



Corporate

magazine

MULHERES **INSPIRADORAS**:

Dia Mundial do Empreendedorismo Feminino

NATAL:

Rituais, memórias e tradições de norte a sul

SAÚDE MENTAL:

Do equilíbrio emocional à terapia do luto

IN&OUT:

Lisboa depois do pôr do sol

A Induplano nasceu “do desejo de unir sofisticação, funcionalidade e autenticidade”

Ivone Neves | Fundadora – CEO Induplano



A CLÍNICA EVA LEITÃO NASCE COM O PROPÓSITO DE OFERECER CUIDADOS DE SAÚDE DE EXCELÊNCIA, CENTRADOS NA PESSOA E PENSADOS PARA TODAS AS ETAPAS DA VIDA.

AQUI, CADA PACIENTE É ACOLHIDO/A COM RESPEITO, ATENÇÃO E TEMPO. PORQUE ACREDITAMOS QUE A SAÚDE DEVE SER TRATADA DE FORMA INTEGRAL, HUMANA E PERSONALIZADA.

AQUI, CADA CONSULTA É MAIS DO QUE UM ATO MÉDICO — É UM ENCONTRO. E CADA ENCONTRO É UMA OPORTUNIDADE DE CUIDAR, APOIAR E TRANSFORMAR.

ESTAMOS AQUI PARA SI.

SEMPRE COM HUMANIDADE, PROXIMIDADE E O COMPROMISSO SINCERO DE FAZER DIFERENÇA NA SUA SAÚDE E NO SEU DIA-A-DIA.

AS NOSSAS ESPECIALIDADES

- PSICOLOGIA
- PSIQUIATRIA
- NUTRIÇÃO
- TERAPIA DA FALA
- FISIOTERAPIA
- PILATES CLÍNICO
- FISIOTERAPIA PÉLVICA
- CLÍNICA GERAL
- LIMPEZA DE PELE



A MINHA EQUIPA





Accounting & Management

faccounting.pt

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

SERVIÇOS

CONTABILIDADE

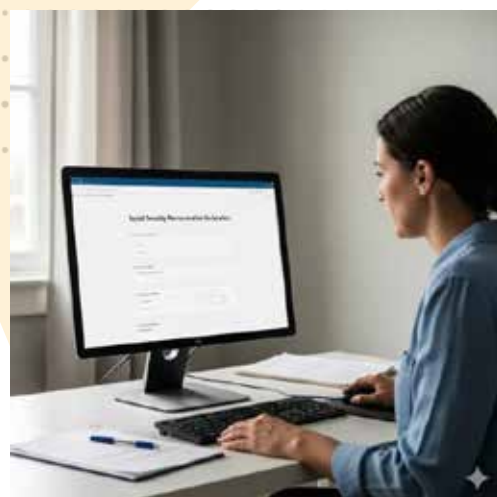
CONSTITUIÇÃO DE EMPRESAS

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

EDITORIAL

No mês em que se completam quatro anos da minha chegada à direção editorial da IN Corporate Magazine, assumo inevitavelmente este espaço como um balanço. Ao lembrar-me de novembro de 2021, quando começámos a preparar a edição 25 (a primeira que editei), sinto-me como quem revisita uma sala que foi evoluindo com o tempo, um lugar onde persistem memórias de decisões e rascunhos, mas sobretudo a mesma disciplina em manter a palavra certa na página certa.

O conteúdo corporativo é frequentemente encarado como um território onde a opinião tende a impor-se aos factos. Na IN Corporate Magazine, entendemos que a opinião tem o seu espaço legítimo, mas que só ganha sentido quando assente em contexto fundamentado e sólido. A credibilidade que não desistimos de construir, e que tem gerado um eco continuado e gratificante em torno daquilo que produzimos, tanto para o papel como para o digital, assenta na curadoria do que apresentamos. Tentamos sempre que nada seja feito por acaso ou esmagado pelo automatismo que desumaniza o conteúdo. A diferença entre encher páginas e publicar com critério e profissionalismo está na precisão cirúrgica da palavra, no rigor do enquadramento e também no toque criativo e livre.

A todos os que me acompanharam neste percurso, aos que estão aqui ao lado e aos que já aqui estiveram, deixo uma vez mais o meu sincero agradecimento, extensivo a cada parceiro, a cada pessoa que aceitou revisitar um capítulo seu para partilhá-lo nas nossas páginas e ao excelente feedback que nos têm dado ao cabo de cada edição. A revista não tem outro alicerce maior senão essa ideia conjunta do valor da palavra, do rigor da imagem, do respeito pelo leitor.

No meio deste ambiente de constante urgência, recordo-me daquela anedota que citei no editorial da edição 50, há um ano, do livro O Coração Pensante, de David Grossman: o homem que, todas as sextas-feiras, ia defronte da Casa Branca com um cartaz de protesto, não porque acreditasse que podia mudar o mundo, mas para garantir que o mundo não o mudava a ele.

Esta imagem articula-se plenamente com a reflexão trazida pelo livro O Prazer de (não) Se Estar nas Tintas de David R. Hamilton, que propõe a «kindfulness» como prática diária, não apenas abstrata, mas presente na forma como nos tratamos e tratamos os outros. Isto é, agir com bondade deliberada, em vez de nos resignarmos à fricção do sistema, numa forma concreta de recusarmos que o mundo nos molde contra a nossa vontade, preservando a nossa integridade.

E assim seguimos, com a página em branco depois de cada edição, com a responsabilidade de que nada se repita por inércia, com a expectativa silenciosa das ideias que ainda não foram escritas. Rumo à edição 60. Até já! 

ÍNDICE

MULHERES INSPIRADORAS

- 6 IVONE NEVES
- 10 RITA E FREDERICA MARTINS
- 12 ANA GARDETE

SAÚDE MENTAL

- 14 EVA LEITÃO
- 16 EDUARDA FIGUEIRAS

SAÚDE E BEM-ESTAR

- 20 SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE VALPAÇOS

BELEZA E LIFESTYLE

- 24 TIAGO TEIXEIRA

REGIÕES – LEIRIA

- 25 NERLEI – ASS. EMP. REGIÃO DE LEIRIA
- 26 CARNES AVENIDA

IN&OUT

- 30 LUST IN RIO

NATAL

- 32 NATAL EM LISBOA
- 33 NATAL NO PORTO

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@incorporatemagazine.pt **Site** www.incorporatemagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 25.000 exemplares **Estatuto Editorial** Disponível em www.incorporatemagazine.pt **Impressão** Litográfis – Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 **N.º. Registo ERC** 127355 **NOVEMBRO 2025**

PENAMACOR Fila Madeiro

A CHAMA DA TRADIÇÃO

Em Penamacor, o Natal vive-se com tradição, união e orgulho. O Madeiro é mais do que fogo: é alma, é história, é cultura, é identidade... É PENAMACOR EM FESTA!

**06
a 25**
DEZEMBRO
2025

**O MAIOR
MADEIRO,
A MAIOR
TRADIÇÃO!**

A TRADIÇÃO
QUE ILUMINA O NATAL
EM PENAMACOR.



CONCERTOS · MUITA ANIMAÇÃO
MERCADO DE NATAL · TASQUINHAS · GASTRONOMIA · ESPAÇO INFANTIL

municiodepenamacor.pt



www.vilamadeiro.pt



“Na Induplano, não remodelamos espaços, transformamos vidas através deles”

Ivone Neves aliou a formação em matemática ao fascínio pelo design de interiores. Esse percurso levou-a a fundar, em 2004, a Induplano, empresa através da qual desenvolve projetos de luxo e integra a curadoria de peças de decoração de referência. Entre técnica, gestão e sensibilidade estética, tornou-se o rosto de uma marca que hoje assina intervenções em Portugal e no estrangeiro.

~
“Construí um percurso sustentado por muito rigor técnico, sensibilidade estética e uma enorme dedicação”
 ~



Enquanto empreendedora de sucesso, que pontos gostaria de destacar do seu percurso profissional, de forma a podermos conhecê-la melhor?

Embora seja licenciada em “matemáticas”, a verdade é que a minha grande paixão sempre foi a arquitetura e o design de interiores. Desde muito jovem senti uma atração profunda por espaços, formas, luz e pela forma como a estética pode transformar a vida das pessoas. A matemática deu-me estrutura, disciplina, raciocínio lógico e uma enorme capacidade de gestão, ferramentas que mais tarde se revelaram essenciais no universo complexo dos projetos que lidero. Mas foi a paixão pelo design que guiou o meu caminho. Há 25 anos decidi seguir essa voz interior com coragem e entregar-me por completo à criação de ambientes com alma. Como empreendedora e gestora na área de arquitetura de interiores, construí um percurso sustentado por muito rigor técnico, sensibilidade estética e uma enorme dedicação. Lidero uma empresa consolidada, responsável por projetos de grande escala e forte impacto, sempre guiados por três pilares que marcaram a minha trajetória: a paixão por criar, o compromisso com a excelência e a vontade de proporcionar bem-estar real às pessoas.

Vinte e cinco anos depois, continuo a expandir fronteiras e horizontes — especialmente nos EUA — levando comigo não apenas experiência, mas sobretudo a mesma paixão que me trouxe até aqui. O meu percurso é a prova de que, quando alinhamos competência, sensibilidade e coragem, a matemática da vida resolve-se sempre a favor dos nossos sonhos.

Em 2004 fundou a Induplano, uma empresa vocacionada para designs de interiores luxuosos e sofisticados. O que a motivou a dar este passo e a enveredar por esta área?

Ao longo da minha carreira, percebi que o design de interiores sempre foi muito mais do que estética — era uma forma de criar narrativas, traduzir personalidades e proporcionar bem-estar real às pessoas. Depois de décadas a trabalhar na área e a acumular experiência em gestão, criação e condução de projetos complexos, senti que era o momento natural de consolidar essa visão numa empresa que traduzisse os meus valores, a minha sensibilidade e o meu rigor técnico.



A fundação da Induplano deu-se exatamente do desejo de criar um espaço onde pudesse unir sofisticação, funcionalidade e autenticidade em projetos de alto padrão. Eu queria uma empresa capaz de entregar mais do que ambientes belos — queria entregar experiências, marcos na vida dos clientes, soluções que realmente elevassem a forma de viver e habitar. Eu queria um espaço onde pudesse liderar processos de forma integrada, da concepção à entrega, e garantir que cada projeto carregasse identidade, propósito e alma.

Além disso, sempre tive um espírito empreendedor muito forte. Percebi uma oportunidade clara no mercado de interiores luxuosos, especialmente no segmento de projetos integrados, com execução completa e atenção minuciosa aos detalhes. A Induplano surgiu como a materialização dessa visão e, desde então, vem sendo um instrumento fundamental para expandir fronteiras, inovar e transformar ideias em realidade.

A motivação veio do desejo de elevar o design de interiores a uma experiência transformadora, não apenas estética, mas profundamente humana. Acredito que os ambientes influenciam comportamentos, emoções e até decisões, e sempre quis que o meu trabalho fosse capaz de gerar esse impacto positivo.

São vários e diversificados os projetos públicos e privados que acumulam no vosso portefólio. O que têm em comum todos eles?

Apesar da diversidade tipológica e funcional dos nossos projetos, todos eles partilham um mesmo princípio: criar espaços que contem histórias autênticas. Independentemente de serem residenciais, corporativos ou grandes empreendimentos, cada projeto é guiado por três eixos fundamentais que moldam a nossa identidade. Falo de estilo, traduzido em elegância intemporal e atenção ao detalhe, funcionalidade, para que cada ambiente responda de forma inteligente às necessidades do cliente, e bem-estar, entendido como a essência de um espaço verdadeiramente bem-resolvido.

