

# magazine

Edição n.º 5 | novembro 2023

Encarte comercial da responsabilidade da Modernográfica - Industrias Gráficas, Lda. Não pode ser vendido separadamente | Distribuição gratuita e bimestral



**CIONET**  
Advisory Board Member



**CIONET**  
Advisory Board Member



**ETHIACK**  
Most Promising  
Startup Award

**VIAGENS À  
MINHA TERRA**

**COIMBRA**

**VN FAMALICÃO**

## **The GLOVES are OFF**

**“CAN THIS GUY FIX THE DIGITAL CULTURE IN PORTUGAL”**

**João Figueiredo, Managing Director CIONET**





PORTUGAL

CUBA

KENYA

**23** EM **4** **50+** **10000+**  
**LOCALIDADES** **CONTINENTES** **HOTÉIS** **QUARTOS**



ESPAÑA

ESCÓCIA

INGLATERRA

FRANÇA

## AS FÉRIAS DOS SEUS SONHOS AGUARDAM COM HOTÉIS MGM MUTHU

Com sua presença em quatro continentes, a MGM Muthu Hotels é uma escolha perfeita para viajantes corporativos e de lazer. Todos os nossos hotéis estão em locais privilegiados, dando aos convidados acesso fácil aos centros de entretenimento.

Com elegante decoração, design contemporâneo e comodidades modernas, todos os nossos hotéis mostram uma identidade única.

Nossos serviços e as instalações são projetadas para criar experiências ricas, significativas e memoráveis para todos os hóspedes.



Reserve a sua estadia em nossos hotéis em Portugal, Cuba, Quênia, Escócia, Inglaterra, Espanha, França & Índia

Ligue para: +351 289 249 928 | E-mail: [reservations@muthuhotelsmgm.com](mailto:reservations@muthuhotelsmgm.com)

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





# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ARGANIL

O AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE ARGANIL APOSTA NO DESENVOLVIMENTO DE PROJETOS ORIGINAIS DIFERENCIADORES, ORGANIZADOS PELOS SEUS CURSOS PROFISSIONAIS:

CINEDITA – Festival de Curtas de Arganil [www.cinedita.pt](http://www.cinedita.pt), a caminho da 10.<sup>a</sup> edição, que conta com o Alto Patrocínio do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa. É organizado pelo Curso Profissional Técnico de Multimédia, tem já uma projeção nacional que, ano após ano, tem conquistado posicionamento no mercado dos festivais de cinema, com especial incidência na comunidade jovens cineastas, dado que é um festival de cinema de âmbito académico.



festival de curtas de arganil



**FIMA**  
FEIRA INDUSTRIAL MANUTENÇÃO ARGANIL

FIMA – Feira Industrial e Manutenção de Arganil [www.fimaarganil.pt](http://www.fimaarganil.pt) é, igualmente, um projeto aglutinador, criado e coordenado pela Curso Profissional Técnico de Manutenção Industrial - variante Mecatrónica, que pretende promover a qualidade dos jovens técnicos formados no Agrupamento, divulgar a atividade e os negócios das empresas da área expositoras no evento, facilitar o cruzamento de experiências e negócios entre profissionais e contribuir para atrair investidores e fixar empresas em Arganil.

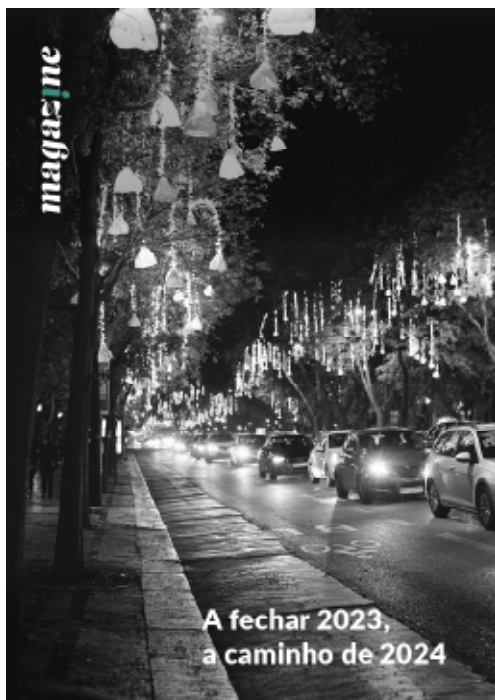
SUPERNATURE - Bootcamp Turismo - [www.supernature.pt](http://www.supernature.pt), criado e coordenado pelo Curso Profissional da área de Turismo, pretende reunir, no território Arganil-Góis, alunos finalistas, jovens do 12.<sup>o</sup> ano, da área de Turismo, para lhes proporcionar uma experiência imersiva no território, através da prática de atividades de animação turística. Um projeto que envolve inúmeros parceiros públicos e privados que trabalham o território.



+INFO  
[WWW.ESARGANIL.PT](http://WWW.ESARGANIL.PT)







# Índice



6 a 10 Tema de capa:  
Cionet

11 a 21 Viagens à minha terra  
- "Região de Coimbra,  
tem sempre encanto!"

23 a 29 Viagens à minha terra  
- VN Famalicão

31 Sines

## FICHA TÉCNICA

**Propriedade** Modernográfica – Industrias Gráficas, Lda | Estrada Nacional 125, Cortezões, 8200-557 Albufeira NIF 500195277 **Conselho de Administração:** Sérgio Pimenta  
**Participações sociais** Fátima Miranda, Hermes Pimenta, Litográfis – Artes Gráficas, Lda (+5%) **Assessora de Administração:** Carla Rodrigues **Gestor de Conteúdo** Vítor Santos **Diretor Editorial:** João Malainho **Jornalistas:** Tiago Costa, Tatiana Martins **Design Gráfico:** Departamento Criativo Modernográfica **Redação e Publicidade:** Rua António da Costa Viseu, 120 4435-104 Rio Tinto **E-mail** geral@revistamagazine.pt **Site** www.revistamagazine.pt **Periodicidade** Bimestral **Estatuto Editorial** Disponível em www.revistamagazine.pt **Impressão** Modernográfica – Industrias Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 507479/22





# Editorial

Nascida há cerca de um ano, a Magazine chega agora à sua quinta edição, a fechar 2023 e já a pensar em 2024. Na primeira edição, escrevia eu que esta seria «um “armazém” de informação, pegando no sentido original desta palavra, a mais utilizada em revistas de todo o mundo. O árabe Makhzâzan (armazém) evoluiu para Magasin em francês e Magazine em inglês.» Justificava assim, com o necessário contexto, a simplicidade do seu nome.

Seguiu-se a segunda edição, em finais de 2022. Lembrava então que era o «tempo de balanços e listas de escolhas que» iam inundando «as várias publicações e também os posts das redes sociais. No nosso caso, o tempo é ainda de enorme expectativa, pelo que deixaremos esse balanço para daqui a um ano, dobrado que estará o nosso primeiro aniversário.» Aqui chegámos, a fechar um pentágono de edições, num ano cheio de instabilidade, palavra da qual não nos conseguimos livrar.

Neste competitivo universo editorial de divulgação empresarial, institucional, regional e nacional, este é um projeto que continua, à imagem das nossas empresas, a resistir a todas as vicissitudes externas.

Resistir e criar são dois temas correlacionados. Para se ser criativo e não deitar ao cesto dos papéis todas as nossas criações, é também necessário ser perseverante e resistir muito bem à crítica. Steve Jobs utilizava muitas vezes este exemplo, vastamente citado: “Reúna dez pessoas inteligentes numa sala e uma ou duas serão criativas, duas serão ótimas para resolver problemas e as restantes serão críticas. Mantenha os criativos longe dos críticos.”

Claro que é também do fundador da Apple esta outra famosa citação: “Se quer deixar toda a gente feliz, não seja um líder, vá vender gelados.” Alcançar o sucesso não é fácil, e ser líder requer coragem, sobretudo nos momentos difíceis. Todos gostaríamos de comunicar só boas notícias aos que nos rodeiam. Os maiores empresários e gestores de recursos humanos sabem bem o que isso significa.

Sobre o trabalho (longo e duro) que dá gerir um negócio, Bill Gates destacava a disciplina necessária para tornar os seus sonhos realidade. E alertava para que os candidatos a empreendedores não caíssem na armadilha da narrativa da criação do próprio emprego como algo “excitante e fácil”, ideia muito alimentada pela ficção televisiva. A conclusão do fundador da Microsoft dá-nos uma imagem muito reveladora: “a televisão não é a vida real. Na vida real as pessoas têm de deixar os cafés e ir para os seu empregos.”

As frases inspiradoras não têm de ser todas otimistas. Só com realismo, trabalho e soluções para os problemas é que o futuro pode sorrir. Que assim seja em 2024.

# CIONET: Master Chefs Digitais de Portugal criam receitas de ideias tentadoras há 1 ano

**CIONET**, a maior comunidade mundial de líderes digitais, está a preparar o lançamento da terceira edição do seu novo livro, o CIONET Cookbook. Usando a analogia de um restaurante 5 estrelas, 25 executivos C-LEVEL em Portugal, têm reunido mensalmente onde compartilham as suas receitas para ajudar as empresas não apenas a sobreviver, mas a prosperar nesta era digital que muda drasticamente.



Em muitas organizações, o departamento de Sistemas de Informação tem sido amplamente visto ou desprezado a uma função reativa e funcional, atendendo às várias necessidades do negócio. Mas, recentemente, conseguimos fortalecer o movimento e os nossos executivos – sejam CIOs, CTOs, CISOs, CDOs – agora jantam na mesa principal e têm funções estratégicas. A tecnologia digital é vital e instrumental no desenvolvimento de negócios, relacionamento com clientes e inovação de produtos. Essa mudança foi acelerada pela pandemia, à medida que as empresas percebem o potencial que as soluções lideradas pelas SI/TIC têm, para transformar o local de trabalho, fortalecendo o triângulo Pessoas, Processos e Tecnologia, aprimorando as relações cliente-fornecedor e simplificando processos.

