



corporate

magazine



MUSEU DO FADO

"O Fado canta
todas as histórias"

TURISMO MILITAR

Os caminhos da
nossa história

ÁLAMO
REAL ESTATE
para quem procura
o luxo no Algarve



CERVEJARIA GAZELA

Um ponto de paragem obrigatório no Porto



MUSEU DO FADO



Visite-nos!

ESCOLA
CENTRO DE DOCUMENTAÇÃO
LOJA TEMÁTICA
RESTAURANTE

COMO CHEGAR
METRO SANTA APOLÓNIA (LINHA AZUL)
AUTOCARROS 728, 735, 759, 794
PARQUE DE ESTACIONAMENTO CAMPO DAS CEBOLAS

WWW.MUSEUDOFADO.PT
FACEBOOK.COM/MUSEUDOFADO
INSTAGRAM.COM/MUSEUDOFADO

MUSEU
Terça a Domingo, 10h00 - 18h00
(última entrada: 17h30)

LARGO DO CHAFARIZ DE DENTRO, Nº 1
(ALFAMA) 1100-139 LISBOA
T. 218 823 470
INFO@MUSEUDOFADO.PT



EDITORIAL

Na primeira edição do ano, aproveito para desejar um excelente ano a todos os nossos leitores e parceiros. Espreitando da porta de 2020, o cenário é mais animador, mas com poucos motivos para otimismo esfuziantes. Apesar de haver melhorias face ao início da década, continuamos na moderação que é tão característica do povo português: nem tanto acima que possa estragar, nem tão abaixo que nada se faça. Todavia, sejamos otimistas e reconheçamos que, com todos os problemas, Portugal é ainda um lugar invejado.

Sabemos que sob a capa da aparência o mundo está a mudar e Portugal tem mudado com o mundo. Ainda que as aparências económicas possam representar grandes desafios, a tecnologia e a inovação representam um mundo de oportunidades. Portugal tem-se afirmado sob a premissa do turismo, mas o mundo empresarial muito tem feito para a retoma económica sentida nos últimos anos. Temos acompanhado este contributo de perto, e assim pretendemos continuar, durante mais um ano, que esperamos que seja repleto de sucessos.

Nesta edição continuamos a acompanhar a evolução do sector da arquitetura e construção, quisemos saber como se diferenciam e quais as estratégias para mais um ano. Também o sector da restauração é mais uma vez retratado, a gastronomia é cada vez mais um motivo de orgulho nacional e um dos encantos de Portugal. Na primeira revista do ano fomos ainda a Aveiro para falar do Beira-Mar, um emblema bem conhecido no espectro desportivo nacional e que, após anos de crise, volta a reerguer-se.

Destacamos ainda uma nova forma de abordar o turismo: o Turismo Militar. Conhecer a nossa história, é também conhecer as batalhas que definiram o percurso de Portugal. Entre conquistas e reconquistas, o Turismo Militar é mais uma forma de apresentarmos a riqueza histórica do povo português. 

ARQUITETURA

e decoração de interiores

- 10 NOLASCO RAPOSO ARQUITECTOS
- 24 LOJA DAS FERRAGENS

CAMINHOS DA NOSSA HISTÓRIA

novas formas de abordar o turismo

- 32 MUNICÍPIO DE ALMEIDA
- 42 MUSEU DO FADO

SABORES

de norte a sul do país

- 46 CERVEJARIA GAZELA
- 54 TASQUINHA ALENTEJANA

DESPORTO

Aveiro, o distrito comprometido com o desporto

- 60 BEIRA-MAR
- 62 DYNAMIC LIFE

FICHA TÉCNICA

Propriedade Litográfis - Artes Gráficas, Lda. | 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%) **Diretora** Diana Ferreira **Redação e Publicidade** Rua Professora Angélica Rodrigues, nº. 17, sala 7, 4405-269 Vilar do Paraíso | Vila Nova de Gaia **E-mail** geral@incorporateagency.pt **Site** www.incorporatemagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Distribuição** Gratuita com o Jornal Público **Estatuto Editorial** Disponível em www.incorporatemagazine.pt **Impressão** Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 **Nº. Registo** ERC 127355 **Gestores de Comunicação** Carlos Vendas; Eduardo Nunes; Ismênio Ventura; Luis Branco; Manuel Melo; Rui Barbosa; Vitor Santos **Diretor Editorial** Jorge Teixeira **Designer Gráfico** Alexandra Fernandes **Blogger** Ana Sofia Coelho **Jornalistas** Ana Leitão; Ana Sofia Coelho; Osvaldo Flor **janeiro 2020**

Se vierem a confirmar-se as previsões da Federação Portuguesa da Indústria da Construção e Obras Públicas para este ano, o segmento da construção em Portugal terá crescido 18 por cento entre 2017 e 2020.

Após a queda de 46 por cento registada entre 2002 e 2016, sobretudo durante os anos de profunda crise que o país atravessou, os setores da construção e arquitetura estão finalmente a recuperar. A produção no sector da construção deverá crescer 5,5 por cento em 2020, ligeiramente abaixo do crescimento de 2019, que se fixou nos seis por cento, mas ainda assim mantendo uma trajetória positiva.