Além disso, todos os projetos são marcados por uma abordagem muito própria de curadoria, rigor técnico e uma capacidade de

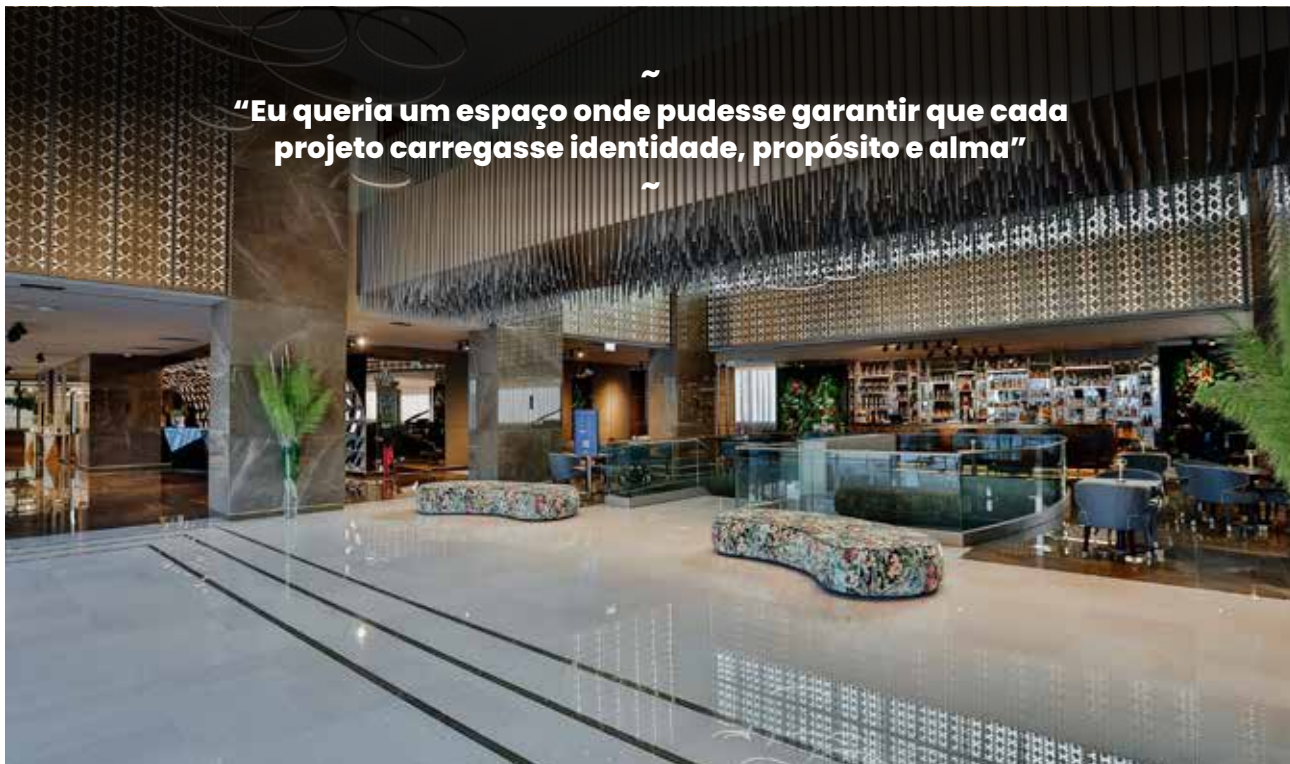
liderança que conduz equipas multidisciplinares rumo a resultados de alta excelência. É essa consistência que tem consolidado a empresa ao longo dos anos e que continua a guiar a nossa expansão internacional.

Para além dos projetos que desenvolvem, disponibilizam ainda uma loja online, bem como uma física, na cidade do Porto. Que produtos têm para venda?

Na nossa loja física, no Porto, e também através da loja online, disponibilizamos uma seleção curada de peças que refletem a essência estética da empresa: elegância, qualidade e funcionalidade. A coleção inclui produtos que complementam os nossos projetos e traduzem a nossa visão de design para o dia a dia dos clientes. Entre eles, destacam-se o mobiliário exclusivo, desenhado por nós ou escolhido junto de marcas internacionais de referência, com ênfase em conforto, acabamentos premium e linhas contemporâneas, cuidadosamente escolhidas entre casas de referência como Bentley Home, Edra, Versace Home e muitas outras marcas de referência mundial que combinam sofisticação, inovação e um estilo inconfundível.

Temos também iluminação decorativa e técnica, que combina estética e desempenho, desde peças escultóricas a soluções discretas e arquitetónicas, bem como têxteis de alta qualidade, mais concretamente tapetes, almofadas, mantas e tecidos, que trazem textura, aconchego e sofisticação aos ambientes. Disponibilizamos ainda objetos decorativos e peças de autor, selecionados para criar ambientes personalizados, com identidade e valor artístico, tais como Baccarat, Lalique, Saint Louis, Hermès e muitas outras marcas reconhecidas mundialmente pela excelência artesanal, pureza das matérias-primas e elegância intemporal. Por fim, referir os nossos acessórios funcionais, que aliam beleza e utilidade, pensados para tornar cada espaço mais harmonioso e prático.

Todos os produtos refletem o nosso compromisso com estética, durabilidade e bem-estar, permitindo que qualquer pessoa possa levar para casa um pouco da experiência e do universo da Induplano.



~
“Eu queria um espaço onde pudesse garantir que cada projeto carregasse identidade, propósito e alma”
 ~

Seja em Portugal ou além-fronteiras, com que tipo de materiais trabalham atualmente?

Independentemente do país onde atuamos, existe algo que nunca muda: a paixão é sempre a primeira matéria-prima. Antes de escolhermos qualquer pedra, tecido ou peça de design, escolhemos sentir a história que aquele espaço vai contar, a energia que queremos transmitir e a emoção que desejamos despertar.

Trabalhamos com materiais que têm alma e com marcas que partilham do mesmo compromisso com beleza, integridade e excelência. Entre os nossos principais materiais estão pedras naturais que emocionam, como mármore raros e ónix translúcidos, capazes de transformar luz em poesia, madeiras nobres, que trazem consigo o calor da natureza e a sensação de aconchego que só o que é autêntico consegue oferecer, tecidos envolventes, escolhidos não apenas pela qualidade, mas pela forma como tocam, acolhem e criam memórias sensoriais, metais trabalhados à mão, que revelam a força do detalhe e do artesanato, bem como revestimentos e soluções inovadoras, sempre que permitem elevar o conforto e o bem-estar a um novo patamar.

Acima de tudo, o que realmente une todos os materiais e marcas com que trabalhamos é o mesmo princípio que nos guia desde o primeiro dia: a paixão por transformar espaços em experiências de vida.

Acreditamos que um projeto só é verdadeiramente especial quando consegue tocar as pessoas, quando desperta sensações, quando inspira. É essa paixão — intensa, persistente e absolutamente genuína — que conduz cada escolha, cada detalhe e cada projeto, seja em Portugal ou além-fronteiras.

O que distingue a Induplano, que a faz ser uma escolha para quem tenciona remodelar algum espaço?

O que realmente nos distingue não é apenas o rigor técnico, a experiência acumulada ou as marcas de excelência com que

trabalhamos, embora tudo isso faça parte da nossa identidade. O que nos diferencia, antes de tudo, é a forma como sentimos cada projeto. Na Induplano, não remodelamos espaços, transformamos vidas através deles.

Cada cliente que nos procura chega com uma história, um desejo, uma necessidade, e é essa narrativa que nos move. Mergulhamos profundamente no que aquela pessoa ou empresa pretende viver naquele espaço, e é a partir dessa emoção que começamos a criar.

Quais são as principais fontes de inspiração para, enquanto equipa, conseguirem remodelações únicas e luxuosas?

As nossas principais fontes de inspiração começam sempre no mesmo lugar: nas pessoas. Cada cliente traz consigo uma história, um modo de viver, um desejo ainda por materializar. É nesse universo íntimo que encontramos o primeiro impulso criativo. Queremos perceber como aquele espaço poderá transformar o quotidiano, despertar emoções e elevar o bem-estar. Essa escuta profunda é, para nós, a inspiração mais poderosa.

Com mais de duas décadas de trabalho e experiência no setor, que balanço lhe é possível fazer do desempenho da empresa?

Quando olho para mais de duas décadas de trabalho intenso, dedicação absoluta e paixão colocada em cada projeto, o balanço que faço é profundamente gratificante. A Induplano nasceu de um sonho — o sonho de transformar espaços com alma — e hoje posso afirmar que esse sonho cresceu, ganhou corpo, atravessou fronteiras e tornou-se uma referência no universo do design de interiores.

O desempenho da empresa reflete uma evolução constante, pois crescemos em escala, em ambição e em complexidade de projetos, fortalecemos uma equipa que se tornou uma verdadeira família criativa, onde cada membro trabalha com o mesmo entusiasmo e rigor, construímos relações duradouras com clientes que depositam

em nós não apenas confiança, mas emoções, sonhos e expectativas, assim como expandimos horizontes, levando o nosso trabalho para mercados internacionais, sempre mantendo a mesma integridade e autenticidade estética. Mas, acima de tudo, o balanço que faço é emocional.

A empresa manteve-se fiel à sua essência: criar com paixão, transformar com propósito e entregar sempre mais do que o esperado. Continuamos a inovar, a aprender e a experimentar. Para mim, é o verdadeiro indicador de sucesso.

Hoje, com mais de vinte anos deste projeto de uma vida, sinto orgulho do caminho percorrido, mas também uma enorme excitação pelo que ainda está por vir. A nossa história continua a ser escrita, e cada projeto é uma nova oportunidade de elevar o design a uma experiência que toca vidas, inspira e transforma. O balanço é, portanto, de realização profunda, mas também de renovada paixão.

Uma vez que nos aproximamos a passos largos do final deste ano, quais são as principais tendências de arquitetura, design e decoração para 2026?

As tendências de arquitetura e design para 2026 refletem uma nova forma de viver o luxo, mais emocional, sensorial e profundamente conectado às pessoas. Vemos uma valorização crescente do quiet luxury, onde a elegância se expressa em materiais nobres, texturas ricas e acabamentos artesanais que transmitem sofisticação sem excessos. O bem-estar torna-se central: iluminação circadiana, espaços biofílicos, ambientes que acolhem e equilibram corpo e mente. A arte assume um papel protagonista e o artesanato de alta qualidade ganha força como símbolo máximo de exclusividade. A tecnologia evolui para um papel invisível, totalmente integrada, elevando o conforto sem comprometer a estética. E, naturalmente, há uma consciência crescente pela sustentabilidade, não apenas como conceito, mas como critério essencial nos materiais.

No conjunto, 2026 traz um luxo mais profundo e autêntico, onde cada espaço deve emocionar, inspirar e transformar quem o habita. É uma visão que se alinha plenamente com a nossa essência: criar ambientes que combinam beleza, alma e propósito.

Ainda relativamente ao futuro, que objetivos tem para a Induplano?

Grande pergunta. Os objetivos que tenho para o futuro da empresa vão muito além do crescimento empresarial — são, acima de tudo, sonhos que continuam a ganhar forma. Depois de mais de duas décadas de trabalho, sinto que a empresa está num momento de maturidade que nos permite voar ainda mais alto, mas sempre com a mesma alma que nos trouxe até aqui.

Quero que continue a abrir fronteiras, especialmente no mercado internacional, levando o nosso olhar, o nosso rigor e a nossa sensibilidade para novos públicos e novas culturas. A expansão nos Estados Unidos é uma área que pretendo fortalecer, consolidando parcerias, alargando a nossa presença e desenvolvendo projetos de grande escala que reflitam a nossa assinatura.

Desejo também aprofundar ainda mais o carácter artesanal e personalizado do nosso trabalho, investir em materiais de excelência, em tecnologias discretas, mas transformadoras e em processos que

tornem cada projeto uma experiência única, emocional e memorável. Outro objetivo fundamental é continuar a cultivar uma equipa forte, apaixonada e criativa. A Induplano só existe porque existe talento, entrega e verdade nas pessoas que constroem cada projeto. Quero que a empresa seja sempre um espaço onde a arte do design se vive com emoção, respeito e ambição.

E, por fim, tenho um objetivo que considero o mais importante de todos: manter intacta a nossa essência, criar espaços que tocam vidas, que inspiram e que permanecem. Se a Induplano conseguir continuar a transformar não apenas ambientes, mas também a forma como as pessoas sentem e habitam o seu mundo, então estaremos a cumprir plenamente o nosso propósito. 



O que nos torna uma escolha especial

- A paixão com que ouvimos — porque acreditar na sensibilidade do cliente é o primeiro passo para construir algo verdadeiramente único;
- A intensidade com que desenhamos, uma vez que cada linha, cada textura e cada luz são pensadas para provocar sensações, conforto e beleza duradoura;
- A entrega total ao processo — acompanhamos tudo, do primeiro esboço ao último detalhe, garantindo que a alma do projeto se mantém intacta;
- A capacidade de transformar sonhos em realidade concreta, através de materiais nobres, artesãos de excelência e uma equipa altamente qualificada;
- A arte de criar espaços que contam histórias, que acolhem, inspiram e permanecem.

RM The Experience × K. Studio | Duas visões do luxo contemporâneo

Na RM The Experience (Setúbal), a elegância manifesta-se em ambientes pensados para despertar emoção; na K. Studio, essa sensibilidade ganha forma em design e método. Rita Martins, CEO da RM The Hotel Experience (RM Guest House) e CFO do Atelier Romeu Martins Arquitetos, e a filha Frederica Martins, designer de interiores no K. Studio, interpretam o luxo com autenticidade e rigor, criando universos onde o detalhe e a harmonia se tornam a expressão mais íntima da sofisticação.

Rita Martins | A arte de transformar hospitalidade em emoção

O sucesso da RM The Experience mostra que o luxo pode ser íntimo e pessoal. Que valores empresariais sustentam esse equilíbrio entre sofisticação e autenticidade?