## CONFIANÇA DIGITAL: WHAT'S NEXT?

Não há Transição Digital sem Confiança Digital. A CIONET tem com objetivos estratégicos garantir lugar no Conselho de Estado, Transformar as Secretarias de Estado da Transição Digital para lugares de CIO e CISO globais e transversais em todos os ministérios e garantir a soberania nacional digital ao nível das pessoas, processos e recursos.

O discurso social, económico e político atingiu um novo nível de tensão, causando instabilidade nas bases sociais e uma expansão acelerada do risco geopolítico. A ciência está sob ataque, ameaçando o conhecimento e as decisões baseadas em evidências. A existência de uma Guerra na Europa e a escalada da guerra fria de comércio e tecnologia, intensificada por iniciativas nacionais de manufatura estratégica e tensões de superpotências, ameaça ainda mais interrupções na cadeia de suprimentos nacional e internacional.

Essas mudanças representam uma ameaça, ou oportunidade, para a estratégia de longo prazo, até mesmo dos setores do estado português mais estáveis e da maioria dos seus participantes. Conforme o estado considere os seus paradigmas operacionais para o futuro e respetivas fórmulas, para a criação e otimização de novos ecossistemas que se devem desenvolver rapidamente, com uma tendência para agilidade e colaboração, envolvendo todos os jogadores em cada setor com recursos para o ambiente conectado e dinâmico do futuro digital.

## PANDEMIA 2.0: CYBER SEGURANÇA A IMPACTAR NAS INFRAESTRUTURAS CRÍTICAS?

Com o aumento exponencial de ataques informáticos, as organizações têm de recrutar colaboradores com perfis de Segurança Informática e Ethical Hacking, dotando os departamentos de Tecnologias de Informação dos conhecimentos e ciberferramentas que permitam analisar e corrigir vulnerabilidades nos SI.

É, assim, crítico implementar um Programa de Segurança da Informação com componentes de economias de escala em modelo holístico e integrado, que incluia:

- Gestão de Serviços Externos, com desenho e execução de um Sistema de Gestão de Segurança da Informação e um Plano de Testes de Segurança, promovendo paralelamente a melhoria contínua em alinhamento com os requisitos normativos e de documentação relativos à Segurança da Informação.
- Apoio e integração na implementação de um Security Operations Center, com foco a apoiar e proteger proactivamente a saúde contra as mais avançadas ciber-ameaças, como malware, ransomware, fugas de informação, abusos de marca, e fraudes informáticas com impacto financeiro



- Articulação direta com o CNCS na perspetiva, de cumprir os requisitos do protocolo celebrado, formação e estreitar o modelo de relacionamento e cooperação entre ambas as entidades.
- Integrar as estruturas de Segurança, Risco e Compliance, Marketing Digital e DPO no projeto no sentido de garantir modelos de governação bem-sucedidos.

## TALENTO DIGITAL: WHAT ELSE?

Os processos de transformação digital em curso nas organizações, bem como a necessidade crescente de garantir a proteção contra os riscos digitais, tem vindo a impulsionar a necessidade de mais profissionais e de novas competências. A escassez de talentos é um fenómeno global que está relacionado com os temas digitais de forma geral, mas em particular com as áreas de segurança de informação, levando as Organizações a encontrarem novos modelos de colaboração com os fornecedores de segurança. Continuamos a assistir a um aumento do nível de sofisticação e do nível de determinação dos ataques. Os agentes de ameaça são de uma forma geral cada vez mais sofisticados, podendo enquadrar-se em quatro principais categorias – 1) Hactivismo; 2) Espionagem industrial; 3) Cibercrime organizado; e 4) Estados-nação. Nos últimos anos, com a proliferação das comunicações internet e da migração para a cloud, as organizações têm assistido a uma degradação do perímetro de segurança, sendo necessário cada vez um número cada vez mais alargado de equipamentos e ferramentas para proteger todos os novos ambientes. A complexidade do ambiente de segurança da informação é em si mesmo, sendo cada vez mais necessários processos de gestão e integração que permitam uma visão global do ciclo de ameaça. A introdução de tecnologias de 3.ª plataforma nas organizações, designadamente Cloud, Big Data, Mobile e Social Business, tem contribuído para uma maior complexidade dos ambientes de Informação e Tecnologias, obrigando à melhoria das práticas de operação, mas cada vez mais das práticas de governança e gestão.

## ABOUT CIONET

A CIONET é a comunidade líder de mais de 10.000 líderes digitais em mais de 20 países na Europa, Ásia e Américas. Por meio dessa presença global, a CIONET orquestra interações ponto a ponto focadas nas questões de negócios e tecnologia mais importantes da atualidade. Os membros da CIONET participam de mais de mil eventos internacionais e regionais ao vivo e virtuais anualmente, desde mesas redondas, programas para troca de conhecimentos ponto a ponto, eventos de networking comunitários até grandes encontros internacionais. Os membros testemunham que a CIONET é uma plataforma imparcial e de valor agregado que os ajuda a usar a sabedoria da multidão (TI), para adquirir experiência, avançar no seu desenvolvimento profissional, analisar e resolver problemas de TI e acelerar resultados benéficos na sua organização.

*“As empresas tradicionais enfrentam um novo desafio: não apenas sobreviver, mas prosperar na era digital. Como executivo, o CIO precisará enfrentar esse desafio de forma holística e integrada.”*



**João Figueiredo, Managing Director da CIONET Portugal**



**CIONET**

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

*“Devemos continuar a incentivar o investimento dos sectores público e privado em iniciativas de cibersegurança, fomentando de igual modo uma cultura de sensibilização para dita matéria nas empresas e na sociedade em geral”*



**Rocio Blanco,**  
*CIONET Advisory Board Member*

O mundo cada vez mais conectado proporcionou claramente inúmeros benefícios, mas também introduziu novas preocupações, nomeadamente em termos de cibersegurança. Os ciberataques bem-sucedidos estão a aumentar e para lidar com esta questão será necessária uma estratégia multifacetada.

Devemos dar prioridade à educação e formação em cibersegurança a todos os níveis das empresas. Realizar simulações de possíveis cenários do mundo real ajuda as empresas a compreender e a melhorar a sua postura de segurança.

Desenvolver e aplicar regulamentos em matéria de cibersegurança para garantir que as empresas tomam as medidas necessárias para proteger as informações sensíveis e as infraestruturas críticas.

Essencialmente, enfrentar os desafios de um mundo cada vez mais conectado exige uma abordagem holística e colaborativa que combine inovação tecnológica, medidas regulamentares e uma mudança cultural no sentido de dar prioridade à cibersegurança a todos os níveis.

Creio que há ainda um longo caminho a percorrer, mas as empresas em Portugal estão cada vez mais conscientes do forte impacto de um ciberataque, e que esta é uma ameaça muito real. Infelizmente, várias empresas portuguesas de diferentes sectores, já sofreram as consequências depois de terem sido atacadas nos últimos anos.

Devemos continuar a incentivar o investimento dos sectores público e privado em iniciativas de cibersegurança, fomentando de igual modo uma cultura de sensibilização para dita matéria nas empresas e na sociedade em geral.

O mundo digital, incluindo as tecnologias da informação (TI), enfrenta uma série de desafios de segurança em constante evolução. O ransomware continua a evoluir, tornando-se mais sofisticado e direcionado. A sua evolução contribui para um maior número de ataques bem como as consequências dos mesmos. A IA e a aprendizagem automática (ML) estão cada vez mais integradas nos sistemas de segurança e existe o risco de os atacantes poderem explorar estas tecnologias para ataques mais sofisticados, direcionados e especializados como, por exemplo, o deepfake.

No âmbito da educação, a implementação de plataformas de aprendizagem digital e de cursos online pode melhorar rapidamente a acessibilidade sobre estes temas.

A implementação de tecnologias que facilitam o trabalho remoto, como ferramentas de colaboração, redes privadas virtuais (VPN) aumentam a flexibilidade e a produtividade dos colaboradores. O sucesso destas iniciativas digitais depende frequentemente de uma gestão eficaz da mudança e de uma abordagem centrada no utilizador.

O papel ativo da CIONET através de espaços de debate e fóruns de partilha tem demonstrado ser de alto contributo para a difusão e inspiração de best practises na comunidade. Esta partilha de conhecimentos é vital para a atualização da agenda cibernética e tendências do setor, bem como respetivas soluções inovadoras.

Considero-me apenas mais uma peça de uma comunidade inovadora e com uma vasta experiência em estratégias de transformação de equipas digitais. Pretendo apenas que cada um de nós sinta o dever de inspirar a próxima geração a construir uma sociedade alicerçada em inovação, produtividade e crescimento económico.



**CIONET**



O Cibercrime é uma indústria cada vez mais focada em contextos económicos, sociais, políticos, terroristas, entre outros, cujos destinatários estão por mais tempo online. Para combater este inimigo temos de atuar de forma concertada, assegurando que desde a criação e fabrico da tecnologia até ao seu uso final, existe uma boa preparação e correta utilização que dificulte ao máximo os ataques.

Nesse sentido, é essencial implementar:

- A evolução da Educação, com a introdução de ensino bem preparado desde os primeiros anos de escolaridade.
- Na justiça, com melhorias sobre a legislação, por exemplo, na correta responsabilização da gestão das empresas que não desenvolvam as competências internas de cyber proteção.
- Na sociedade, com uma maior comunicação dos efeitos que pode ter a incorreta ou não cyber proteção de dados e sistemas.
- No lado público e privado, assegurando os profissionais necessários, o seu empoderamento para a defesa e a sua valorização.

A CIONET é a maior comunidade de CIOs como Líderes Digitais, atuando como uma organização isenta de interesses, que em comunidade facilita a partilha de conhecimentos, troca de ideias, validação de conceitos e conhecimento sobre as inovações tecnológicas e governo digital.

Esta colaboração é vista pelos CIOs como uma vantagem competitiva e um incremento da capacidade de ajuda para decisões mais bem informadas.

O mesmo se pode destacar em matéria de cyber segurança, onde a CIONET já realizou diferentes debates e produziu diversos eventos, com vista ao esclarecimento e partilha.

