvemos **estratégias personalizadas**, desde a **análise de viabilidade e mercado** até a **gestão operacional e comercial**.

**UKINO – GESTÃO COM VISÃO, INOVAÇÃO E RESULTADOS.**



**O** nosso compromisso é otimizar os recursos disponíveis, melhorar a performance e garantir um crescimento sustentável.

Acreditamos que cada hotel tem um potencial único. Por isso, combinamos **inovação, conhecimento e experiência** para criar projetos diferenciadores, que não só aumentam a rentabilidade, mas também elevam a experiência dos hóspedes.

Descubra como a Ukino pode transformar o seu negócio e levá-lo ao próximo nível.

**QUER IMPULSIONAR O SEU HOTEL?**