Rita Martins (RM): Acredito que o verdadeiro luxo está na genuinidade. Criar uma experiência sofisticada, mas profundamente humana, é o que define a RM. O detalhe, o cuidado e a emoção são as nossas diretrizes, é assim que transformamos hospitalidade em sentimento.

Num setor onde a hospitalidade se reinventa a cada estação, o que considera essencial para manter um projeto relevante e financeiramente sólido?

RM: Inovação com coerência. É preciso evoluir sem perder identidade. Escutar o mercado, gerir com rigor e investir onde há valor. Esse equilíbrio entre criatividade e gestão é o que garante a sustentabilidade a longo prazo.

A dimensão familiar, com o Romeu na arquitetura e a Frederica no design, cria uma cultura empresarial

muito própria. Essa convivência entre estética, turismo e gestão foi planeada ou aconteceu naturalmente?

RM: Aconteceu naturalmente. Cada um trouxe o seu talento, e juntos criámos um ADN comum. É uma sinergia entre estética, emoção e estratégia, e isso sente-se em cada detalhe dos nossos projetos.

O que mais aprendeu sobre liderança ao longo deste percurso, sobretudo à frente de projetos de autor e de marcas com um cunho pessoal tão forte?

RM: Aprendi que liderar é equilibrar visão e empatia. É inspirar pela presença e pela coerência. O segredo está em transformar propósito em ação e equipas em comunidades com alma.

O seu estilo de vida reflete uma forma de estar sempre atenta e aberta ao que o mundo oferece. Essa vontade de descobrir e de viver é o que mais inspira as suas ideias e decisões

RM: Sem dúvida. A curiosidade é a minha maior ferramenta de trabalho. Viajar, observar e viver novas experiências alimenta a criatividade e a estratégia. Inspiro-me na vida real, nas pessoas e nas histórias que fazem cada projeto ter propósito.



Frederica Martins | Design com método, espaços com alma

OK. Studio tem uma linguagem clara e uma estética muito definida. Como se traduz, para si, o conceito de empreender no design?

Frederica Martins (FM): Para mim, empreender no design é criar a partir de uma visão. É transformar sensibilidade estética em estrutura, e emoção em método. No K. Studio, o ato de empreender não se resume a gerir um negócio é sobre construir um universo coerente, onde cada detalhe reflete uma forma de ver o mundo. Empreender, neste contexto, é assumir a responsabilidade de dar continuidade a uma linguagem visual e emocional que se renova a cada projeto.

Trabalhar num meio tão competitivo exige talento, mas também método. Que hábitos ou princípios estruturam o seu processo criativo e a ajudam a manter consistência entre projetos tão diferentes?

FM: O meu processo começa sempre pela observação do espaço, da luz, e sobretudo das pessoas que o vão habitar. Gosto de pensar que cada projeto tem uma alma própria, mas que todos partilham o mesmo rigor e sensibilidade. Trabalho com uma base muito organizada: referências, materiais e cores são pensados de forma metódica, o que me permite manter coerência mesmo em propostas muito distintas. A disciplina é o que garante liberdade criativa.

O seu percurso decorre em paralelo com o da sua mãe e em parceria com o atelier do seu pai, mas com autonomia e em nome próprio. Que aprendizagens familiares reconhece no seu modo de trabalhar, e o que considera já ser uma marca exclusivamente sua?

FM: Cresci a observar o cuidado e a exigência dos meus pais, dois traços que me moldaram profundamente. Da minha mãe herdei o olhar apurado para o detalhe e a noção de harmonia; do meu pai, a clareza construtiva e a importância da funcionalidade. Mas acredito que o que me distingue é a forma como busco emoção no espaço. Procuro sempre um equilíbrio entre elegância e intimidade, criando ambientes que têm alma, não apenas estética.

O design é também uma forma de olhar o quotidiano. Há algo no seu modo de vida que se reflete diretamente no que cria?

FM: Sem dúvida. Vivo de forma muito sensorial, observo, coleciono referências, e dou valor a momentos simples, como a luz de fim de tarde ou a textura de um tecido. Essa atenção ao quotidiano alimenta o meu olhar e está presente em tudo o que crio. O design, para mim, é uma extensão natural da forma como vejo o mundo: calma, mas intensa nos detalhes.

Que mensagem gostaria de deixar a outras jovens profissionais que encaram o design e o empreendedorismo como caminhos compatíveis?

FM: Diria que é possível mas exige coragem, consistência e uma visão muito clara do que se quer construir. O design pede sensibilidade, e o empreendedorismo, estrutura. O segredo está em equilibrar os dois sem perder autenticidade. A beleza do caminho está em transformar paixão em propósito, e propósito em marca. 



A visão humana de uma profissional que acredita no acesso universal à advocacia

Para a advogada Ana Sauri Gardete, a profissão não se limita ao conhecimento das leis. Com mais de dez anos de experiência, privilegia a escuta e a compreensão dos clientes, dedicando-se igualmente a serviços pro bono, com o objetivo de assegurar que todos tenham acesso à Justiça.

Entre a Justiça, o Direito e a sensibilidade

O primeiro passo para Ana Sauri Gardete, antes de qualquer orientação jurídica, não é interpretar a lei, mas compreender quem está à sua frente. “Um advogado tem de ser um bom ouvinte. Nas reuniões, 75% do tempo é dedicado a ouvir o cliente e só depois vêm os 25% em que damos o parecer jurídico. Quando um cliente sai mais tranquilo do que entrou, para mim já é uma vitória”.

Escutar, para a profissional, significa criar espaço para que o cliente manifeste medos e dúvidas. A distância emocional, aliada à sensatez, é para si uma ferramenta tão importante como o conhecimento.

“Quando estamos mais distanciados conseguimos ter maior clareza e é isso que os clientes procuram”, acrescenta.

O compromisso com o trabalho pro bono, iniciado ainda na faculdade, reflete a sua atenção às necessidades dos clientes. “Os advogados oficiosos não são inferiores nem superiores: têm a mesma competência. O valor das pessoas não depende daquilo que podem pagar”. Defende que facilitar o acesso à Justiça é parte da sua missão, garantindo que cada cliente é tratado com humanidade e respeito, até porque “toda a gente merece defesa”.



Comunicar em “português não jurídico”

A dificuldade da linguagem jurídica é um obstáculo que a advogada encontra diariamente. “Logo no primeiro contacto, são muitos os clientes que me solicitam: «explique-me isto em português». Simplificar não é desvalorizar, é permitir que a pessoa perceba o que está em causa”. Ana Sauri Gardete considera que o cliente procura compreender a situação, encontrar caminhos e avaliar as possibilidades. “O cliente quer entender o problema e participar na solução”.

Apesar do entusiasmo pelo Direito e pela Justiça, considera que a advocacia necessita de algumas melhorias, alertando que “não faz sentido que

um advogado em início de carreira tenha tantos encargos e obstáculos, quando o que deveria ter são mais apoios internos.” Sobre o sucesso, a advogada afirma sem rodeios: “Não há sucesso sem trabalho, dedicação e sacrifícios”. Admite, contudo, que para as mulheres alcançar o equilíbrio é mais desafiante. “Ainda há muitas tarefas que recaem maioritariamente sobre as mulheres. A equidade está a evoluir, mas ainda existe um grande caminho a percorrer”.

938063268 ANA.GARDETE-57913L@ADV.OA.PT

EDIFÍCIO JOMAVIPE BUSINESS CENTER - RUA CESALTINA FIALHO GOUVEIA N.º 703 - 2645-038 CASCAIS

Barcelos à frente de iniciativa europeia para valorizar a saúde mental

No passado mês de outubro, Barcelos acolheu a constituição da Rede Europeia de Saúde Mental, uma iniciativa que reúne a participação de 20 municípios e regiões que pretendem incluir a saúde mental nos seus planos e estratégias.

A assinatura do respetivo memorando de entendimento decorreu no dia 31 de outubro, no âmbito da distinção de Barcelos como Capital Mundial da Saúde Mental, “título que ostenta até 2026”, e do Congresso Mundial de Saúde Mental que arrancou na cidade no mesmo dia.

Segundo o presidente da Câmara Municipal, Mário Constantino Lopes, “a Rede Europeia de Saúde Mental está estruturada em três pontos fundamentais: a partilha de melhores práticas, o desenvolvimento conjunto de políticas na área da saúde mental

e a cooperação internacional, designadamente através do reforço de parcerias para aproveitar oportunidades de financiamento destinado a projetos transfronteiriços neste domínio”.

O autarca recordou que Barcelos foi o primeiro município em Portugal a criar uma Rede Municipal de Saúde Mental, constituída por 70 instituições privadas, públicas, institutos e empresas.

“Com um objetivo muito claro: o de criar respostas mais eficazes e abrangentes para as necessidades existentes. Designadamente para as famílias e cuidadores informais – o chamado “doente oculto” – que enfrentam, diariamente, imensos desafios”, acrescentou. Também presente na cerimónia, a secretária de Estado da Saúde, Ana Povo~, sublinhou a importância do estatuto de Capital Mundial da Saúde Mental de Barcelos. “Não se trata apenas de uma distinção, mas de um compromisso para com a comunidade, constituindo um pilar estratégico na sua dimensão local”, afirmou. A responsável governamental reitera que este reconhecimento tem repercussões em todo o país, colocando Portugal na linha da frente e projetando localmente todo o trabalho desenvolvido para uma dimensão internacional.

“Barcelos é a prova de que juntos podemos fazer a diferença nesta luta pela saúde mental, transformando cuidado em ação, estigma em empatia e silêncio em apoio”, concluiu Ana Povo. A Rede Europeia de Saúde Mental começou com a adesão de 20 cidades de Portugal, Espanha, Hungria, Países Baixos e França, incluindo Barcelona, Braga, Ceuta, Sevilha, Amesterdão e Atenas, entre outras.

A constituição da rede realizou-se após a sessão de abertura da 30.ª edição do Congresso Mundial de Saúde Mental, feito em Portugal pela primeira vez. O evento, organizado conjuntamente pela Câmara Municipal de Barcelos e pela Federação Mundial de Saúde Mental (WFMH), em parceria com a Coordenação Nacional das Políticas de Saúde Mental, contou com a participação de especialistas e figuras internacionais.

O presidente da WFMH, Tsuyoshi Akiyama, frisou que “este congresso tem implicação internacional na constituição da rede mundial, e Barcelos tem sido um exemplo ao executar com eficácia todo o trabalho nesta área”. Miguel Xavier, Coordenador Nacional das Políticas de Saúde Mental, explicou que, ao longo do congresso, se debateram temas que contribuem para uma verdadeira reforma na saúde mental.



Respeito e dignidade na hora de cuidar da saúde emocional

Eva Leitão, licenciada em Psicologia e mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, fundou uma clínica em nome próprio, com o objetivo de oferecer saúde e bem-estar emocional. Dentro das suas especialidades, destaca-se o acompanhamento do luto, um processo que exige tempo, escuta e segurança emocional.



Apaixonada pela vida e pelas pessoas desde criança, Eva Leitão sempre foi extremamente observadora, com muita curiosidade sobre o comportamento humano. Ao olhar para o seu percurso profissional, o que mais a marca não são os títulos ou as especializações, embora a formação seja fundamental, bem como o estudo diário para poder dar o seu melhor. Acima de tudo, considera que o mais importante são as pessoas que lhe confiam a sua história. “São elas que dão sentido a tudo”.

Conta que, ao longo destes anos, tem acompanhado pessoas em momentos de grande fragilidade. “Dores silenciosas, medos que apertam o peito, perdas que mudam tudo”. E é nesses encontros “tão profundamente humanos” que recorda, dia após dia, porque escolheu ser psicóloga. Considera que o destaque do seu percurso não está no currículo, mas na capacidade de estar verdadeiramente presente, com autenticidade e empatia, para cada pessoa que chega até si. “O que mais me orgulha é ter criado um espaço onde a vulnerabilidade é acolhida com respeito, onde a dor encontra compreensão e onde a mudança se torna possível mesmo quando parece distante”. Acredita que a maior missão de vida é ajudar cada pessoa a reencontrar a sua força, a sua voz e o seu caminho, contribuindo para uma vivência mais positiva e saudável. Fundar, este ano, a própria clínica foi um dos momentos mais especiais da carreira, uma vez que sempre sonhou criar um espaço verdadeiramente seguro, acolhedor e humano, onde cada pessoa pudesse cuidar da sua saúde com dignidade, respeito e tranquilidade. “Abrir a clínica na minha terra natal, a Póvoa de Varzim, tornou tudo ainda mais especial, porque sinto que estou a devolver à comunidade que me viu crescer um espaço pensado ao pormenor para promover bem-estar, equilíbrio e autoconhecimento”.