O Advisory Board é um grupo de pessoas individuais, coeso e selecionado pelas suas comprovadas e reconhecidas competências, normalmente provenientes de vários anos de carreira em IT.

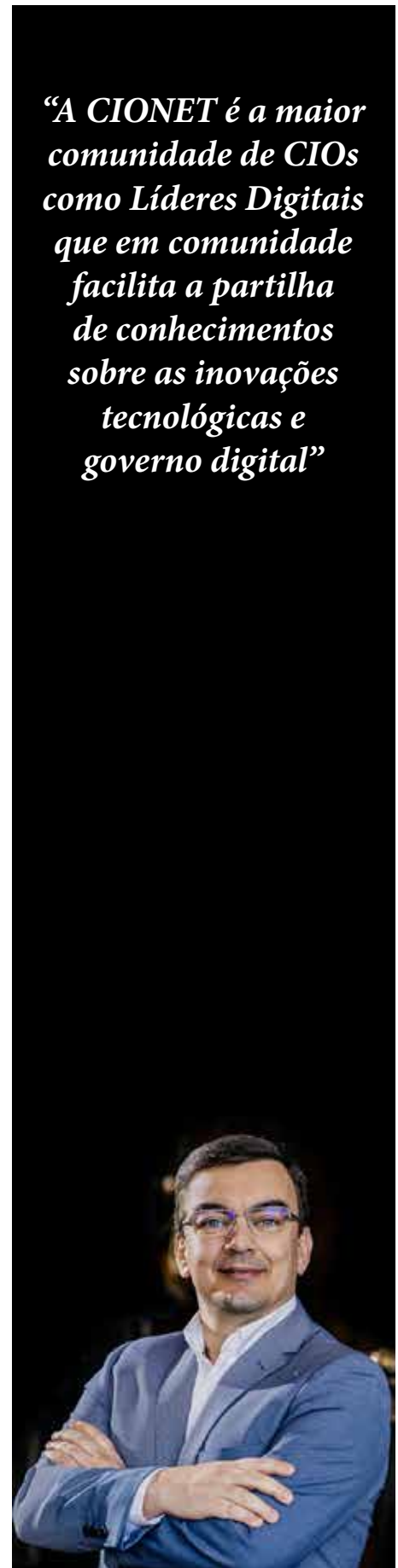
No meu caso, quando recebi o convite, a primeira ideia que me surgiu foi da responsabilidade que assumia e que para mim me comprometia à partilha de conhecimentos e disponibilidade para ajudar outros colegas sem interesses envolvidos.

Já na CIONET, em colaboração com o grupo, tornou-se evidente que existe muito trabalho a fazer para que o correto reconhecimento da responsabilidade de um CIO sobre os sistemas, dados, processos e outros ativos digitais, seja feito.

Destacaria do meu compromisso com a CIONET:

- Dedicar-me ao reconhecimento do valor da função de CIO, ajudando a incrementar ao máximo as suas capacidades, e estendendo a sua responsabilidade e mérito na visão geral do mercado.
- Ajudar a reforçar a rede de profissionais em Portugal, para contactos peer-to-peer ou em grupo, em Portugal ou no estrangeiro, com homólogos e entidades que tragam valor acrescentado.
- Fomentar e ajudar nos esforços junto das entidades responsáveis públicas ou privadas para a resolução das dificuldades da expansão digital e dos percalços da mesma.
- Fortalecer a coesão desta rede em Portugal, numa união de competências e esforços que muito ajuda a conduzir o País, a sua economia e sociedade, na direção do bom Digital.
- Ajudar a organizar as ações da CIONET em proximidade com todos os que a compõem e de acordo com os interesses de todos.

Na CIONET, o compromisso da rede é a colaboração e entreaajuda, e eu como português acrescento a disponibilidade e compromisso com o Digital, para o Grupo e para o futuro de Portugal.



***“A CIONET é a maior comunidade de CIOs como Líderes Digitais que em comunidade facilita a partilha de conhecimentos sobre as inovações tecnológicas e governo digital”***

**Sergio Trindade,**  
**CIONET Advisory Board Member**

*“A Ethhack tem uma solução para este problema, que combina Automação, Inteligência Artificial e Hacking Ético para fazer testes de segurança ofensivos e contínuos, que permitem identificar vulnerabilidades em tempo real com 99% de precisão”*



**Jorge Monteiro e André Baptista, Most Promising Startup Award ETHIACK**

A Ethhack é um projeto 100% nacional e pioneiro na área da cibersegurança em Portugal. Fundada em Coimbra, em 2022, por André Baptista e Jorge Monteiro, a Ethhack é uma empresa que atua no domínio da prevenção da cibersegurança e proteção de ativos digitais na internet. A solução da Ethhack combina Automação, Inteligência Artificial, e Hacking Ético para fazer testes de segurança contínuos, que permitem identificar vulnerabilidades em tempo real com 99% de precisão, e fornecer guias detalhados de mitigação, prevenindo, proativamente, eventuais ciberataques.

A equipa da ETHIACK é composta por um grupo de ‘hackers éticos’ (é a designação utilizada para os serviços prestados por profissionais especializados em cibersegurança que detetam vulnerabilidades em sistemas digitais) reconhecidos internacionalmente com vários prémios, preocupados com os perigos do ciberespaço e com o aumento exponencial do cibercrime.

A Ethhack desenvolve a sua atividade assente na convicção de que a única maneira de providenciar um serviço eficaz e acessível a todas as empresas, sobretudo para as PME, passa por combinar inteligência artificial e humana numa relação simbiótica para identificar as vulnerabilidades dos sistemas, para que possam ser resolvidas proativamente.

Foi a pensar nestes desafios que a Ethhack desenvolveu uma solução de segurança ofensiva que deteta vulnerabilidades e permite ajudar a mitigar, de forma preventiva, os riscos associados ao cibercrime, respondendo às necessidades das empresas, em particular das PMEs, que não dispõem ainda de equipas próprias ou contratadas para a deteção das fragilidades dos seus sistemas. Na verdade, a segurança da informação também se constrói de forma criativa e foi isso que a Ethhack concretizou ao trazer o hacking ético, uma espécie de “lado bom da força”, para ajudar as pessoas e as empresas a estarem protegidas neste mundo cada vez mais digital.

A partir do momento em que uma organização expõe serviços na Internet, estes são, instantaneamente, alvo de análise de várias fontes maliciosas para identificar e explorar potenciais fragilidades. Estamos a assistir a um crescimento de tentativas maliciosas automatizadas, intensificando uma corrida entre a identificação manual e a identificação automática de vulnerabilidades. Uma corrida que envolve desde verdadeiros atacantes a fornecedores de segurança defensiva, como fabricantes de firewalls, que pretendem detetar rapidamente estes vetores e implementar novas heurísticas e assinaturas para proteger os seus sistemas.

A boa notícia é que a Ethhack tem uma solução para este problema, que combina Automação, Inteligência Artificial e Hacking Ético para fazer testes de segurança ofensivos e contínuos, que permitem identificar vulnerabilidades em tempo real com 99% de precisão.

Além da precisão, a nova solução de External Attack Surface Management da Ethhack tem outras características state-of-the-art, como:

- Mapeamento contínuo, de forma precisa e rápida, da infraestrutura digital exposta;
- Realização de testes de segurança automáticos e manuais combinando rapidez e profundidade;
- Baseia-se numa tecnologia revolucionária e proprietária denominada “Proof-of-Vulnerability” que permite a exploração benigna da vulnerabilidade para provar sua existência antes de ser reportada, reduzindo os falsos positivos para menos de 1%;
- Adapta-se às tecnologias e sistemas dos clientes;
- Permite a otimização dos recursos humanos, técnicos e financeiros envolvidos na política de cibersegurança.

**ETHIACK**  
autonomous ethical hacking



# OLÁ FIGUEIRA!







*João Gabriel Silva, Presidente da Direção do Instituto Pedro Nunes*

**O IPN tem sido reconhecido sucessivamente a nível internacional como uma das melhores incubadoras universitárias do mundo**

Inovação e tecnologia são hoje indissociáveis da cidade do Mondego, com o Instituto Pedro Nunes (IPN) a desempenhar um papel crucial na criação de empresas de base tecnológica e na ligação entre os laboratórios de investigação, principalmente da Universidade de Coimbra. Criado em 1991, o IPN é uma instituição privada sem fins lucrativos, que tem como missão promover a inovação e a transferência de tecnologia, estabelecendo a ligação entre o meio científico e tecnológico e o tecido produtivo.

O IPN tem um impacto significativo na região centro de Portugal e no país. Na fase de incubação, o IPN já apoiou mais de 400 empresas ao longo dos últimos 28 anos, responsáveis pela criação de mais de 5300 postos de trabalho altamente qualificados, pelo desenvolvimento de novas tecnologias e pela atração de investimento estrangeiro. Na fase de aceleração, o IPN acolhe atualmente 27 empresas com cerca de 1000 colaboradores permanentes, completamente viradas para o mercado internacional, que desempenham também a tarefa de atrair novas pessoas para uma região que tem vindo a perder população.

A investigação do IPN é orientada para a resolução de problemas reais e para o desenvolvimento de novas tecnologias que possam ser aplicadas em diferentes setores, como a indústria, a saúde, a educação e o ambiente.





Raul Almeida, Presidente da Entidade Regional de Turismo do Centro de Portugal

### Coimbra, uma região com muito por descobrir

Descobrir a Região de Coimbra é deixar-se encantar pelas aldeias, vilas e cidades e deliciar-se com alguns dos ícones gastronómicos do país.

Quem preferir a História e Cultura, tem muito para conhecer neste território. Desde os tempos romanos, com os espaços grandiosos de Conímbriga ou da antiga Aeminium, os castelos e uma das universidades mais antigas da Europa, classificada pela UNESCO como Património da Humanidade.

Esta é também uma região ideal para descobrir a pé, de bicicleta ou de carro, pela natureza. A imensidão da costa atlântica e os rios que banham o território oferecem praias marítimas e fluviais de excelência. Não deixe de visitar a rede das Aldeias do Xisto, os arrozais do Mondego, os areais da Figueira da Foz, Tocha e Mira, a arte xávega, as surpreendentes buracas do Casmilo ou os moinhos de Penacova.

A terminar o dia, nada melhor do que experimentar os sabores da região, com o leitão, a chanfana e a lampreia a serem recomendações obrigatórias, devidamente acompanhadas pelos excelentes vinhos da Bairrada e pelos magníficos exemplos de doçaria conventual.

Seja bem-vindo à extraordinária Região de Coimbra!



Amílcar Falcão,  
Reitor da Universidade de Coimbra

### Universidade de Coimbra, um património ímpar

Quem visita Coimbra tem na Universidade de Coimbra (UC) – e, em particular, no seu Paço das Escolas e Biblioteca Joanina – um ponto de paragem obrigatória. A UC está a celebrar este ano o 10.º aniversário da sua inscrição na lista de Património Mundial da Humanidade. Esse é um grande orgulho, por sermos uma das cinco universidades em todo no mundo classificadas pela UNESCO. E também uma enorme responsabilidade, por termos de garantir o equilíbrio essencial entre a preservação do património e a presença de turistas que legitimamente pretendem conhecê-lo.

Por tudo isso, a Universidade de Coimbra tem investido, desde 2013, milhões de euros na valorização do edificado e na diversificação da sua oferta turística. O Paço das Escolas já está praticamente de cara lavada, faltando apenas concluir a reabilitação exterior da Biblioteca Joanina. Mas, a quem nos visita, não posso deixar de recomendar que vá além desses clássicos e descubra novos espaços museológicos, como o “Gabinete de Curiosidades” e o “Éfe-Érre-Á – Momentos da Vida Académica”.

Na UC, há sempre mais para descobrir.

# “A nossa principal preocupação não são os rankings de artigos e citações, são a satisfação dos nossos estudantes e a sua empregabilidade”

**Situada** naquela que é conhecida como a “cidade dos estudantes”, o IP Coimbra tem portas abertas desde 1979 e, aos dias de hoje, é uma das principais instituições de ensino superior do nosso país. Jorge Conde, Presidente do IP Coimbra, falou à Magazine sobre o cariz diferenciador desta instituição, bem como dos processos de internacionalização e sustentabilidade que estão em marcha.



Jorge Conde, Presidente do IP Coimbra

## **Qual a oferta formativa que o IP Coimbra oferece aos seus estudantes?**

Oferecemos uma diversidade de cursos, onde facilmente o estudante encontra o que pretende. O panorama nacional de cursos a mais e de nomes pouco claros pode induzir uma escolha errada, mas fazemos os possíveis para termos ofertas claras e de muita qualidade que cubram todas as áreas científicas.

## **De que forma a sua instituição de ensino se destaca e diferencia das restantes do país?**

Fazemos um ensino de proximidade, de aplicação prática e, queremos crer, de qualidade. Os nossos professores, tendo percursos de relevância na área científica, priorizam a disponibilidade para os estudantes e a inovação pedagógica. A nossa principal preocupação não são os rankings de artigos e citações, são a satisfação dos nossos estudantes e a sua empregabilidade. É por isto, e porque nos preocupamos com a educação dos nossos, com oportunidades na cultura, no desporto, no empreendedorismo, na investigação e inovação e no intercâmbio internacional, que somos uma boa escolha.

## **O IP Coimbra sempre teve uma relação de grande proximidade com a cidade de Coimbra e as suas gentes. A sua instituição assume-se como um dos principais motores económicos, sociais e educativos da cidade?**

Somos, sem dúvida, tudo isso, mas num âmbito regional. Para nós, mais do que a inserção na cidade, conta a inserção regional, com es-

colas e polos espalhados no território, estratégia que começa agora a ser copiada por outros. E foi precisamente com esse objetivo que criámos há pouco tempo uma associação com quase duas dezenas de associações empresariais visando ajudar a diagnosticar e a resolver problemas às empresas do território.

## **De que forma a procura de protocolos internacionais e a internacionalização da própria marca “IP Coimbra” é um dos pilares da vossa ação?**

Temos dado passos de grande relevo. A criação da Universidade Europeia “UNUgreen”, a primeira aliança de ensino superior que tem como tema principal o verde, a sustentabilidade, o biológico e que pretende ser um motor europeu no ensino e na investigação destes temas é um bom exemplo. Depois, realizamos protocolos de colaboração com universidades de todos os continentes, que permitem a circulação de professores, técnicos e estudantes que vão ensinar e aprender em novos horizontes.

## **Dois dos grandes estandartes do IP Coimbra são a sua forte vertente em II&D e o seu comprometimento com a busca de projetos que visam a sustentabilidade ambiental. Fale-nos um pouco sobre estes domínios tão importantes na ação do IP Coimbra para a sua comunidade.**

Aqui tratamos a sustentabilidade por “tu”. Tudo o que fazemos desde há, pelo menos, seis anos visa sermos, ensinarmos e influenciarmos uma sociedade verde, capaz de induzir à nossa escala um novo rumo para a agenda climática. Se há algo que ainda não fizemos, estamos a fazer, ou planeamos fazer, melhorando diariamente a nossa ação pelo ambiente e pelo clima.

## **Quais as principais metas a curto/médio prazo para o futuro do IP Coimbra?**

Estamos a trabalhar para que, no curto prazo, possamos contar com cerca de 8 centros de investigação que permitem que todos os investigadores do Politécnico desenvolvam a sua ação internamente, ainda que todos sejam centros em parceria com outras instituições. Queremos ser capazes de, no médio prazo, oferecer pelo menos 3 ciclos de doutoramento em áreas distintas.

E queremos continuar a crescer na diversidade dos públicos que captamos e num ensino cada vez mais próximo das respostas que o mundo institucional e empresarial exige. Hoje, mais do que transferir conhecimento, importa criá-lo com aqueles que o aplicam e transformam.





© João Teles

**Ensino**

Coimbra  
Oliveira do Hospital  
Cantanhede  
Lousã

**Mestrados  
Licenciaturas  
Pós-graduações  
CTeSP**

**Áreas de Ensino**

Artes, Design e Estudos Musicais,  
Ciências Agrárias, Floresta e Ambiente,  
Ciências da Educação e Comunicação,  
Ciências da Saúde, Ciências Empresariais,  
Engenharias, Turismo, Gastronomia e Desporto

# CEDIPRE: O centro de investigação de referência em Coimbra

**Criado** em 2000, o CEDIPRE (Centro de Estudos de Direito Público e Regulação) é um centro de investigação da Faculdade de Direito de Coimbra que se dedica à formação pós-graduada em áreas do direito público e da regulação pública. Atualmente, é um dos centros universitários com maior prestígio da região de Coimbra.



Há já 23 anos que o CEDIPRE tem portas abertas em Coimbra a todos aqueles que pretendem dar continuidade ao enriquecimento do seu quadro de competências em vários setores de direito público. Neste sentido, este centro universitário, criado, em 2000, por iniciativa do Prof. Vital Moreira, mantém linhas de investigação, possui várias publicações e oferece cursos de pós-graduação nas áreas jurídicas de regulação pública, da contratação pública, do emprego público e da justiça administrativa; este

ano iniciou a investigação em áreas não jurídicas, no campo da administração pública.

Assim, o CEDIPRE está capacitado para oferecer a todos os seus auditores, uma formação pós-graduada de alto nível, pessoas inseridas no mercado de trabalho, a maior parte no desempenho de profissões jurídicas (juízes, advogados e juristas da administração pública). Aliada à formação de excelência proporcionada, o CEDIPRE é ainda detentor de uma biblioteca composta por um rico acervo de grande relevo a nível internacional. A biblioteca do CEDIPRE interliga-se e, mais do que isso, funde-se com a da Faculdade, que é uma das maiores e mais completas bibliotecas jurídicas da Europa. O CEDIPRE contribui para este acervo com a aquisição sistemática das obras mais recentes nas áreas científicas a que se dedica.

Atualmente, este centro de investigação de Coimbra mantém vários protocolos de parceria com várias entidades, de forma a garantir uma formação mais completa aos seus auditores. Assim, o CEDIPRE tem parceria com várias entidades da administração pública portuguesa, central, regional e local, merecendo um destaque especial as parcerias e as relações de cooperação com quase todas as entidades públicas com funções de regulação económica. São ainda de assinalar as relações de cooperação com entidades estrangeiras, designadamente de Angola, Brasil e Moçambique.

Uma vez que a fórmula atual tem garantido o sucesso do CEDIPRE, o futuro passa por consolidar o percurso que se tem vindo a fazer ao longo destes últimos 23 anos e de trabalhar com o entusiasmo de sempre para continuar a merecer a distinção e o reconhecimento por parte dos seus auditores e parceiros.





## Lisboa, Norte, Centro e Alentejo têm mais jovens adultos com ensino superior ou profissional do que média da EU

Ao todo, são quatro as regiões portuguesas que possuem mais jovens com ensino superior ou profissional do que a média da União Europeia (UE). Segundo o Eurostat, ainda que nenhuma das regiões esteja no topo do ranking das regiões europeias com melhor índice de educação pós-ensino secundário, todas escapam do fundo do ranking e destacam-se pelo elevado nível de escolaridade dos seus jovens.



Segundo o ranking desenvolvido pela Eurostat, quatro das sete regiões portuguesas têm mais jovens adultos com educação superior ou profissional do que a média da UE. Embora as regiões portuguesas não ocupem uma posição cimeira do ranking, conseguem afastar-se do fundo do ranking e apresentar um elevado índice de escolaridade pós-ensino secundário. A região que consegue a melhor classificação é a Área Metropolitana de Lisboa: 48,5% dos jovens adultos têm educação pós-secundária. Mas também o Norte (45,3%), o Centro (44%) e o Alentejo (43%) superam a média comunitária. Em sentido contrário, as regiões do Algarve (34,9%), a Madeira (35,4%) e os Açores (25,6%) são as regiões de Portugal com menor número de jovens com ensino superior ou profissional, situa-se abaixo da média da UE. Ainda assim, encontram-se ainda longe dos últimos lugares da tabela, que são ocupados por regiões da República Checa, Hungria, Bulgária e Roménia, onde se encontra a região pior classificada, com apenas 16% dos jovens com

ensino pós-secundário.