Mais do que um projeto profissional, diz estarmos perante um projeto de coração e missão de vida. “Cada pessoa que nos procura traz consigo uma história única, e saber que confiam em mim e na minha equipa é uma responsabilidade que levo muito a sério”. Este reconhecimento reforça a importância do trabalho que fazem enquanto equipa e inspira-a a continuar a crescer e a oferecer o melhor cuidado possível.

Especialidades da Clínica Eva Leitão

Na clínica têm disponíveis vários serviços, tais como Psicologia, Psiquiatria, Terapia da Fala, Nutrição, Clínica Geral, Fisioterapia, Fisioterapia Pélvica e Pilates Clínico. Exceto a fisioterapia, todos os serviços são realizados também via online, caso seja essa a preferência da pessoa. Acredita que não existem barreiras geográficas para as pessoas cuidarem da sua saúde mental e física e, por isso, disponibilizam os serviços em ambas as modalidades. Autoestima, ansiedade, depressão e luto são as especialidades de Eva Leitão. Enquanto profissional, explica que o luto é um processo natural que se vive quando perdemos alguém ou algo importante. “Ele traz emoções intensas e, por vezes, contraditórias como a tristeza, choque, saudade, emoções que fazem parte do esforço em compreender uma realidade que mudou. Embora seja uma experiência comum a todas as pessoas, cada pessoa vive o luto ao seu próprio ritmo, influenciado pela relação que tinha, pela sua história de vida e pelo apoio que encontra à sua volta”. Esclarece também que o propósito do luto é ajudar a integrar a perda, mantendo uma ligação saudável com a memória de quem partiu e permitindo que, aos poucos, reconstruamos sentido e continuidade na nossa vida. “Na maioria das vezes, é um processo saudável. No entanto, quando a dor permanece intensa por muito tempo e começa a dificultar o dia a dia, pode ser importante procurar apoio especializado”.

Enquanto psicóloga, o seu papel é ajudar a pessoa a enfrentar a dor da perda sem pressa, acolhendo cada emoção que surge – tristeza, raiva, saudade ou vazio – como parte legítima do luto. “Procuro criar um espaço seguro para que essas emoções possam ser sentidas e compreendidas, sem julgamentos, permitindo que a pessoa se reconecte com a sua própria história e com a memória de quem partiu”.

Gradualmente, trabalha na ressignificação da perda, honrando memórias, encontrando pequenos gestos de presença e criação de novos rituais, de forma que a pessoa enlutada possa continuar a viver com sentido. O objetivo é transformar a dor num lugar onde a saudade e o amor coexistam, possibilitando seguir em frente sem esquecer, mas carregando a memória de forma suave e significativa.

Distinção de um trabalho dedicado à saúde mental

A 6 de novembro de 2025 foi distinguida com um prémio europeu da Portugal Awards, na área de saúde mental. Receber esta distinção foi um momento “profundamente especial”, onde sentiu uma mistura de gratidão, surpresa e emoção. “Não trabalho a pensar em reconhecimentos, mas sim nas pessoas que acompanho todos os dias e, por isso, este prémio tem um significado ainda maior”.

Para Eva Leitão, simboliza a validação de um caminho feito com entrega, humanidade e muita dedicação à saúde mental. “Este prémio é mais do que um troféu, é um lembrete de que a minha missão está a chegar mais longe e a tocar nas pessoas



de uma forma que nunca imaginei”. Ao mesmo tempo, sente uma enorme responsabilidade. Este reconhecimento inspira-a a continuar a fazer melhor, a estudar mais, a ser mais presente para cada pessoa que a procura, reforçando também a importância de dar voz à saúde mental, de combater estigmas e de mostrar que pedir ajuda é um ato de coragem e não de fraqueza. “Acima de tudo, sinto-me grata pelas pessoas que confiam em mim para acolher as suas histórias e por fazer parte do seu processo de transformação. Este prémio é, no fundo, das pessoas que em mim confiam a sua vida”.

Fases do luto

O luto é uma experiência profundamente pessoal e dolorosa. Muitas pessoas passam inicialmente pelo choque e pela negação, como forma de proteger o coração, seguidos de tristeza intensa, saudade, raiva ou culpa, sentimentos que podem parecer avassaladores. Com o tempo, surge a possibilidade de aceitação e adaptação, encontrando maneiras de manter viva a memória de quem se perdeu e seguir com a própria vida. Sem apoio profissional, essas fases podem ser ainda mais difíceis, mas acolher a dor e receber orientação permite que a perda seja integrada de forma saudável, transformando sofrimento em memória, cuidado e significado.

“A saúde mental deve ser encarada como a saúde física”



Da curiosidade pelo funcionamento do cérebro à vontade de ajudar quem enfrenta momentos de vulnerabilidade, o percurso da psicóloga Eduarda Figueiras tem sido guiado por uma missão clara: tornar a saúde mental mais acessível, mais compreendida e mais integrada no quotidiano das pessoas. Com consultório próprio no centro de Braga e presença consolidada em mais de dez países através das consultas online, acredita que a saúde mental deve ser tratada com a mesma importância que a saúde física, e que essa mudança de paradigma começa pela forma como cada um aprende a cuidar de si.

Licenciou-se e concluiu o Mestrado em Psicologia na Universidade do Minho, passou pelo Hospital de Braga e, pouco tempo depois, criou o seu próprio consultório no centro da cidade, hoje com presença em mais de dez países através de consultas online. Quando olha para este percurso, o que a motivou a seguir este caminho?

Antes de mais gostava de salientar que ao longo deste percurso nem tudo foi um mar de rosas, houve obstáculos sobretudo em encontrar um espaço físico onde pudesse dar consultas presenciais mesmo no centro da cidade. Mas respondendo mais especificamente à pergunta, o que mais me motivou a seguir este caminho foi a paixão pelo cérebro humano, mas também o querer ajudar as pessoas a sentirem-se bem, a terem qualidade de vida e sobretudo ouvir e ajudar as pessoas nos momentos de maior vulnerabilidade. Desde muito cedo que me diziam que era boa ouvinte e que falarem comigo já ajudava muito, por isso, optei pela área em que estou hoje! Sinto-me muito realizada e feliz em poder ajudar pessoas todos os dias. O objetivo será sempre o mesmo, levar a saúde mental mais longe e, por isso, a equipa tem agora mais duas psicólogas com quem podem contar.

O seu trabalho centra-se sobretudo na psicologia clínica e da saúde, com especial enfoque na ansiedade, depressão e autoestima. São temas que hoje afetam uma parte significativa da população. Na sua opinião, que medidas devem ser tomadas para uma melhor saúde mental e para uma maior consciencialização da sua importância?

As áreas mencionadas são áreas que eu intervenho maioritariamente. No entanto, intervenho noutras áreas como luto e perturbações de personalidade. Como referiu, estas afetam uma grande parte da população. E a verdade é que para mudarmos isto temos de mudar o paradigma. A saúde mental tem de ser encarada como a saúde física. Infelizmente ainda não é! Apesar de nos últimos tempos terem existido alguns avanços ainda não são os suficientes, na minha opinião. É necessário existirem mudanças sérias para que não só se trate estas perturbações, mas também se previna o aparecimento das mesmas. Se formos a ver ainda não existe uma resposta adequada no Serviço Nacional de Saúde (SNS) porque existe um número muito baixo de profissionais que não conseguem dar conta do elevado número de casos e, além disso, não conseguem agendar consultas tão regulares quanto pretendiam para mais e melhores resultados. Não nos podemos esquecer que infelizmente nem todas as pessoas têm estabilidade financeira para ter consultas semanais ou quinzenais no privado. Além disso, é importante falar de saúde mental em diferentes contextos – escolas, empresas, famílias – a saúde mental não deve ser tabu, ela faz parte da definição de saúde pela Organização Mundial de Saúde. É necessário a implementação de mais psicólogos nas escolas, nas empresas. É necessário aumentar a literacia em saúde mental e sobretudo mostrar que não é vergonhoso ter ansiedade, que a pessoa que tem uma depressão não é fraca ou preguiçosa. É importante combater o estigma na saúde mental. Por isso, a meu ver enquanto psicóloga, ainda há muito trabalho a fazer para que a saúde mental seja vista como a saúde física.

“A espalhar a saúde mental por + de 10 países” é a mensagem que nos recebe na sua página no Instagram. Pode partilhar connosco como foi o momento em que decidiu ir além da prática presencial em Braga, e como é que essa “ponte” para o online e a internacionalização aconteceu?

Neste momento, estou em países como Espanha, França, Suíça, Holanda, Luxemburgo, e em Portugal de Norte a Sul incluindo as ilhas. Para mim é um orgulho conseguir acolher pessoas de todos estes sítios e contribuir para que se sintam melhor com o meu acompanhamento. Eu comecei desde logo a ter os dois tipos de consultas – presenciais no local onde fiz o Ano Profissional Júnior e on-line, uma vez que estávamos em época de Covid-19 e foi uma forma de conseguir chegar a mais pessoas que naquela altura precisavam de ajuda. Depois disso, e também com a divulgação nas redes sociais, começaram a chegar pessoas de outros países, onde muitas delas tinham como principal entrave a língua e claramente que nas consultas on-line não existe a barreira geográfica, o que faz com que pessoas que não sejam de Braga possam iniciar o processo psicológico comigo sem



“É necessário aumentar a literacia em saúde mental e mostrar que não é vergonhoso ter ansiedade, que a pessoa que tem uma depressão não é fraca ou preguiçosa”

pensar no meio de transporte, no tempo que gasta na viagem, etc. Apenas precisa de um telemóvel ou computador com acesso a internet. Posso afirmar que neste momento o número de consultas on-line rondam os 80%.

Uma das ideias que mais defende é a importância da prevenção. Quais são, na sua experiência, os primeiros sinais de alerta e que pequenos gestos diários podem realmente fazer diferença no bem-estar emocional?

É verdade, uma das ideias que eu defendo muito é a prevenção! Não devemos procurar ajuda apenas quando já ultrapassamos há muito a linha vermelha do nosso bem-estar. Devemos procurar ajuda antes disso, antes do “corpo gritar por socorro”. Podemos procurar ajuda para implementar pequenos hábitos saudáveis, para aprendermos a colocar limites assertivos de modo a não ficarmos sobrecarregados com imensas tarefas e negligenciar o autocuidado. Quando começamos a caminhar para o nosso limite existem sinais dados pela nossa mente e pelo nosso corpo, por exemplo, alterações no sono (insónias, sonolência excessiva ou dificuldade em manter um sono reparador); no apetite (aumento ou diminuição), no humor (irritabilidade, tristeza), isolamento social; dificuldades de concentração, falhas de memória, estar constantemente preocupados. Importa salientar que estes sinais não definem que existe uma perturbação, mas são sintomas aos quais as pessoas devem estar atentas e devem ter sempre em mente que pequenos gestos diários como pausas conscientes, conversar sobre o que estão a sentir com pessoas de confiança. 

Portugal reforça aposta no turismo de negócios com nova campanha internacional

A nova campanha do Turismo de Portugal posiciona o país como destino ideal para reuniões, eventos e conferências, combinando profissionalismo e qualidade de vida.

O Turismo de Portugal acaba de apresentar “Portugal Means Business”, uma campanha internacional que pretende consolidar o país entre os destinos de referência mundial no turismo de negócios, conhecido no setor pela sigla MICE (Meetings, Incentives, Conferences and Exhibitions). O lançamento decorreu durante o 64.º Congresso Mundial da ICCA (International Congress and Convention Association), que reuniu no Porto mais de 1400 líderes globais da indústria de eventos e turismo de negócios, oriundos de 80 países.

Com um investimento aproximado de 300 mil euros, a campanha está a ser difundida em seis mercados estratégicos — Portugal, Reino Unido, Estados Unidos da América, Alemanha, Espanha e França — através de meios digitais, incluindo DOOH (Digital Out-of-Home) e Connected TV.

“Portugal Means Business” aposta numa linguagem visual arrojada e num tom de humor subtil, retratando o quotidiano de uma executiva que escolhe Portugal para realizar o seu evento profissional. O filme mostra a versatilidade do país, capaz de conciliar dias de reuniões e conferências com experiências únicas de lazer: surfar as melhores ondas, descobrir mercados locais, relaxar na natureza, degustar a gastronomia ou brindar entre

amigos. O resultado é a projeção de um destino onde trabalho e prazer se encontram em equilíbrio.

Segundo Lúcia Monteiro, vogal do Turismo de Portugal responsável pela promoção, “a campanha reflete o que Portugal é hoje — um destino competitivo, inovador e preparado para receber eventos de todas as dimensões, mas também projeta o que temos de melhor: a forma como acolhemos, o nosso talento e a capacidade de fazer bem”. Já Carlos Abade, presidente do Turismo de Portugal, sublinha que “Portugal oferece condições excecionais para a realização de eventos profissionais de elevado impacto, graças à qualidade e características do país enquanto destino turístico, mas também fruto do talento e competência das empresas. Estes eventos contribuem para reforçar a notoriedade internacional, reduzir a sazonalidade e promover uma maior distribuição dos fluxos turísticos por todo o território.”