Entre as mais de 200 regiões da comunidade europeia que estão presentes no ranking da Eurostat, aquela que apresenta melhor números neste capítulo é a capital da Lituânia, Vilnius, onde 73,6% dos jovens têm um nível de educação terciária. No topo da tabela estão ainda 11 regiões com, pelo menos, 60% dos jovens com educação superior ou profissional, localizadas em França, Irlanda, Países Baixos, Polónia, Hungria, Suécia, Luxemburgo e Dinamarca. Segundo a Eurostat, todas estas áreas têm em comum a sua grande capacidade de criar oportunidades que oferecem um elevado nível de educação e emprego, mas também de estilo de vida, bem como o facto de possuírem indústrias especializadas em alta tecnologia e inovação, atraindo jovens qualificados.

O estudo revela ainda que mais de dois quintos (42,0%) da população da UE com idades entre os 25 e os 34 anos tinha cumprido um nível de educação terciária.

# Torre Arnado: Uma referência no ramo empresarial

**Lucas** Vieira, CEO da Arnado, em declarações à Magazine, aborda a importância deste Business Center para a cidade de Coimbra e explica em que consiste o novo espaço de cowork.



**A Torre Arnado é o 1º Business Center da cidade de Coimbra. Apresente-nos este edifício, bem como os principais benefícios para as empresas que aí se instalam.**

A Torre Arnado é um edifício emblemático na cidade de Coimbra. Modéstia à parte, será mesmo “O Edifício” de escritórios da cidade. Quer pela sua centralidade, quer pela conjugação das valências que possui, será mesmo a referência para as empresas que na cidade se pretendam instalar.

É uma Torre de 12 pisos que se destaca no coração da baixa da cidade, possuindo 11 pisos de escritórios, uma zona comercial e 4 pisos de estacionamento subterrâneo.

Mas, apesar da sua imponência física, o que mais o distingue é o seu posicionamento enquanto Business Center que alia o seu enorme prestígio à modernidade, onde a inovação é sempre o seu dínamo, e a reinvenção permanente é o seu ADN.

**Recentemente criaram um novo espaço, o cowork, cujo principal objetivo é a partilha de ideias. Conte-nos um pouco mais sobre o mesmo.**

O espaço de cowork que criamos é o espelho da nossa permanente reinvenção. Neste particular, fomos dos primeiros no país a transformar parte da área comercial em espaços de COWORK, projeto que nasceu em 2020. O intuito é dotar a cidade de um espaço de partilha de ideias, conceitos e experiências. É conjugar trabalho com bem-estar, convivência, produtividade, colaboração e criação de valor.

**Como funciona o processo de arrendamento? Numa altura em que os preços para arrendar um espaço são tão elevados, a Torre Arnado assume-se como um local de extrema importância para os empresários conimbricenses?**

A torre Arnado procura ser o “habitat natural” para as empresas locais, nacionais ou internacionais. Procuramos que as empresas, ao optarem por se localizarem na Torre Arnado, vejam satisfeitas todas as suas necessidades, não só de facilities management, mas que beneficiem de todo um ecossistema integrado de serviços que constituam uma mais valia para os seus colaboradores e um estímulo para a criação de valor.

**Para terminar, do seu ponto de vista, por onde passa o futuro da Torre Arnado?**

O futuro da Torre Arnado passará pela sua contínua reinvenção que permita, em cada momento, oferecer à região de Coimbra as melhores práticas mundiais de um Business Center. Oferecer um ecossistema ótimo para se estar no trabalho. O nosso objetivo é ser a referência para as empresas que procurem a excelência na disponibilização de espaços de trabalho aos seus colaboradores. É ser a referência para as empresas que procurem, através dos seus espaços de trabalho, aumentar a criatividade, produtividade e bem-estar dos seus trabalhadores. Queremos que o nosso futuro passe por sermos parceiros das empresas que pretendam ganhar a atual “Guerra de Talentos” e que, ao se instalarem na Torre Arnado, lhes garanta uma vantagem para atrair e reter esses seus talentos. Procuramos garantir a disponibilização das soluções mais avançadas que atendam às necessidades das empresas mais exigentes do mercado mundial no que concerne à sua forma de trabalhar. São exemplos disso clientes como a Airbus e a Accenture que escolheram a Torre Arnado para se instalar em Coimbra.



# TORREARNADO

O 1º Business Center de Coimbra

## O MUNDO MUDOU, NÓS TAMBÉM!

MAIS INFORMAÇÕES:

  | 239 100 660 | [INFO@ARNATO.PT](mailto:INFO@ARNATO.PT)

Reinventamo-nos e criámos uma nova centralidade em Coimbra.

O primeiro e maior Business Center de Coimbra agora dispõem de um CoWork adaptado à nova realidade.

Pensado para quem precisa de trabalhar umas horas, uns dias ou umas semanas com todas as comodidades, sem preocupações. Salas de reuniões amplas e totalmente equipadas.

Criámos um espaço de trabalho atrativo, com enfoque no seu bem estar e no fomento do espírito do trabalho em equipa.

Mas trabalhar bem dá fome e para isso dispomos de um FOODLOUNGE onde pode usufruir de uma refeição tranquila num espaço único, moderno e confortável.

Venha visitar-nos e conhecer tudo isto.  
No centro de Coimbra no coração da baixa.



# Startups nacionais geram 2,3 milhões em receita e criam 25 mil empregos

**Análise** conjunta da Startup Portugal e das consultoras IDC e Informa D&B traça um retrato do ecossistema de empreendedorismo em Portugal.



De acordo com a Startup Portugal, IDC e Informa D&B, Portugal conta com 4.073 startups que geram 2,3 mil milhões de euros de volume de negócios e 1,3 mil milhões de euros em exportações. Além disso, são responsáveis pela criação de 25 mil postos de trabalho.

Em comunicado, as entidades revelaram que estes dados resultam da “atualização dos critérios para a definição de ‘startup’ feita em parceria com a Startup Portugal, IDC e Informa D&B, no âmbito da Web Summit”.

Posto isto, segundo os dados apresentados, “desde o início da última década, a criação de ‘startups’ cresceu anualmente, com exceção de 2020”, sendo que “este crescimento tem vindo a intensificar-se e 70% do total das atuais ‘startups’ foram criadas nos últimos cinco anos, com 2021 e 2022 a atingirem os máximos”, com 600 e 706, nesta ordem.

Ainda na mesma nota pode ler-se que a maioria destas empresas, 84% são de serviços intensivos em conhecimento de alta tecnologia.

“Em termos setoriais, a maior parte das ‘startups’ (3.278) pertencem às tecnologias de informação e comunicação, a que correspondem 61% do volume de negócios total”. Por seu turno, embora sejam bastante menos, “as ‘startups’ do setor industrial correspondem a um volume de negócios significativo de 26%”, segundo o comunicado.

De acordo com os dados, 35% são exportadoras, “percentagem bastante superior à média do tecido empresarial, que é de 11%, sendo que os 1,3 mil milhões de euros de negócio com outros países são fundamentais para as ‘startups’ exportadoras, representando 57% de toda a sua faturação, e 5% do total das exportações de serviços das empresas”.

Grande parte destas empresas está concentrada em Lisboa e no Porto e cresceram, entre 2019 e 2022, em volume de negócios 24,4%, “uma percentagem muito superior aos 9,1% quando considerada a totalidade do tecido empresarial”, tendo gerado “um crescimento do emprego em 17%, um valor que na generalidade do tecido empresarial ficou nos 1,6%”.

No que concerne à remuneração média, nestas empresas “é de cerca de 1.700,00 euros por empregado, um valor superior em 37% à média de todas as empresas portuguesas”.



# frutorra

• EST PORTUGAL 1988 •



## SÓ FAZ FALTA QUEM ESTÁ PRESENTE



*É portuguesa. Naturalmente!*

# Filmes da Nazaré, Marrocos e Pantanal em destaque na 16ª edição do Festival ART&TUR

**Realizou-se** no passado dia 27 de outubro a 16ª edição do Festival ART&TUR, nas Caldas da Rainha. Naquele que é um dos eventos mais conceituado no mundo do audiovisual, foram anunciados os filmes vencedores das várias categorias a concurso, distinguidos pelo júri internacional do Festival.

©Turismo Centro de Portugal



Entre a longa amostra de 262 filmes, e 47 países, que se inscreveram, foi eleita, por um júri de 43 jurados, uma shortlist de 82 filmes que integravam a lista de películas a concurso.

Na gala de prémios internacional, que decorreu no CCC - Centro Cultural e Congressos de Caldas da Rainha, os grandes vencedores foram os filmes da Nazaré, Marrocos e Pantanal, que viram a sua obra reconhecida. O filme "Marocco Arise", realizado por Brandon Li, recebeu o Grande Prémio, pela forma como a longa-metragem promove o crescimento de Marrocos enquanto destino turístico. Já o filme "Nazaré - Maior do que a vida", produzida pela Oonify, foi galardoada com o Grande Prémio da Competição Nacional, graças à forma como o filme mostra a multiplicidade de experiências que se podem usufruir na Nazaré, um dos destinos mais emblemáticos do Centro de Portugal. Por último, o filme "Pantanal Gastronomic Route", produzido por Visit Mato Grosso do Sul, venceu o prémio de Melhor Filme Brasileiro (uma categoria em estreia nesta edição), fruto da divulgação que a película faz das experiências gastronómicas do território do Pantanal.

Durante a sessão de encerramento do festival, Raul Almeida, presidente da Turismo Centro de Portugal, aproveitou para salientar a importância que os conteúdos audiovisuais assumem na promoção dos territórios e das suas valências. "Festivais como o ART&TUR encorajam a indústria do turismo a procurar

a excelência dos seus filmes, para promover o seu território e os seus mais importantes ativos turísticos. A Turismo Centro de Portugal tem consciência da importância desta promoção, há já vários anos, e congratula-se por esta começar a ser uma prática comum", considerou.