O segmento MICE é apontado como um dos eixos estratégicos para o desenvolvimento do turismo nacional, pela sua relevância económica e pelo contributo que traz à descentralização e à sustentabilidade. Com esta nova campanha, o Turismo de Portugal reforça a ambição de afirmar o país como um destino competitivo, moderno e inspirador. 



A “saúde” do nosso interior

Num país onde o envelhecimento avança mais depressa no interior do que no litoral, a economia social tornou-se um dos pilares silenciosos da coesão territorial. No extremo norte do país, muitas comunidades transmontanas só mantêm acesso regular a serviços essenciais porque instituições locais, com décadas de enraizamento, assumiram responsabilidades que ultrapassam largamente a sua missão original.

Nas últimas duas décadas, o setor social ganhou uma dimensão que hoje se mede não apenas pelo impacto humano, mas também pelo peso económico. As Misericórdias e IPSS espalhadas pelo país empregam equipas numerosas, dinamizam serviços de saúde, educação e apoio aos mais idosos. Garantem, na prática, a presença de profissionais qualificados, a estabilidade de respostas continuadas e a capacidade de investimento num contexto demográfico adverso.

Em Trás-os-Montes, esta realidade é particularmente evidente. A quebra populacional, a dispersão geográfica e a distância aos grandes centros obrigam a uma organização do território assente na proximidade. É neste enquadramento que instituições locais têm desempenhado um papel determinante. Paralelamente, a articulação crescente entre o SNS e o setor social alterou o mapa da prestação de cuidados. Programas como o “Consulta a Tempo e Horas” reforçaram a colaboração entre hospitais públicos e estruturas do terceiro setor, aproximando consultas e cirurgias

de populações que, historicamente, enfrentavam deslocações longas e listas de espera extensas. Esta colaboração, além de aliviar pressão sobre o sistema público, devolve dignidade a territórios onde a saúde é, tantas vezes, um indicador crítico de desigualdade.

Mas o impacto não se limita à saúde. As respostas sociais (lares, centros de dia, apoio domiciliário) tornaram-se indispensáveis num país onde a taxa de dependência aumenta e onde a ausência de uma rede nacional para as demências coloca pressão acrescida sobre famílias e instituições. Já na infância, creches e pré-escolares geridos por entidades locais contribuem para fixar população jovem e atenuar o risco de desertificação.

Este é, hoje, o contexto nacional em que se inscrevem as instituições que atuam no interior profundo. São organizações que combinam história, gestão competente e um conhecimento íntimo das comunidades que servem. 

Santa Casa da Misericórdia de Valpaços: Da tradição à modernidade ao serviço da comunidade



Em pleno coração de Trás-os-Montes, a Santa Casa da Misericórdia de Valpaços, liderada pelo provedor Altamiro Claro, continua a afirmar-se como uma das instituições mais enraizadas e dinâmicas da região. Com uma história marcada pela proximidade e pelo serviço à comunidade, o responsável fala sobre a evolução da Misericórdia, o papel central do hospital, os desafios sociais e educativos atuais e os projetos que visam continuar a servir com qualidade e inovação.



Altamiro Claro, Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Valpaços

Poderia começar por nos fazer um breve enquadramento histórico da Santa Casa da Misericórdia de Valpaços (SCMV)? Como surgiu a instituição?

A Santa Casa da Misericórdia de Valpaços é uma instituição com raízes profundas na história e na vida comunitária do concelho. À semelhança de outras Misericórdias fundadas em Portugal, nasceu da vontade de servir os mais necessitados, inspirada nos valores da solidariedade cristã e na prática das catorze obras de misericórdia.

A sua origem remonta à longa tradição assistencial existente em Valpaços desde o século XIX. Em 1875, a Arquiconfraria do Santíssimo e Imaculado Coração de Jesus iniciou esforços para construir um hospital, contando com o apoio de vários beneméritos locais, entre os quais Rosa Maria da Cunha, que em 1877 deixou em testamento o primeiro legado para esta causa. Seguiram-se outras doações, como as de Ana Félix Lopes (1884) e João Baptista Lopes (1897), que consolidaram o projeto.

Formalmente, a Misericórdia de Valpaços foi criada em 1946, com estatutos aprovados em 1947, assumindo desde então a continuidade desta tradição. Apesar de ser relativamente jovem face a congéneres centenárias, afirmou-se rapidamente pelo seu papel assistencial junto dos mais pobres, desprotegidos e idosos, tendo o hospital como pilar central da sua ação. Hoje, mantém-se fiel à sua missão de cuidar dos mais frágeis, promovendo a dignidade humana e contribuindo de forma ativa para o desenvolvimento local, numa relação de proximidade com a comunidade.

Assumi funções como Provedor em 2012. Nessa altura, em que estado encontrou a SCMV e quais foram as primeiras metas que definiu?

Quando assumi funções em 2012, a Misericórdia de Valpaços atravessava um período de grandes convulsões na sequência do encerramento do hospital, até então gerido por uma empresa



espanhola, que para tal constituiu a “LUSIPAÇOS”. Este período ficou marcado por fortes tensões locais, levando a população a realizar manifestações contra o encerramento do hospital. A resolução do conflito existente com a massa insolvente e com os trabalhadores que ficaram sem emprego tornou-se desde logo o objetivo prioritário da minha gestão, tendo em vista encontrar a paz social, indispensável à reorganização da Santa Casa. Assim, as primeiras metas que defini passaram por quatro eixos fundamentais: implementar uma estratégia de resolução dos conflitos laborais e contratuais, estabilizar a gestão financeira, valorizar os recursos humanos e reforçar a qualidade das respostas sociais e de saúde. Acreditava, e continuo a acreditar, que só com uma base sólida de sustentabilidade e com equipas motivadas seria possível projetar a instituição para o futuro e alargar o impacto positivo junto da comunidade.

Com determinação foi possível encerrar todos os conflitos existentes e dar início a uma nova fase que passou pela renovação total e ampliação do Hospital, criando as condições indispensáveis à prossecução da principal missão – servir as populações da região com um Hospital moderno, próximo e completo.

O hospital é hoje o equipamento mais emblemático da SCMV e uma referência a nível regional e nacional. Quais são atualmente as suas principais valências?

O hospital da Misericórdia de Valpaços é, sem dúvida, uma das marcas mais distintivas da nossa ação e um orgulho para toda a comunidade. Até ao 25 de abril de 1974 era a única resposta ao nível da saúde na área do concelho.

Em 10 de dezembro de 2016, conheceu uma nova fase, com a assinatura de um Protocolo de Cooperação entre a SCMV, a Administração Regional de Saúde do Norte (ARSN) e o Município de Valpaços, cujo objetivo fundamental passava pela Recuperação e Ampliação do Hospital, e consequente atribuição de acordos de cooperação com o SNS, através da ARSN.

Assim renasce o Hospital da Misericórdia de Valpaços, completamente renovado e dotado dos melhores e mais modernos equipamentos, tendo em vista dar respostas de qualidade, num território tão carente de assistência na saúde. Foi uma tarefa

ciclópica, em que poucos acreditavam, mas que, com determinação, empenho e persistência, se tornou num exemplo de sucesso ao serviço das populações da região e emblemático porque representou uma parceria local, entre a SCMV e o Município de Valpaços, de luta contra a desertificação do concelho, ao atrair profissionais qualificados que se encontravam dispersos pelo país e no estrangeiro, e que aqui vieram reiniciar os seus projetos de vida.

Atualmente dispõe de várias valências fundamentais: - Centro Cirúrgico “Dr. Olímpio Seca”; Unidade de Internamento moderna; Área de Consultas Externas com mais de 20 especialidades médicas; Unidade de Medicina Física e reabilitação, que atende, em média, 100 utentes/dia; Serviço de Imagiologia dotado dos mais modernos equipamentos e de técnicos qualificados; Serviço de Atendimento Permanente e Unidade de Cuidados Continuados de Média Duração Reabilitação.

O setor social assume um papel fundamental de complementaridade à prestação de cuidados de saúde realizados pelo SNS. De que forma é que o vosso Hospital está a colaborar com o SNS?

O nosso Hospital tem vindo a reforçar a colaboração com o Serviço Nacional de Saúde (SNS) através do programa “Consulta a Tempo e Horas (CTH)”. Atualmente, no âmbito deste programa, disponibilizamos sete especialidades hospitalares, abrangendo consultas e cirurgias.

Esta cooperação tem sido essencial para responder a uma procura crescente, não apenas do nosso concelho, mas também em toda a região de Trás-Os-Montes e Alto Douro. Um exemplo recente é o aumento da procura por parte da população do ACES Douro Sul (inclui concelhos de Viseu e Guarda), o que reforça a relevância do nosso serviço.

Com esta parceria estamos a melhorar o acesso e a promover maior equidade nos cuidados de saúde hospitalares, ajudando a reduzir listas de espera e a otimizar os recursos disponíveis no sistema público e no setor social. Todo este processo de encaminhamento dos doentes tem início nos médicos de família.



Na era em que vivemos, marcada pela tecnologia, considera que o hospital está hoje devidamente equipado para responder de forma eficaz às necessidades dos utentes?

Vivemos numa era em que a tecnologia desempenha um papel central na saúde, seja no diagnóstico, no tratamento ou na gestão dos cuidados. O Hospital da Misericórdia de Valpaços tem acompanhado esta evolução, investindo de forma contínua na modernização dos seus equipamentos e na digitalização de processos. Hoje, o hospital está dotado de meios tecnológicos que permitem responder de forma eficaz e segura às necessidades dos utentes, garantindo qualidade clínica, rapidez no diagnóstico e maior conforto na prestação dos cuidados. Entre os investimentos mais recentes destaca-se a aquisição de uma torre cirúrgica 3D para a especialidade de Urologia (Cirurgia Laparoscópica) e de uma TAC com recurso a inteligência artificial para o serviço de imagiologia. Paralelamente, temos vindo a apostar em sistemas digitais de gestão clínica e administrativa, que permitem maior integração da informação, mais eficiência nos processos e melhor acompanhamento dos doentes. O nosso objetivo é claro: conjugar a inovação tecnológica com a humanização dos cuidados.

A SCMV gere também 10 estruturas residenciais para idosos. Que características destaca nestes equipamentos e qual a sua relevância para a comunidade local?

O Setor Social representa, hoje, o principal foco de atuação da Santa Casa da Misericórdia de Valpaços. Colocamos ao serviço das populações da região 10 Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas, complementadas por 4 Centros de Dia e 4 Serviços de Apoio Domiciliário, garantindo assim uma resposta atempada, abrangente e de proximidade. Estes equipamentos distinguem-se por oferecerem condições de conforto, segurança e acompanhamento permanente, assegurado por equipas multidisciplinares que integram profissionais de saúde, cuidadores e técnicos especializados. Para além dos cuidados básicos, promovemos atividades socioculturais e de estimulação, que contribuem para o bem-estar físico, emocional e social dos residentes. A sua relevância é ainda maior no contexto do interior norte, marcado pelo envelhecimento populacional e consequente aumento

de situações de demência e dependência física, às quais os nossos serviços têm que dar uma resposta efetiva, pela incapacidade do estado em implementar uma rede nacional para as demências, que responda ao drama das famílias.

A instituição dispõe ainda de Creche e Jardim de Infância, com diversas atividades pedagógicas. Qual é, no seu entender, a importância destas respostas sociais para o desenvolvimento educativo das crianças?

A Creche e o Jardim de Infância representam uma área essencial da nossa intervenção. Atualmente, acolhemos 86 crianças em Creche e 74 em Ensino Pré-Escolar, assegurando não apenas o cuidado diário, mas também uma resposta pedagógica estruturada e de qualidade, bem patente na procura que, em cada ano, supera largamente a capacidade instalada. Estas respostas têm uma importância decisiva para o desenvolvimento integral das crianças, promovendo desde cedo valores como a autonomia, a socialização e a criatividade. Apostamos em projetos educativos anuais que estimulam o contacto com a comunidade, a cultura, a natureza e as tradições locais, porque acreditamos que uma criança integrada no seu meio cresce mais segura e confiante.

A SCMV investe igualmente no setor agrícola, através da Quinta Nossa Senhora do Carmo, com a produção de vinho e azeite. Que papel assume este projeto no seio da instituição?

A Quinta Nossa Senhora do Carmo é um projeto que traduz bem a forma como a Misericórdia de Valpaços alia tradição, sustentabilidade e inovação. A Quinta está localizada em Valverde e conta ainda com outros terrenos em Fornos do Pinhal, num total de 6 hectares dedicados essencialmente à produção de vinhos e algum azeite, que refletem a identidade e a qualidade desta sub-região de Trás-os-Montes. A nossa principal referência são os vinhos com a marca “Valpaço-lo-Velho”, que, ao longo dos últimos anos, têm sido distinguidos em vários concursos. Este projeto tem essencialmente uma dimensão social e comunitária. Um exemplo disso é o facto de ano a ano, os nossos utentes, crianças e colaboradores participarem ativamente na vindima, um momento de convívio intergeracional e de valorização das tradições populares.



Em termos numéricos, quantos utentes são atualmente abrangidos pela SCMV?

A Santa Casa da Misericórdia de Valpaços acompanha hoje de forma direta mais de 880 utentes nas suas diferentes respostas sociais. Em concreto, contamos com cerca de 570 idosos integrados nas Estruturas Residenciais para Idosos e no Serviço de Apoio Domiciliário, apoiamos 30 pessoas através da Cantina Social, acolhemos diariamente 86 crianças em Creche e 75 em Jardim de Infância e acompanhamos ainda 22 utentes na Unidade de Cuidados Continuados, que se mantém com taxa de ocupação próxima dos 100%. A esta intervenção social soma-se a dimensão clínica do hospital, que em 2024 realizou mais de 11 mil consultas de especialidade, 7000 análises clínicas, 1016 cirurgias, cerca de 17 mil exames de imagiologia e de 7000 pessoas assistidas no serviço de atendimento urgente.

E quanto aos colaboradores, quantos integram a instituição neste momento e que princípios considera fundamentais no desempenho das suas funções?

A Misericórdia de Valpaços conta atualmente com 362 colaboradores, distribuídos pelas diferentes áreas de intervenção da instituição: saúde, apoio social, educação e serviços de suporte. Mais do que o número, importa sublinhar os princípios que norteiam o seu trabalho: profissionalismo, dedicação, humanização e espírito de missão. São estes valores que fazem a diferença no dia a dia e que permitem à instituição prestar cuidados de qualidade, próximos das pessoas e atentos às necessidades reais da comunidade.

Nos últimos anos, a instituição teve um crescimento significativo em termos das suas receitas que hoje atingem valores próximos de 14 milhões de euros (anuais), o que dá a esta Instituição uma dimensão empresarial, que significa a principal âncora de emprego na região, determinante no processo de povoamento do território.

Para terminar, que perspetivas existem para o futuro da SCMV? Que projetos tem em execução ou gostaria ainda de ver concretizados?

O futuro passa por continuar a inovar e a reforçar a sua missão social, respondendo aos desafios de um território marcado pelo envelhecimento populacional e pela necessidade de serviços de proximidade, tendo sempre como referência uma gestão participativa, com sentido empresarial e essencialmente tendo como fim último ajudar as pessoas mais carenciadas e isoladas da sociedade.

Entre os projetos em execução, destaco a construção do Complexo Residencial do Pinheiro Manso – Habitação Colaborativa (PRR), um equipamento social de nova geração, destinado a pessoas “que ainda são novas para ingressar em lar, mas já não se sentem bem sozinhas em casa”, a inaugurar no início de 2026.

É um modelo pioneiro em Portugal, já existente noutros países, e que se encontra em fase de conclusão, dirigido a 47 residentes, com um investimento total que ultrapassa os 2 milhões de euros. Gostaria ainda de poder lançar as obras de ampliação das alas norte (segundo bloco operatório e alargamento do internamento) e sul do hospital que já se encontram dotadas de projeto de execução, mas o momento não é o mais indicado atendendo à falta de capacidade das empresas de construção, o que torna os valores construtivos muito elevados. Assim, estamos a aguardar por melhores condições do mercado de construção para lançar estes concursos. Mas o futuro constrói-se também com memória: nunca esquecemos os primeiros beneméritos que, já em 1877, acreditaram nesta obra. É nessa herança de solidariedade que continuamos a encontrar a força para inovar e servir melhor a comunidade de Valpaços. 

“Ver as nossas clientes voltarem a sorrir, sentirem-se bonitas e reconhecerem-se novamente é, para nós, a maior recompensa”

Quando a imagem refletida no espelho já não devolve a imagem de sempre, podem surgir desafios de confiança e autoestima. É nesse contexto que o Centro Capilar Tiago Teixeira intervém, disponibilizando perucas, toppers e próteses capilares ajustadas às necessidades de cada cliente. Tiago Teixeira, CEO do espaço em Coimbra, revela que a consulta de avaliação capilar é gratuita e que o seu “principal objetivo é devolver às pessoas o conforto e a confiança”.

Com o desejo de empreender e criar a sua própria marca, nasce Tiago Teixeira - Soluções Capilares, em Coimbra. Considerando que cada fio de cabelo carrega uma história, qual é a missão deste centro capilar?

No Centro Capilar Tiago Teixeira, a nossa missão é devolver confiança, felicidade e autoestima a cada pessoa que nos procura. Através de soluções capilares personalizadas, cuidamos de quem enfrenta alopecia total ou parcial, temporárias ou permanentes, oferecendo respostas eficazes e humanas para cada necessidade. Acreditamos que é com dedicação, sensibilidade e excelência que ajudamos os nossos clientes a reencontrar o seu reflexo e, com ele, a sua melhor imagem.

Em Coimbra, nasce um espaço onde a estética capilar e o cuidado humano se unem para transformar vidas. Este mês fazemos 10 anos que abrimos o nosso centro capilar em Coimbra.

Na visita ao vosso centro capilar, os clientes têm acesso a uma Consulta de Avaliação Capilar gratuita. Que aspetos são analisados nesta avaliação e como ajudam cada pessoa a sentir-se mais segura e confiante?

Numa visita ao nosso Centro Capilar será recebida/o nos nossos gabinetes privados e confortáveis, onde uma das nossas técnicas experientes irão avaliar seu couro cabeludo e aconselhar as melhores opções para si. Depois irá experimentar e explorar uma grande variedade de soluções capilares, incluindo perucas, toppers e próteses capilares totais ou parciais. A nossa equipa dedicada está empenhada em oferecer uma experiência personalizada. Para isso basta que agende a sua consulta de avaliação capilar e dê o primeiro passo para recuperar seu cabelo e a sua autoestima.



A perda de cabelo afeta, frequentemente, a autoestima, sobretudo quando está associada a problemas de saúde. Acredita que os serviços oferecidos ajudam os clientes, em particular mulheres em tratamento oncológico, a recuperarem a confiança e o seu bem-estar?

Acompanhamos diariamente pessoas que enfrentam momentos muito delicados, nomeadamente mulheres em tratamento oncológico. Sabemos que a perda de cabelo não é apenas uma questão estética é algo que mexe profundamente com a sua identidade e a autoestima.

O nosso principal objetivo é devolver às pessoas o conforto e a confiança. Trabalhamos com perucas de alta qualidade, toppers e

próteses capilares feitas por medida, que se adaptam perfeitamente ao rosto, ao tom de pele e ao estilo de vida de cada cliente.

Ver as nossas clientes voltarem a sorrir, sentirem-se bonitas e reconhecerem-se novamente ao espelho é, para nós, a maior recompensa. 📸



D. Dinis e o dinamismo e a diversidade empresarial da região de Leiria

O tema que me propuseram para este texto de opinião – “Leiria: Entre o Legado Histórico e a Inovação Tecnológica” a propósito da Comemoração dos 700 Anos da Morte de D. Dinis e do 3.º NEXXT Leiria - é, de facto, fascinante. Remete-me para uma figura emblemática da história da região, recordando um dos presidentes da Direção da NERLEI CCI, infelizmente já falecido. José Ribeiro Vieira defendia que D. Dinis foi o primeiro verdadeiro empreendedor de Leiria, ao mandar construir o Pinhal de Leiria. Porquê? Porque foi essa floresta, com a sua abundância de lenha, que impulsionou a instalação da Real Fábrica de Vidros na Marinha Grande, numa iniciativa que contou com o impulso do Marquês de Pombal. Acredito que também a proximidade de areia de alta qualidade foi determinante para essa aposta. Da madeira do Pinhal de Leiria, terão surgido os primeiros moldes utilizados na indústria do vidro, tendo sido esta a base na criação da indústria de moldes na região, hoje um setor reconhecido no mundo inteiro. Estas marcas do passado ajudam-nos a refletir: há momentos em que uma região olha ao espelho da sua história para entender o percurso que ainda tem de percorrer. Leiria vive precisamente um desses momentos, ao celebrar os 700 anos da morte de D. Dinis, o “Rei Lavrador”. Celebramos não apenas a sua memória, mas também a sua visão — uma visão que acreditava no poder do conhecimento e na preparação do futuro, valores que continuam a inspirar esta região, sete séculos depois. Leiria é uma região onde o passado e o presente caminham de mãos dadas. Desde o rico património histórico disseminado por todo o território às indústrias que elevam o nome da região além-fronteiras, há uma linha contínua de ambição, empreendedorismo,



engenho, inovação e resiliência. Uma herança que soube transformar recursos naturais em valor, talento em inovação e comunidade em força coletiva. Sempre marcada pela força das suas empresas e pela capacidade de inovar, a região assenta na cooperação entre diferentes agentes e setores. Hoje, num mundo cada vez mais acelerado pela tecnologia, a inteligência artificial, a transição digital e os desafios da sustentabilidade estão a transformar radicalmente a nossa forma de trabalhar e produzir. Em Leiria, temos demonstrado que é possível acompanhar essa mudança sem perder a nossa identidade,

que a inovação nasce da tradição e que o futuro se constrói com raízes sólidas.

A NERLEI CCI orgulha-se de fazer parte deste movimento: de apoiar as empresas que ousam crescer, inovar e conquistar novos mercados; de promover parcerias que transformam ideias em projetos e projetos em progresso.

D. Dinis plantou o Pinhal de Leiria para proteger e enriquecer a região. Hoje, somos nós quem deve plantar as sementes do futuro — do talento, da inovação e da cooperação. Porque Leiria, mais do que nunca, é um território onde a história inspira o amanhã. 

*Luís Febra
Presidente da Direção da NERLEI CCI - Associação
Empresarial da Região de Leiria/Câmara de Comércio e
Indústria*

Carnes Avenida | Uma marca, um legado – o futuro da charcutaria tradicional

Fundada no coração desta região, a empresa Carnes Avenida cresceu lado a lado com a cidade de Leiria, não apenas como produtor de charcutaria tradicional, mas como um agente activo no desenvolvimento económico e social.

O seu posicionamento e visibilidade no sector agroalimentar, assenta no rigor, proximidade e responsabilidade das últimas décadas. Tornou-se uma empresa capaz de responder às necessidades nacionais, mas continuando a preservar a autenticidade. São hoje em dia um exemplo corporativo da economia local, gerando emprego direto e dinamizando a rede de produtores da região de Leiria.

Mas se há algo que torna a Carnes Avenida ainda mais singular é a sua visão na preservação dos sabores locais, das suas histórias, da sua herança. Os seus enchidos refletem uma simbiose entre o passado e o presente.

Num universo empresarial onde existe uma luta constante por visibilidade, a Carnes Avenida surge como uma alternativa, sendo já uma marca com forte reputação junto de distribuidores e profissionais do sector, mas ainda pouco conhecida pelo grande público.