Francisco Dias, diretor do Festival ART&TUR, para além de destacar que "este foi a melhor edição que organizámos em 16 anos", salientou ainda o espírito de criatividade presente nas Caldas da Rainha que permitiu o sucesso do evento. "Esta cidade das Caldas da Rainha tem um incrível espírito de criatividade e de colaboração internacional, que é algo que não podemos construir: ou existe, ou não existe. Todas as sessões, desde a exibição de filmes às mesas-redondas e a outras atividades paralelas, estiveram a um grande nível. Tenho a certeza de que os participantes vão levar para casa excelentes memórias das Caldas da Rainha e do ART&TUR", afirmou.

A terminar a sessão, Vítor Marques, presidente da Câmara Municipal das Caldas da Rainha, aproveitou para agradecer a todos os participantes, enfatizando que "foi muito gratificante para nós receber este ART&TUR em Caldas da Rainha". "Foi muito grato saber que foi para vós um dos melhores festivais. Estamos sempre disponíveis para promover o nosso território, que não é só as Caldas da Rainha, é o Oeste, é o Centro de Portugal e é Portugal", concluiu.



# A riqueza de Vila Nova de Famalicão

**Conhecida** como a “Terra de Camilo”, Vila Nova de Famalicão é uma cidade que tem muito mais para oferecer do aquilo que aparenta. Desde o património à inovação, passando pela gastronomia e pelo lazer, são inúmeras as razões que o vão fazer querer sair de casa e seguir viagem rumo a Famalicão.

Foto: Município de Famalicão



Localizada bem no coração do Minho, a cidade de Vila Nova de Famalicão destaca-se pela beleza da sua paisagem verdejante, marcada por montes e vales. Aliás, o cartão de visita deste município é o Parque verde da Devesa, constituído por cerca de 23 hectares de espaço verde, cruzado por um rio, um lago e vários equipamentos culturais, considerado o verdadeiro “pulmão” da região Norte.

Vila Nova de Famalicão é um local de enorme importância também em termos culturais, uma vez que foi esta a terra que viu nascer Camilo Castelo Branco, um dos maiores escritores portugueses do século XIX, autor de grandiosas obras como, por exemplo, o “Amor de Perdição”.

No que à gastronomia diz respeito, a oferta é vasta e qualificada e resulta da sua riqueza cultural, enquadrada na região do Minho, e da perseverança das suas gentes. De salientar alguns pratos que o vão fazer “comer e chorar por mais” como os rojões à moda do Minho, do arroz de pica no chão e do cabrito

assado no forno. Por sua vez, a produção de vinhos verdes é o complemento perfeito, pois o município conta com muitos anos de experiência na produção daquela que é uma das maiores e mais antigas produções vitivinícolas do mundo.

Além disso, este é igualmente um dos concelhos mais empreendedores do país. Possui empresas que são uma referência a nível nacional nos setores do têxtil, do calçado, da alimentação, das obras públicas e da produção de pneus.

Assim, por todos estes motivos e muitos mais, podemos afirmar que Famalicão é um destino obrigatório para visitar, investir ou até mesmo viver!



## Uma pitada de Alma, outra de Sal

**Dizem** as bocas do mundo que os melhores momentos são aqueles partilhados com as pessoas de quem mais gostamos à volta de uma mesa recheada. É exatamente isso que Pedro Freitas e Hugo Silva, proprietários do restaurante “Alma e Sal”, proporcionam aos seus clientes – boa comida, bons momentos e uma experiência gastronómica de excelência.

Se vive perto de Vila Nova de Famalicão ou está a pensar em fazer uma visita, não pode deixar de experimentar as carnes maturadas premium de gado nacional do restaurante Alma & Sal. A versão do “Bife Wellington” criada pelo Chef Pedro Freitas tem conquistado o paladar de todos os que ousam experimentar. Os vinhos “desconhecidos” que os gerentes escolhem apresentar aos seus clientes, as “deliciosas obras de arte da pastelaria moderna” proporcionadas pelo Chef Pasteleiro e o “leite creme da Patrícia” compõem esta experiência gastronómica rica em sabor e tradição.

Para a equipa do Alma & Sal, a regra principal para garantir o sucesso é trabalhar com produtos de qualidade e saber trabalhá-los, “porque um mau Chef pode estragar um bom produto”. Orgulham-se, também, de trabalhar com os melhores fornecedores e testagens de qualidade são realizadas constantemente. Os gerentes revelam que a versão do Bife Wellington do Chef

Pedro Freitas demorou cerca de três meses até chegar à perfeição, sendo inserido no cardápio só quando chegou ao ponto desejado. Outra aposta foi a diversidade dos seus produtos, usando neste momento 15 variedades de sal.

Há um ponto essencial que não descurem - a felicidade e motivação de todos os membros da equipa, desde os chefs até aos empregados de mesa. “Temos mesmo muito orgulho na nossa equipa e trabalhamos todos os dias para lhes proporcionarmos as melhores condições para o desempenho das suas funções. Queremos que todos se sintam felizes naquilo que fazem e que acordem todos os dias com a motivação de fazer mais e melhor. Procuramos ouvir as suas opiniões e convidamo-los a darem sugestões de melhoria dos processos pois entendemos que só assim conseguiremos evoluir enquanto organização. Acreditamos que o todo é maior do que a soma das partes. De nada nos vale termos um grande serviço de salas se





o serviço de cozinha não for de grande qualidade e vice-versa.”

Aquí o espírito de equipa é notório, reflete-se na qualidade do serviço e, consequentemente, na experiência do cliente. “Eles são o nosso rosto e sem eles aquilo não passa de um espaço cheio de cadeiras, mesas e máquinas. Sentimo-nos gratos e lisonjeados pelos elogios dos nossos clientes sobre a nossa equipa pois é o maior reconhecimento que poderíamos ter e para o qual todos trabalhamos. Os nossos colaboradores são a nossa Alma e os nossos clientes são o nosso Sal.”

De modo a contribuir para um ambiente mais intimista e tranquilo, foi da escolha dos donos que o restaurante se situasse afastado do centro da cidade, excluindo o rebuliço citadino a que todos estamos habituados. “Um ambiente calmo e afável faz com que as pessoas se predisponham a ser mais recetivas ao que lhes queremos dar enquanto serviço de excelência.”

O estabelecimento é constituído por uma “super cozinha” e quatro salas de refeição. Merece um destaque particular a sala Alma Privé – destinada para jantares de grupo e encontros para empresas – com uma capacidade de 35 lugares. A cozinha é aberta, deixando o trabalho da equipa à vista de todos. Em frente ao restaurante, 300 viaturas têm lugar no parque de estacionamento privado do restaurante.



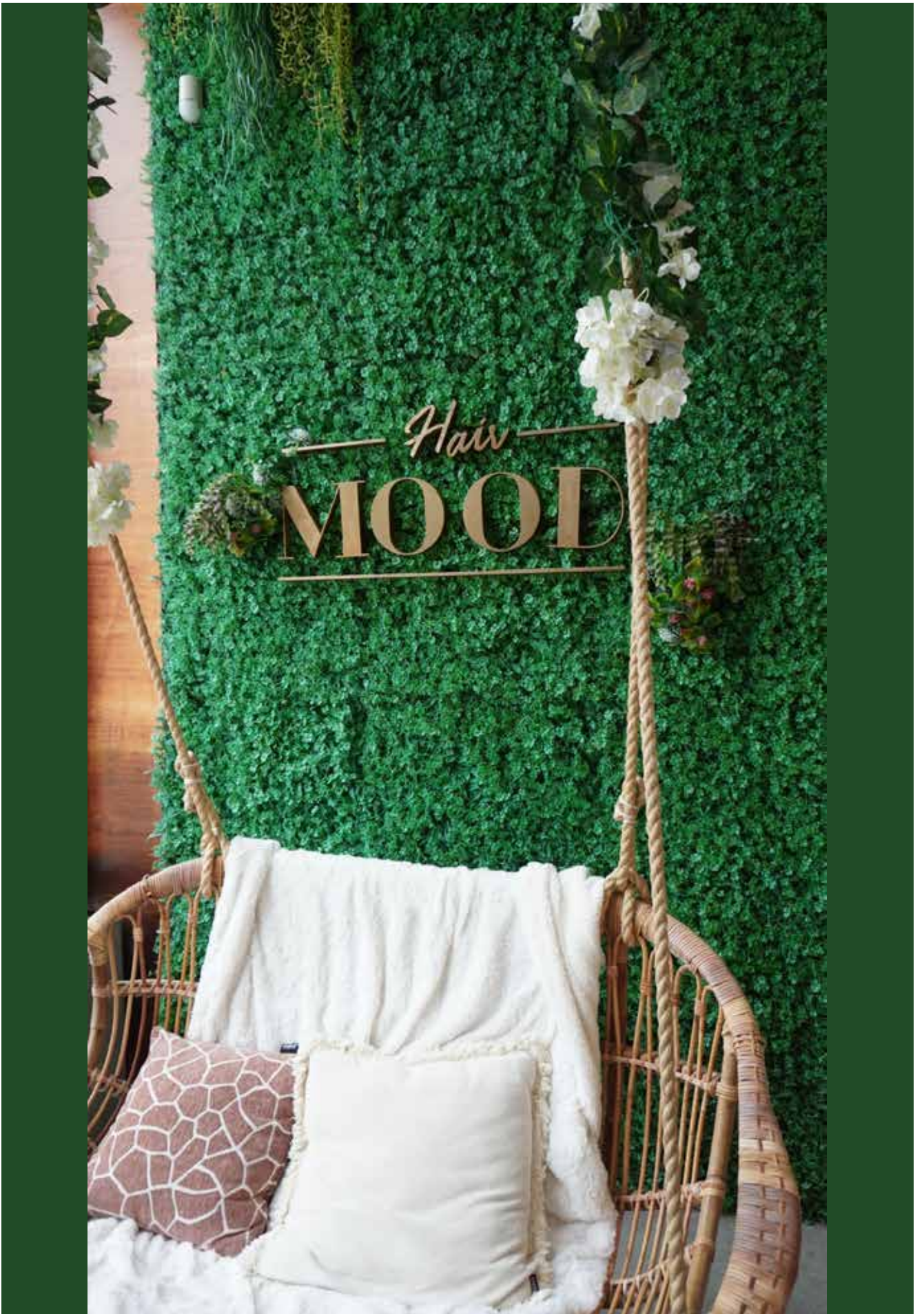
**A sala Alma Privé é um espaço destinado para jantares de grupo e encontros para empresas – tem capacidade para 35 pessoas.**

Ao fim-de-semana, o funcionamento do restaurante é ligeiramente diferente, sendo necessário fazer reserva de mesa. Os proprietários aconselham a que quem pretender provar as carnes do Alma & Sal durante o sábado ou domingo, façam as reservas com antecedência, pois “apesar de termos bastantes lugares, felizmente estamos sempre cheios.”

Conscientes do forte crescimento do mundo digital e da influência que pode ter para o sucesso de um negócio, o Alma & Sal tem várias pessoas responsáveis por manter a sua presença assídua nas redes sociais, responder às questões que são colocadas sobre o funcionamento e o cardápio do restaurante e manter uma ligação próxima com os clientes, mesmo fora das quatro paredes do estabelecimento. “As redes sociais têm cada vez mais importância no envolvimento das pessoas com as marcas e nós procuramos cultivar essa relação entregando conteúdos relevantes e de qualidade. No entanto, sabemos que as pessoas só farão parte das nossas redes se as suas experiências connosco forem positivas e esse é o nosso principal foco... proporcionar boas experiências para quem nos segue e visita.”

Apesar de ser um trabalho duro, para o qual é necessário muito tempo e dedicação, Hugo Silva e Pedro Freitas assumem diariamente o compromisso de colocar toda a sua alma neste projeto que, apesar do seu já alcançado sucesso, promete crescer cada vez mais.







## “Não somos apenas um salão de Beleza, somos uma experiência”

**Nos** salões Hair Mood by Sofia Macedo, em Famalicão e Póvoa de Varzim, é proporcionada uma experiência única e garante-se que sairá de lá com outro “mood” (estado de espírito, em português), manifestando a beleza e a confiança do resultado alcançado.



Sofia Macedo é a proprietária e hair stylist de dois espaços localizados em Vila Nova de Famalicão e Póvoa de Varzim respetivamente. Desde os cinco anos de idade que sonha ser cabeleireira e, passados 20 anos, concretizou esse sonho ao formar-se na área. Em 2019 nasceu o seu primeiro salão, em Vila Nova de Famalicão, com uma decoração que chama a atenção de quem ali entra, podendo ter uma experiência imersiva e relaxante: o cliente pode esperar nos seus sofás e poltronas ou subir até ao terraço e apreciar a vista com uma bebida quente ou fria e biscoitos disponibilizados pelo salão. “Não somos apenas um salão de Beleza, somos uma experiência”, explica-nos Sofia Macedo.



“Mas a jornada não parou aí”, refere Sofia Macedo, tendo sempre como ambição abrir um segundo espaço. Com o crescimento do negócio, este sonho concretizou-se no ano passado, na Póvoa de Varzim, aproximando-se mais do Grande Porto. Para conseguir gerir o espaço e todos os serviços, conta com a ajuda do seu braço-direito, Jéssica Sencadas, “uma pessoa especial”, confessa. Todo o atendimento personalizado que já acontecia em Famalicão, é também uma realidade neste salão.

Nestes dois espaços não são só disponibilizados serviços de cabeleireiro, mas também de estética e maquilhagem. Na área do cabeleireiro, são muito requisitadas as técnicas de balayage e mudanças de visual, tal como colorações e corte. Se necessário, também realizam um atendimento ao domicílio e apresentam um serviço de noiva único e especial, tal como se pode ver nas suas redes sociais.

No entanto, a aposta mais recente está na estética, havendo uma reorganização dos gabinetes e dos serviços: é disponibilizada depilação a laser diodo, tratamentos de rosto, tratamentos de corpo, rejuvenescimento facial, massagem bodysculpt, radiofrequência, mesoterapia virtual, manicure e pedicure.



Nos dois salões tenta-se oferecer aos clientes a maior diversidade de serviços possível na área da beleza, já que esta é cada vez mais procurada. Em contrapartida, “os serviços mais requisitados refletem a nossa aposta constante em inovação e qualidade”, isto é, todos os seus serviços são procurados, uma vez que surgem sempre inovações nas suas técnicas. A qualidade reflete-se nos produtos utilizados, principalmente nos serviços de cabeleireiro: “somos revendedoras orgulhosas de Redken, Kérastase e Wella”.

Os seus clientes não deixam o seu comentário só ao resultado do serviço, mas também à já mencionada experiência única que oferecem: “Gostamos que o cliente se sinta em casa”, confessa Sofia Macedo.

“A nossa equipa é o coração do Hairmood”, afirma, sendo esta responsável por criar um ambiente acolhedor e profissional e trespassar a sua paixão e talento.

Sofia Macedo olha para o futuro com sede de crescer e de se tornar ainda uma maior referência na indústria da beleza. Também pretende expandir os serviços mais inovadores e, quem sabe, implementar outros. A hair stylist não olha para os seus espaços como meros salões, mas como um “compromisso de excelência”.

[www.facebook.com/HairMoodBySofiaMacedo](https://www.facebook.com/HairMoodBySofiaMacedo)  
[www.instagram.com/hair\\_mood\\_bysofia](https://www.instagram.com/hair_mood_bysofia)

## Do esforço à excelência: O compromisso de Natália Pereira com o Bem-Estar e a Autoestima

No meio dos muitos espaços que Vila Nova de Famalicão abriga, destaca-se Natália Pereira, uma esteticista apaixonada pelo seu trabalho que, ao longo de 15 anos, tem contribuído significativamente para o cenário da beleza e bem-estar na região. Com notável esforço e dedicação, Natália concretizou o seu sonho em 2014 ao inaugurar o seu próprio centro de estética. Desde então, estabeleceu-se como um dos gabinetes mais respeitados da área, refletindo o compromisso constante com a excelência dos seus serviços.



**“No coração dos nossos cuidados está o compromisso com a qualidade, proporcionando a cada cliente uma jornada de beleza personalizada e inigualável”**

O centro que hoje abriga uma equipa de quatro membros, incluindo três esteticistas e um tatuador, seu irmão, é mais do que um espaço de trabalho – é uma “família de artistas” comprometida em oferecer uma experiência completa de beleza e bem-estar.

A gama de serviços oferecidos pela equipa de Natália Pereira é verdadeiramente abrangente, desde unhas de gel e depilação a laser até massagens relaxantes. No entanto, o que realmente destaca este centro de estética são as suas especialidades em micropigmentação de sobrancelhas, eyeliner e lábios, proporcionando um “toque de elegância duradouro” aos clientes. “No coração dos nossos cuidados está o compromisso com a qualidade, proporcionando a cada cliente uma jornada de beleza personalizada e inigualável”, declara a empreendedora.

A paixão de Natália pela promoção da autoestima e bem-estar dos seus clientes é evidente em cada procedimento. A sua abordagem inovadora, especialmente na micropigmentação, visa garantir “resultados excecionais” que transcendem a estética. Segundo a própria, um dos momentos da sua carreira que guarda com mais carinho foi quando uma cliente, após enfrentar um processo oncológico, viu a sua autoestima restaurada com a técnica de micropigmentação de eyeliner e sobrancelhas. “Quando a cliente se vê ao espelho e pede para me abraçar em forma de agradecimento, enquanto as lágrimas lhe correm pelo rosto, foi certamente um dos momentos mais marcante da minha carreira”, revela Natália Pereira, que tem este exemplo como um dos muitos que demonstram que o seu trabalho vai além da superfície, impactando positivamente a vida das pessoas.

A micropigmentação, técnica na qual Natália é especialista, envolve a aplicação de pigmentos na camada superficial da pele, proporcionando uma aparência mais definida e duradoura. Esse procedimento semipermanente é procurado por aqueles que desejam realçar características faciais específicas de maneira subtil e natural. “O processo é semelhante à tatuagem. A diferenciação é que os pigmentos são aplicados de maneira mais superficial e podem desaparecer ao longo do tempo, geralmente requerendo retoques periódicos”, explica.





**"Investir constantemente no meu aprimoramento profissional é essencial para oferecer serviços de qualidade"**

Ao longo dos anos, o Centro Estético Natália Pereira conquistou uma posição sólida no mercado de beleza e bem-estar graças à qualidade dos serviços oferecidos. O aumento significativo na base de clientes é reflexo do compromisso contínuo da equipa em proporcionar "experiências excepcionais, mantendo padrões elevados de excelência em cada serviço". "Investir constantemente no meu aprimoramento profissional é essencial para oferecer serviços de qualidade e manter-me atualizada com as últimas tendências e tecnologias da área", afirma a profissional.

Para o futuro, Natália Pereira tem expectativas ambiciosas, almejando o crescimento contínuo do negócio, a expansão da carteira de clientes e a introdução de novos serviços inovadores, bem como a solidificação da sua reputação no setor de beleza e bem-estar. Além disso, procura parcerias estratégicas e a adoção de práticas sustentáveis para garantir o desenvolvimento sustentável a longo prazo.

Em suma, o desejo de Natália Pereira vai além de ser uma esteticista de sucesso. Comprometida e apaixonada pela área em que atua, a empresária tem como missão impactar positivamente a vida daqueles que cruzam as portas do seu centro em Famalicão.

[www.facebook.com/centroesteticanataliapereira](https://www.facebook.com/centroesteticanataliapereira)



# Empresas reforçam os seus quadros de recursos humanos já a pensar na época natalícia



Em dezembro chegam o piscar das luzes coloridas, o tilintar dos sinos, as músicas natalícias, as montras enfeitadas e a azáfama dos portugueses na procura das prendas de última hora. De forma a preparar a época natalícia, são já inúmeras as lojas que reforçaram o seu quadro de recursos humanos de forma a garantir um serviço que corresponda à elevada procura típica da época.