Apesar desta relativa invisibilidade pública, a empresa mantém um papel de destaque no mercado, sendo multi-galardoada a nível nacional e internacional, por ex: Prémio 5 Estrelas 2025, Sabor do Ano





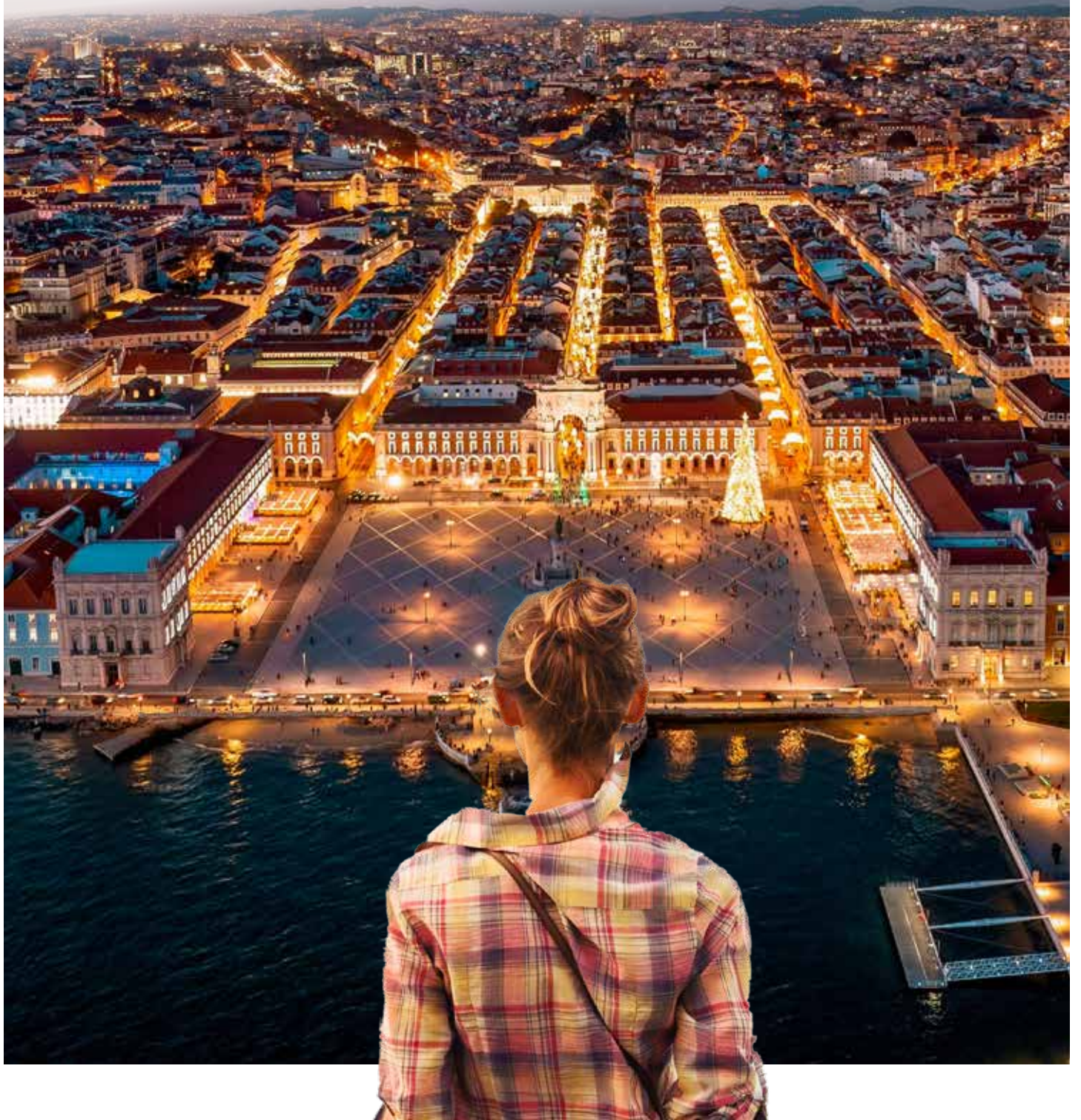
2025, Top 5% Melhores PME Portugal pelo 5º ano consecutivo e 2 Estrelas no Great Taste 2025.

E esta discrição não é acidental, reflete uma prioridade estratégica na excelência operacional e na relação com parceiros. Ao mesmo tempo, procura gradualmente criar uma ligação mais forte com o consumidor, reforçando o seu posicionamento e valorizando a marca junto de quem ainda não a conhece. A Carnes Avenida representa um contraste curioso: por um lado fortemente reconhecida e com impacto no sector, por outro ainda caminha para se tornar uma marca reconhecida e valorizada pelo grande público. É uma marca que entende que o verdadeiro reconhecimento não se compra, constrói-se com



integridade, verdade e transparência. O mais surpreendente é que este reconhecimento não é apenas através de visibilidade, é sobre a criação de conexões, mostrando que mesmo em silêncio a Carnes Avenida pretende deixar uma ligação na vida de quem a escolhe. E, aos poucos, aquilo que era um segredo bem guardado, numa cidade que “não existe” está a transformar-se pouco a pouco numa história conhecida e querida em todo o país.

No fundo, talvez seja essa a verdadeira magia desta cidade: Leiria pode não existir no mito, mas existe no que verdadeiramente importa, nas suas gentes e nos seus sabores. 



Porta dos Fundos regressa a Lisboa com humor, improviso e convidados de luxo

Entre 13 e 18 de dezembro, o coletivo brasileiro Porta dos Fundos volta a Portugal com o “Festival Porta dos Fundos — Chegamos, mas não vamos morar”, uma ocupação inédita do Centro Cultural de Belém e do Cinema São Jorge que promete seis dias de humor, improviso e reencontros com o público português.

Lisboa prepara-se para receber um dos eventos mais aguardados do calendário cultural deste inverno. O fenómeno Porta dos Fundos — fundado em 2012 e conhecido pela irreverência com que mistura crítica social, sátira e improviso — regressa à capital com um festival que celebra o percurso do grupo e a sua ligação ao público português.

O evento abre no Centro Cultural de Belém, nos dias 13 e 14 de dezembro, com “Portátil”, espetáculo de improviso criado a partir da história real de um voluntário da plateia. A grande novidade desta edição é a estreia de Fábio Porchat no elenco, ao lado de Gregório Duvivier, João Vicente de Castro e Gustavo Miranda, com direção de Bárbara Duvivier e acompanhamento musical de Andrés Giraldo. Cada sessão é única e tem sido, nas palavras de Gregório Duvivier, muito especial, “contam histórias de bailaricos, de pequenas aldeias, Santos Populares. É todo um universo que a gente não conhece — e parte da graça está aí”. De 16 a 18 de dezembro, o Cinema São Jorge será o epicentro do festival, acolhendo os formatos mais populares do coletivo. O podcast “Não Importa” sobe ao palco em três sessões ao vivo com Bruno Nogueira (16 dez), Valter Hugo Mãe (17 dez) e César Mourão (18 dez). Já “Que História É Essa, Porchat?”, um dos maiores êxitos de Fábio Porchat, chega pela primeira vez aos palcos portugueses, com convidados como Joaquim de Almeida, Bumba

na Fofinha ou Gilmário Vemba, entre outros.

A programação inclui ainda a exibição dos especiais de Natal do Porta dos Fundos, entre eles Se Beber Não Ceie e A Primeira Tentação de Cristo,

ambos projetados no grande ecrã. O encerramento, no dia 18 de dezembro, contará com a exibição do filme Stand Up e Anda, seguida de conversa entre Fábio Porchat e Ricardo Araújo Pereira. 



Doze anos a moldar um ícone da vida noturna de Lisboa

A história do Lust in Rio começou no Terreiro do Paço, com o lançamento do Lust Lisbon, fruto da visão empreendedora de Samuel Lopes e Paulo Gonçalves. No verão de 2015, convictos de que Lisboa merecia um espaço de verão vibrante e sofisticado, a equipa uniu forças com o icónico Meninos do Rio. O sucesso foi imediato e abriu caminho para um passo ainda mais ambicioso: a aquisição de um espaço próprio que, com a entrada de Gonçalo Fitas e Bruno Andrade, deu origem ao Lust in Rio tal como o conhecemos hoje. Samuel Lopes, Paulo Gonçalves, Bruno Andrade e Gonçalo Fitas são, hoje, os rostos da história de sucesso deste ícone da vida noturna lisboeta.

O Lust Lisbon no Terreiro do Paço foi o ponto de partida, fruto da visão empreendedora de Samuel Lopes e Paulo Gonçalves. Como descrevem a ambição inicial e o que identificaram no mercado de Lisboa que chamava por este novo conceito?

O Lust Lisbon nasceu com o objetivo de trazer para Lisboa um conceito de entretenimento sofisticado, cosmopolita e à altura das grandes capitais europeias. Na altura, Lisboa carecia de espaços que combinassem música, lifestyle, gastronomia e lazer num ambiente premium à beira-rio. Identificámos então uma lacuna no mercado: proporcionar experiências integradas, descontraídas e memoráveis, capazes de unir lisboetas e visitantes numa celebração única do estilo de vida da cidade.

Em 2015, o grupo chegou à união com o icónico Meninos do Rio. Como se deu esta parceria e qual foi o impacto imediato na marca e no público que frequentava o espaço?

A união com os icónicos Meninos do Rio surgiu de forma estratégica, partilhando uma visão comum sobre lazer urbano premium. A fusão trouxe novo fôlego, combinando a herança da marca original com o know-how em gestão, comunicação e experiência de eventos do grupo. O impacto foi imediato: o público diversificou-se, a marca ganhou maior visibilidade e consistência, e o grupo consolidou-se como pioneiro na criação de espaços que celebram o “day party” e o entretenimento sofisticado à beira-rio.

A decisão de adquirir um espaço próprio deu origem ao Lust in Rio, tal como o conhecemos hoje, com a entrada de Gonçalo Fitas e Bruno Andrade. O que motivou este passo mais ambicioso e qual foi a importância desta nova sociedade na fase de consolidação?

A decisão de adquirir um espaço próprio e criar o Lust in Rio representou um salto estratégico. A entrada de novos sócios trouxe novas perspetivas de gestão, inovação e expansão, permitindo independência total na programação, design e identidade do espaço.



Esta sociedade marcou a consolidação do projeto, elevando o padrão de qualidade e transformando o Lust in Rio num ícone da vida noturna e cultural de Lisboa.

Olhando para trás, e considerando o sucesso atual, quais foram os principais desafios que o grupo enfrentou na fase de arranque e consolidação do Lust in Rio como “ícone da vida noturna lisboeta”? Transformar o Lust in Rio num ícone exigiu superar desafios estruturais, logísticos e culturais. Lisboa ainda não estava habituada a espaços de entretenimento ao ar livre, sofisticados e regulares. A equipa teve de educar o público, gerir operações complexas, cumprir exigências legais e manter a identidade da marca, mesmo com crescimento rápido. Cada obstáculo tornou-se uma oportunidade de evolução, consolidando o Lust in Rio como referência em excelência e experiência de cliente.

Hoje, com uma história já consolidada, como definem o posicionamento, o estilo e a identidade única do Lust in Rio na frente ribeirinha de Lisboa, e o que o distingue de outros espaços de lazer?

Hoje, o Lust in Rio é um símbolo do lifestyle lisboeta contemporâneo, onde música, gastronomia e ambiente se cruzam. Posiciona-se como experiência completa, unindo elegância cosmopolita e autenticidade descontraída. O diferencial do Lust in Rio está na identidade multifacetada e emocional: não é apenas um local de festa, mas um ponto de convergência de estilos de vida, cultura e gerações, sempre mantendo a vibração positiva que caracteriza a marca.

A energia e o profissionalismo de colaboradores-chave, como Joana Reis (inicialmente RP e agora sócia do Envy), são destacados no vosso percurso. Qual é a importância da equipa no crescimento sustentado e na imagem que o grupo promove?

A energia e o profissionalismo de Paulo Gonçalves, um dos sócios, foram determinantes para a chegada de Joaninha Reis à equipa, como RP no Lust in Rio, um papel que desempenhou e continua a desempenhar com excelência, conquistando novos públicos e fortalecendo a marca, tendo sido, inclusivamente, mais tarde, convidada pelos quatro sócios a integrar também a sociedade do restaurante Envy. Nesse sentido, o compromisso e o alinhamento com a visão do grupo da equipa garante, não só crescimento sustentado, qualidade de serviço, consistência de marca e conexão genuína com o público, como também experiências tangíveis.

A criação do restaurante Envy, que combina gastronomia com entretenimento de qualidade, num ambiente marcadamente festivo, marcou a expansão do grupo. Qual foi a visão estratégica por trás desta diversificação e como é que o Envy complementa a experiência que o Grupo Lust in Rio oferece?

O Envy representa a diversificação estratégica do grupo, combinando gastronomia de qualidade com ambiente festivo e lifestyle sofisticado. Permite complementar o Lust in Rio, oferecendo experiências premium desde o jantar até à festa, fortalecendo a identidade da marca e atraindo públicos diversos, criando um elo perfeito entre gastronomia e entretenimento.



~
“O Lust in Rio é um símbolo do lifestyle lisboeta contemporâneo, onde música, gastronomia e ambiente se cruzam”
~

A vida noturna e a restauração estão em constante evolução: que tendências preveem e como é que o Grupo Lust in Rio se está a preparar para se manter na vanguarda social e de entretenimento da capital portuguesa?

O grupo acompanha tendências como experiências imersivas e personalizadas, sustentabilidade, integração digital e flexibilidade de espaços. Mantém-se na vanguarda através de inovação contínua, fortalecimento da marca, aposta em talento qualificado e adaptação de tendências internacionais à realidade lisboeta, sem perder autenticidade. O objetivo é continuar a celebrar Lisboa, à beira-rio, com energia, estilo e experiência incomparável.

Após 12 anos, o que consideram ser o segredo para manter o sucesso, o estilo e a relevância neste setor tão competitivo, e que conselho dariam aos novos empreendedores da área?

O sucesso do Lust in Rio assenta em visão clara e coerente, atenção ao detalhe, equipa dedicada, inovação constante e autenticidade. Para novos empreendedores, o conselho é ter uma visão clara mas flexível, valorizar a equipa, ser resiliente e manter a essência da marca. O público reconhece e valoriza autenticidade e paixão, elementos essenciais para prosperar num setor tão competitivo.