O Natal dos portugueses obriga a avultados gastos, desde presentes para a família e amigos, decorações para a casa e os ingredientes típicos que não podem faltam na mesa da véspera e dia de Natal. Por isso mesmo, não surpreende que o mês de dezembro seja um dos mais agitados nas lojas em Portugal, levando a que as empresas se antecipem e comecem já a reforçar as suas equipas para corresponder à procura natural desta época.

Para além disso, a programação antecipada das empresas prende-se ainda com a escassez de trabalhadores que se vive um pouco por todo o país, especialmente nas regiões interiores e Alentejo. Assim, vários empregadores decidiram avançar já com o processo de contratação de novos trabalhadores, sendo que os estudantes que se encontram em período de férias escolares são, grande parte das vezes, recrutados para estas ocasiões especiais. Há já registou de empresas que pagam

prémios a quem indicar candidatos adequados para os cargos disponíveis, o que vem comprovar a dificuldade de preencher o quadro de recursos humanos, em especial durante o Natal.

“As empresas devem ser capazes de corresponder às necessidades dos clientes, reforçando os seus negócios com talento temporário ou reforço de horários. No entanto, dado o contexto atual de escassez de talento, isto é algo que tem vindo a ser cada vez mais difícil”, comentou Daniela Lourenço, brand leader da ManPower, empresa especialista em recursos humanos. A responsável acrescentou ainda que, perante os desafios emergentes do setor dos recursos humanos, é imperativo “fazer um planeamento e agendar com antecedências as necessidades em termos de equipas, para que as empresas garantam o desejado resultado em termos de venda”.



# Eurofirms: People First

**Bastam** cinco minutos na Eurofirms para dar conta de que somos uma empresa com um ambiente de trabalho leve, sem pressão e que colocamos as pessoas no centro da nossa atividade. Lutamos diariamente para que haja equilíbrio entre trabalho/compromisso e pessoas felizes, pois só assim conseguimos colaboradores comprometidos, motivados e fidelizados. Assim nasce a cultura People First, o nosso ADN e não só um slogan.



O Grupo Eurofirms é uma empresa de Gestão de Talento e oferece soluções de Recursos Humanos. Estamos em Portugal há 10 anos, mas também nos pode encontrar em países como Espanha, França, Itália, Brasil, Chile e Perú. Eurofirms Staffing, Eurofirms Services, Claire Joster Executive e Claire Joster Selection são as marcas que integram o Grupo Eurofirms em Portugal, através do qual oferece serviços de trabalho temporário, outsourcing, executive search e recrutamento e seleção especializados. Contamos ainda com a Eurofirms Foundation que tem feito um excelente percurso rumo à normalização e inclusão de pessoas com deficiência no mercado de trabalho.

O setor dos Recursos Humanos é exigente, mas o Grupo Eurofirms tem sido capaz de construir diversas vantagens competitivas. Entre elas, há uma que nos destaca: uma cultura empresarial orientada para o bem-estar das pessoas, baseada em valores como transparência, responsabilidade e respeito. Parece impossível que o trato adequado aos colaboradores se tenha convertido numa prática pouco corrente. Uma empresa que cuida dos seus trabalhadores é uma empresa que oferece um grande valor acrescentado aos seus clientes, mas também é um pequeno tesouro que temos obrigação de conservar.

A Eurofirms defende um modelo de gestão completamente diferente das restantes empresas do setor e profundamente

inspirador. Não é um modelo teórico, é sim, um modelo que tem de ser vivido e sentido. Não é fácil passar esta mensagem num mercado onde as empresas de trabalho temporário não têm uma boa reputação. Não somos uma empresa que pensa só no negócio e nos números. Cuidamos realmente das pessoas.

O Grupo Eurofirms também enfrenta desafios. Acreditamos que Portugal é um mercado pequeno, com algumas empresas de referência neste setor de atividade. A Eurofirms tem argumentos de valor muito fortes, mas ainda assim é preciso estarmos atentos. Portugal tem uma mão de obra muito atrativa e de grande qualidade, mas não queremos apenas volume. Preocupamo-nos em assegurar que as pessoas que nos procuram têm o melhor e que os nossos clientes contratam, efetivamente, o melhor. Gerir este perfect match é um desafio, mas temo-lo superado sempre, com excelentes resultados.

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

eurofirms  
People first

## Feriados de dia 1 e 8 de dezembro aproximam-se. Mas sabe o seu significado?

De todos os feriados nacionais, os feriados de dezembro talvez sejam os mais ansiados pelos portugueses, não só porque antecipam as festividades natalícias e de ano novo, como também permitem que os portugueses gozem de dois feriados em duas semanas consecutivas. Mas sabe porque é que os dias 1 e 8 de dezembro são feriados nacionais?



Os feriados de 1 e de 8 dezembro permitem que, para a maioria dos portugueses, as duas primeiras semanas do último mês do ano sejam apenas de quatro dias de trabalho. Ora, se trabalhar apenas quatro dias da semana é um regalo para qualquer trabalhador, este ano acresce ainda o facto de ambos os feriados serem à sexta-feira, abrindo espaço para os almejados fins de semana prolongados. No entanto, ainda que os portugueses aproveitem ao máximo estes feriados para fazer uma pausa da rotina diária do trabalho, será que sabem porque é que estes dias são feriados nacionais e o seu significado para a História de Portugal?

Ambos feriados, mas com significados bem diferentes. Mas vamos por partes. O dia 1 de dezembro celebra a efeméride do golpe revolucionário que pôs fim à dinastia filipina sobre Portugal e que tornou o nosso país independente do país vizinho, Espanha. Este acontecimento histórico remonta-nos para o dia 1 de dezembro de 1640, sendo que este golpe permitiu colocar no trono português o Rei D. João IV (dando início à Dinastia de Bragança), ficando conhecido como Restauração da Independência. O primeiro dia de dezembro é feriado nacional desde 1823, tendo sido suprimido apenas durante três anos, entre 2013 pelo Governo PSD/CDS-PP, e reposto em 2016 pelo Governo socialista de António Costa.

Já o feriado de dia 8 dezembro apresenta um cunho religioso, celebrando-se o Dia da Imaculada Conceição. Este dia invoca a vida e a virtude de Virgem Maria, mãe de Jesus, concebida sem mácula, ou seja, sem marca do pecado original, o que recebeu o título de dogma católico no dia 8 de dezembro de 1854. Trata-se de uma data de grande significado para a Igreja Católica e para Portugal, país ligado tradicionalmente ao catolicismo. O mais curioso é que o facto de ser feriado dia 8 dezembro está fortemente ligado aos acontecimentos assinalados do feriado de 1 de dezembro. Isto porque, a 25 de março de 1646, o rei D. João IV organizou uma cerimónia solene, em Vila Viçosa, para agradecer a Nossa Senhora a Restauração da Independência de Portugal a Espanha. De seguida, foi até à Igreja de Nossa Senhora da Conceição e declarou-a padroeira e rainha de Portugal. Desde essa altura que mais nenhum rei português usou a coroa na cabeça, pois era um privilégio que estava disponível apenas para a Imaculada Conceição.





## O programa ideal para os amantes do Natal

A quadra natalícia é uma época mágica vivida em todo o mundo, e em Vigo não é diferente. A cidade galega celebra o Natal de uma forma muito especial, o que faz com que todos os anos por esta altura receba milhares de turistas.

Aproximamo-nos a passos largos daquela que é para muitos a época mais aguardada do ano. No Natal as ruas das cidades iluminam-se, as casas são decoradas com enfeites natalícios, as famílias reúnem-se à volta da mesa e a nossa playlist é “invadida” por canções referentes à época (como por exemplo “All I Want for Christmas Is You” de Mariah Carey ou “Last Christmas” dos Wham!).

No que diz respeito à cidade de Vigo, em particular, esta encontra-se a apenas hora e meia de distância do Porto e lá a quadra é vivida a rigor. O centro do mercado de Natal situa-se na Praça de Compostela, onde pode encontrar as famosas barraquinhas de madeira com produtos de artesanato, locais para provar as melhores iguarias do Natal, diversões para as crianças, entre muitas outras atrações alusivas à quadra. No entanto, os festejos não se ficam por esta praça, tendo em conta que a iluminação se estende por toda a cidade, com destaque para as luzes das ruas Policarpo Sanz e Príncipe e Porta do Sol. Também não nos podemos esquecer da roda gigante, das árvores de Natal e das fotografias com o famoso “velhinho de barbas brancas”, o Pai Natal, o momento preferido dos mais novos.

A inauguração das luzes de Natal deu-se no passado dia 24 de novembro e contou com uma enorme adesão por parte do público. De referir que a edição deste ano apresenta algumas novidades, nomeadamente o facto de a árvore ter 40,5 metros (mais cinco do que a do ano anterior). Além disso, estão espalhadas pela cidade cerca de seis mil estruturas, 3.708 arcos de luz e outros 56 elementos de grande dimensão.

Em suma, o Natal de Vigo é uma referência não só em Espanha, mas também em Portugal devido à sua proximidade. Todos os anos, milhares de turistas deslocam-se à cidade para ver aquele que é considerado um dos mercados de natal “mais importantes da Europa”.



magazine

A fechar 2023,  
a caminho de 2024



 **BARATAHOTELS**



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



**EXPERIMENTE  
DESFRUTE  
RELAXE**

*experience the difference*



# O evento

DA SUA EMPRESA MERECE O MELHOR CENÁRIO!  
FAÇA-O NO VIDAMAR ALGARVE!

O nosso resort é o melhor local para os mais diversos tipos de eventos de negócios.

É o palco perfeito para qualquer forma de reunião, apresentação institucional, lançamento de produto ou outro evento que esteja a planear. Basta munir-nos dos detalhes que deseja, e iremos certificar-nos que o resultado final ultrapassa as suas mais altas expectativas. Vamos mais além, para que seja um sucesso incomparável!

*Essa é a nossa garantia pessoal.*



[algarve.vidamarresorts.com](http://algarve.vidamarresorts.com)

  @vidamaralgarve