Tendo em conta o papel do grupo na transformação da frente ribeirinha, que legado pretendem deixar na história recente de Lisboa?

O grupo pretende deixar um legado de transformação da frente ribeirinha, tornando-a vibrante, cultural e socialmente relevante. O Lust in Rio simboliza a reinvenção do espaço urbano, a criação de experiências únicas, a valorização da cultura local e inspiração para futuros empreendedores. Em última análise, deseja ser lembrado como um catalisador da frente ribeirinha moderna de Lisboa, combinando experiência, estilo e autenticidade, marcando a história recente da cidade. 

Lisboa em tons de música para as Festas de Natal

Música barroca, fado, gospel e cinema orquestrado marcam a programação deste ano. A entrada é gratuita.

Lisboa prepara-se para acolher as Festas de Natal, um programa musical que se estende de 5 a 19 de dezembro, propondo uma celebração que atravessa estilos e gerações. A cidade transforma-se em palco para sete espetáculos, com concertos em quatro igrejas históricas e em três espaços culturais emblemáticos: o Cinema São Jorge, o Capitólio e o Panteão Nacional. A entrada para todos os eventos é gratuita, mas sujeita à lotação e mediante levantamento prévio de bilhete no local, 90 minutos antes do início.

O ciclo Música nas Igrejas, com direção artística de Filipe Faria, convida à reflexão e à espiritualidade da quadra, apresentando quatro momentos de música barroca e sacra. A série arranca a 5 de dezembro, na Igreja de São Vicente de Fora, com o Concerto Campestre e o espetáculo “O dia - Entre a luz e a sombra no Barroco ibérico”. Segue-se, a 7 de dezembro, na Igreja de Santa Isabel, o concerto “A palavra - Voz e silêncio na devoção ibérica”, pelo ensemble Sete Lágrimas, uma visita à espiritualidade intensa e feita de linguagem simples e direta da devoção ibérica. A 12 de dezembro, a Igreja de Nossa Senhora dos Navegantes recebe Altos do Bairro e Coro Alto com “A beleza - Louvor no Barroco italiano”, celebrando a alegria e a luz do Natal através do repertório italiano. Por fim, o ciclo termina a 14 de dezembro, na Igreja do Seminário de Nossa Senhora da Conceição da Luz, com o Coro de Câmara do Instituto Gregoriano de Lisboa a

apresentar “A noite - Mistério e luz no Natal do mundo”, um concerto para famílias que evoca o contraste entre a penumbra e a luz do nascimento.

A programação expande-se a outras sonoridades, começando com uma proposta para os mais novos: a 8 de dezembro, no Cinema São Jorge, a Orquestra POP Portuguesa dá vida ao filme de animação “O Boneco de Neve”. Inspirado na história de Raymond Briggs e na música de Howard Blake, o espetáculo combina cinema, narração e música ao vivo, com 27 músicos a dar vida a um conto sobre amizade.

No dia 13 de dezembro, é a vez do Fado ecoar no Capitólio, com “Lisboa Fado, Terra Natal”. Pela primeira vez em palco, juntam-se as vozes de Katia Guerreiro, Cristina Branco e Hélder Moutinho, acompanhados pela guitarra portuguesa de Pedro de Castro, que assina a direção artística do espetáculo.

As Festas de Natal encerram com o poder vocal do Gospel. A 19 de dezembro, o Panteão Nacional é o palco escolhido para o último espetáculo, recebendo o Saint Dominic's Gospel Choir. Num espaço de acústica e atmosfera únicas, o coro promete um concerto vibrante com os clássicos de Natal e os espirituais tradicionais do Gospel. 



FESTAS DE NATAL

Natal volta a trazer animação para todas as idades à cidade do Porto

Como já é apanágio, a quadra que se aproxima volta a trazer o espírito festivo à cidade do Porto. Mariza, Capitão Fausto, Vizinhos e Rita Rocha são os artistas em destaque na programação natalícia deste ano, que tem início a 29 de novembro e se estende até 3 de janeiro de 2026.

Para celebrar o Natal, a cidade do Porto apresenta, mais uma vez, um programa a pensar em todas as idades, distribuído por vários pontos do município. A Avenida dos Aliados volta a 'dar' palco aos grandes concertos e a Cordoaria recebe os tradicionais divertimentos, animação itinerante e o Mercado de Natal. O momento mais esperado é o da inauguração das luzes de Natal, que decorrerá no sábado, 29 de novembro, a partir das 18 horas, com particular destaque para a Árvore de Natal, instalada na Praça do General Humberto Delgado. O momento contará com um espetáculo de videomapping, intitulado "Missão Nutcrackers, O Natal Chega à Cidade", projetado na fachada da Câmara Municipal do Porto e com elementos a marcarem toda a extensão da Avenida dos Aliados.

Neste dia, a cidade receberá o primeiro grande momento musical da programação: um concerto de Mariza, que estará acompanhada pela Orquestra Jovens do Porto, num espetáculo de celebração com início às 18h30.

Ao longo de dezembro, o palco nos Aliados vai acolher outros nomes reconhecidos da música nacional, como é o caso dos Capitão Fausto, a 7 de dezembro, às 18 horas, com a Orquestra da Academia de Música Costa Cabral, e dos Vizinhos, a 14 de dezembro, à mesma hora.

O cartaz inclui ainda o espetáculo final do projeto municipal Desporto no Bairro, com a participação de vários atletas nacionais e internacionais e jovens dos bairros da cidade, agendado para 20 de dezembro, às 18 horas, bem como o concerto de Rita Rocha, com a participação de Guga, a 21 de dezembro, também à mesma hora. Todos os espetáculos têm entrada livre e contarão com interpretação em Língua Gestual Portuguesa.

O Mercado de Natal regressa ao Jardim da Cordoaria, com produtos alusivos à época. O espaço integra a tradicional Casa do Pai Natal, aberta a miúdos e graúdos, assim como um espaço para oficinas para os mais pequenos – a denominada "Tenda de Cristal".

Ao longo de todo este período, a Cordoaria contará também com animação itinerante, que trará ainda mais cor e brilho à quadra. No Largo do Amor de Perdição, estará instalada a habitual Pista de Gelo, tal como o Carrossel Parisiense. Será também aqui montada a "Tenda de Natal", um espaço de programação aberta a todos e que contará com a apresentação de espetáculos de novo circo, dança, música, teatro de escolas da cidade e surpresas para as várias gerações.

Este ano, o período de funcionamento do Mercado de Natal será alargado até 30 de dezembro, com os seguintes horários: de segunda a quinta-feira, das 11 às 20 horas, sextas-feiras e vésperas de feriados, das 11 às 21 horas, sábados, das 10 às 21 horas, e domingos e feriados, das 10 às 20 horas.

À semelhança de 2024, serão 94 os arruamentos iluminados. As iluminações reforçam o compromisso da cidade com uma decoração mais sustentável, harmoniosa e visualmente marcante, recorrendo a tecnologia LED de alta eficiência e valorizando as principais artérias e praças do Porto, adaptada aos condicionalismos urbanos em vigor. As luzes de Natal estarão ligadas diariamente, de domingo a quinta-feira, entre as 17h30 e as 23 horas e às sextas-feiras e sábados, das 17h30 às 00h00. Ficam instaladas até 6 de janeiro, Dia de Reis. 



Três décadas de palavra viva de Pedro Abrunhosa

Pedro Abrunhosa regressa às livrarias com *Vem Abrir a Porta à Noite*, um volume que condensa trinta anos de letras e confirma a centralidade da palavra no seu percurso artístico.

Ao longo de mais de quatro décadas de atividade, Pedro Abrunhosa construiu uma das obras mais reconhecíveis e influentes da música portuguesa. Chegou este mês às livrarias *Vem Abrir a Porta à Noite*, editado pela Contraponto, um livro que reúne todas as letras escritas pelo músico desde o impacto inaugural de *Viagens*, em 1994, até à atualidade. Mais do que um exercício retrospectivo, o volume aproxima o leitor do território literário que sempre pautou as canções do autor, um espaço onde a emoção, o desassossego e a consciência social coexistem.

No prefácio, Lídia Jorge descreve o universo de

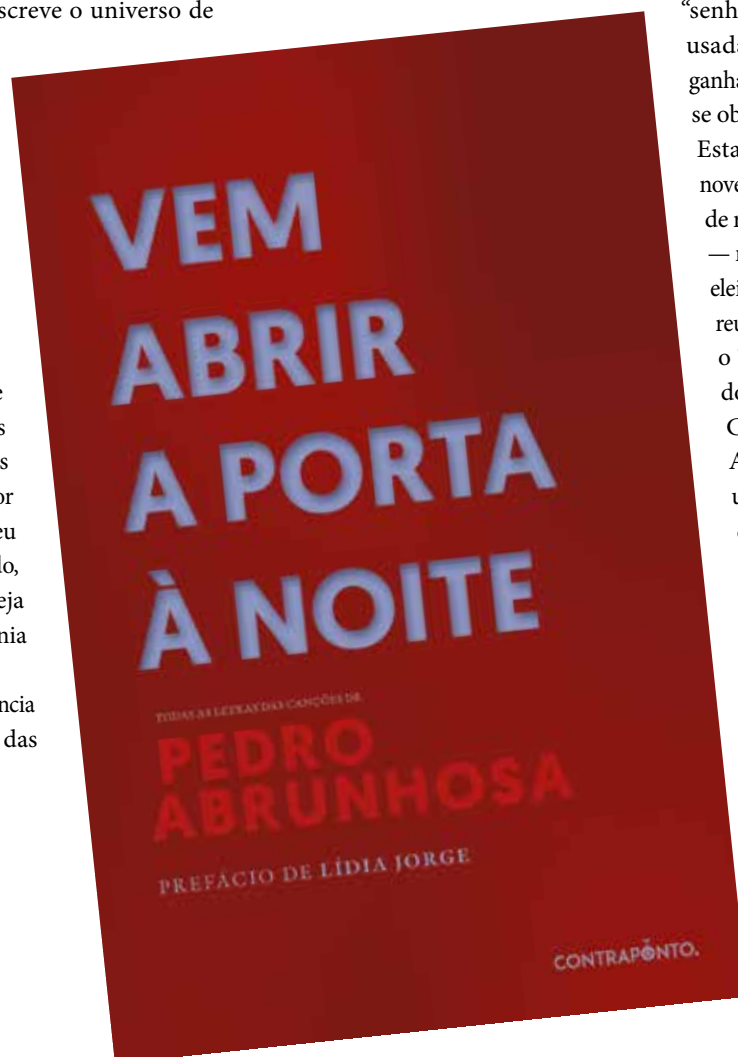
Abrunhosa como “amor em carne viva”, sublinhando a forma como o artista introduziu uma dimensão visceral e sensível na palavra cantada. Essa leitura ajuda a perceber porque tantas das suas criações extravasaram a esfera musical para se fixarem como referências culturais e, nalguns casos, bandeiras de causas que marcaram diferentes gerações. O livro percorre essas geografias, revelando um escritor de canções que nunca escondeu o impulso de interpelar o mundo, seja através da intimidade, seja pela afirmação de uma cidadania ativa.

A edição apresenta ainda a coerência de um percurso que, apesar das

mutações estéticas e dos diálogos com intérpretes internacionais, de Maria Bethânia a Carla Bruni, de Ney Matogrosso a Lucinda Williams, mantém uma matriz – o rigor da palavra. Entre textos que se tornaram hinos, refrões que entram no quotidiano e composições que se colam à memória coletiva, *Vem Abrir a Porta à Noite* funciona como arquivo e celebração, devolvendo às páginas impressas o que tantas vezes foi ouvido em palco. Distinguido com múltiplos prémios culturais e autor de treze discos multiplatinados,

Abrunhosa afirma-se aqui como “senhor da palavra”, expressão usada no próprio livro e que ganha particular sentido quando se observa o conjunto da obra. Esta edição, lançada a 20 de novembro, chega num momento de reconhecimento renovado — recorde-se que *Viagens* foi eleito, no ano passado, pelo júri reunido pela revista *Blitz* como o “Melhor Álbum Nacional dos últimos 40 anos”.

Com 400 páginas, *Vem Abrir a Porta à Noite* reúne uma obra que continua em diálogo com o país e com o tempo, convocando leitores e ouvintes para essa zona onde a música e a literatura se tocam. 





**EDUARDA
FIGUEIRAS**
PSICOLOGA

—
@eduardafigueiras.psi

***A espalhar a saúde mental
por + de 10 países***

***Cuida da tua mente,
onde quer que estejas***

Consultas ON-LINE e PRESENCIAIS (Braga)



Apontamos caminhos envolvemos pessoas



Trabalho
Temporário



Recrutamento
e Seleção



Outsourcing

www.evolverh.pt

evolve^{rh}