A construção de edifícios residenciais é a que terá a evolução mais significativa, onde se espera um crescimento de nove por cento para 2020. Já o decréscimo no setor da reparação ou manutenção, que durante vários anos foi o motor que fez movimentar este segmento em Portugal, faz crer que a economia voltou a permitir aos clientes partirem para construções de raiz, ao seu gosto, e abrandarem as remodelações de

antigos edifícios como se verificava até então.

À semelhança de 2018, no ano passado terão sido vendidas cerca de 180 mil casas em Portugal, o que se traduz num valor de mais de 24 mil milhões de euros. A concessão de crédito à habitação aumentou, de 9,8 mil milhões de euros para 10,2 mil milhões o que permitiu aos portugueses uma maior atividade na compra e construção de casa. Além disto, deve relembrar-se que também o investimento estrangeiro continua em alta no nosso país, com um número cada vez maior de brasileiros, franceses, britânicos, sul-africanos e americanos a estabelecerem-se por cá, o que significa um acréscimo no investimento no setor da construção e arquitetura. 

IMOBILIÁRIO | ARQUITETURA | CONSTRUÇÃO

ÁLAMO REAL ESTATE para quem procura o luxo no Algarve

É difícil encontrar no Algarve uma empresa de mediação imobiliária tão bem estruturada como a Álamo Real Estate. Com uma vasta oferta de serviços, desde a arquitetura até à entrega da chave na mão, a Álamo Real Estate é a melhor amiga de quem procura uma casa no segmento de luxo do Algarve, seja para primeira ou segunda moradia, ou até para investimentos imobiliários. É o resultado do trabalho multidisciplinar que a Álamo vai apresentar no decorrer do primeiro semestre deste ano. Em parceria com diversos investidores, conseguiram desenvolver projectos de relevância no sector imobiliário e cumprir o grande objetivo de colocar no mercado um produto ajustado, diferenciado e de grande qualidade, face à localização, acabamentos, preço e retorno do investimento.



Azzurre Residence

Edifício composto por 24 unidades residenciais, das quais 12 de tipologia T2 e 12 de tipologia T3.

O condomínio oferece lugares de estacionamento em cave, arrecadações e contempla algumas unidades com box fechada.

Na cobertura, haverá uma zona de lazer, com ginásio, sauna, parque infantil, espaço para refeições, e uma piscina comum.

Situado numa das mais requintadas zonas residenciais da cidade de Loulé, o Edifício Azzurro contará com acabamentos de qualidade e assume-se como uma das melhores opções para quem aprecie qualidade de vida.

Nos próximos meses, está previsto o arranque da obra, sendo possível desde já aceitar reservas, com preços de venda a partir de 280,000euros.



Lakes24

Edifício residencial, com 24 unidades (T2, T3 e T4), situado em Vilamoura, perto da famosa Marina e Praia da Falésia.

O condomínio contempla uma zona de lazer, com piscina e jardim, bem como lugares de estacionamento e arrecadações em cave.

Amplos terraços, alguns dos quais com vistas sobre o mar e golfe.

Acabamentos de elevada qualidade.

Obra a iniciar brevemente, estando 40 por cento vendido, com preços a partir de 450,000 euros.

Formoso Hills

Loteamento composto por sete lotes, para construção de moradias individuais, situado a norte de Almancil, a cinco minutos dos prestigiados empreendimentos da Quinta do Lago e Vale do Lobo.

Os lotes conta em média com 750m² e 230m² de construção.

Preços a partir de 295,000 euros.



Praia do Forte Novo

Situado frente à Praia do Forte Novo, complexo residencial com 132 apartamentos com acesso directo ao mar.

Tipologias T1 a T4, em regime de condomínio privado com zonas de lazer e piscinas comuns.

Acabamentos de qualidade superior, estacionamento e arrecadações.

Obra a iniciar no decorrer deste ano, sendo possível aceitar reservas a partir dos meses de Fevereiro/Março.

Palm Residence

Condomínio fechado com 33 exclusivos apartamentos, situado na estrada de acesso à Quinta do Lago.

Zona de lazer, com piscinas, centro SPA e jardins.

Tipologias T2 a T4, totalmente equipados.

Projecto em execução.



Lagoon Hotel

Projecto com viabilidade para construção de unidade hoteleira com 90 quartos, situado na zona ribeirinha da cidade de Faro, com vistas deslumbrantes sobre a Ria Formosa e Mar.

Possibilidade de apresentar estudo para outras opções de investimento.



“O DESIGN DE INTERIORES TEM UM PAPEL CADA VEZ MAIS FORTE”

Crystine Bonneau nasceu em França. Por lá se formou e começou a sua carreira enquanto arquiteta e designer de interiores. Recentemente mudou-se para Portugal, depois de se ter deixado seduzir “pela energia de Lisboa”. Por cá, continuará a projetar espaços de elegância e bom gosto.

Crystine Bonneau soube desde pequena que a sua vida passaria pelo design. “Sempre fui sensível ao design e à atmosfera de um edifício, o que me levou, naturalmente, a escolher este caminho”. “A minha carreira como arquiteta e designer foi sendo construída ao longo dos anos sobretudo com a confiança criativa adquirida com a experiência de vida”.

Para Crystine, os maiores desafios atuais na área do design são “o desafio ecológico global e a mudança no consumo”. Destaca ainda que “o pensamento conceitual dos designers terá que ter em consideração as questões sociais, ecológicas e políticas. Isso já pode ser visto na utilização de materiais reciclados e verdes”.

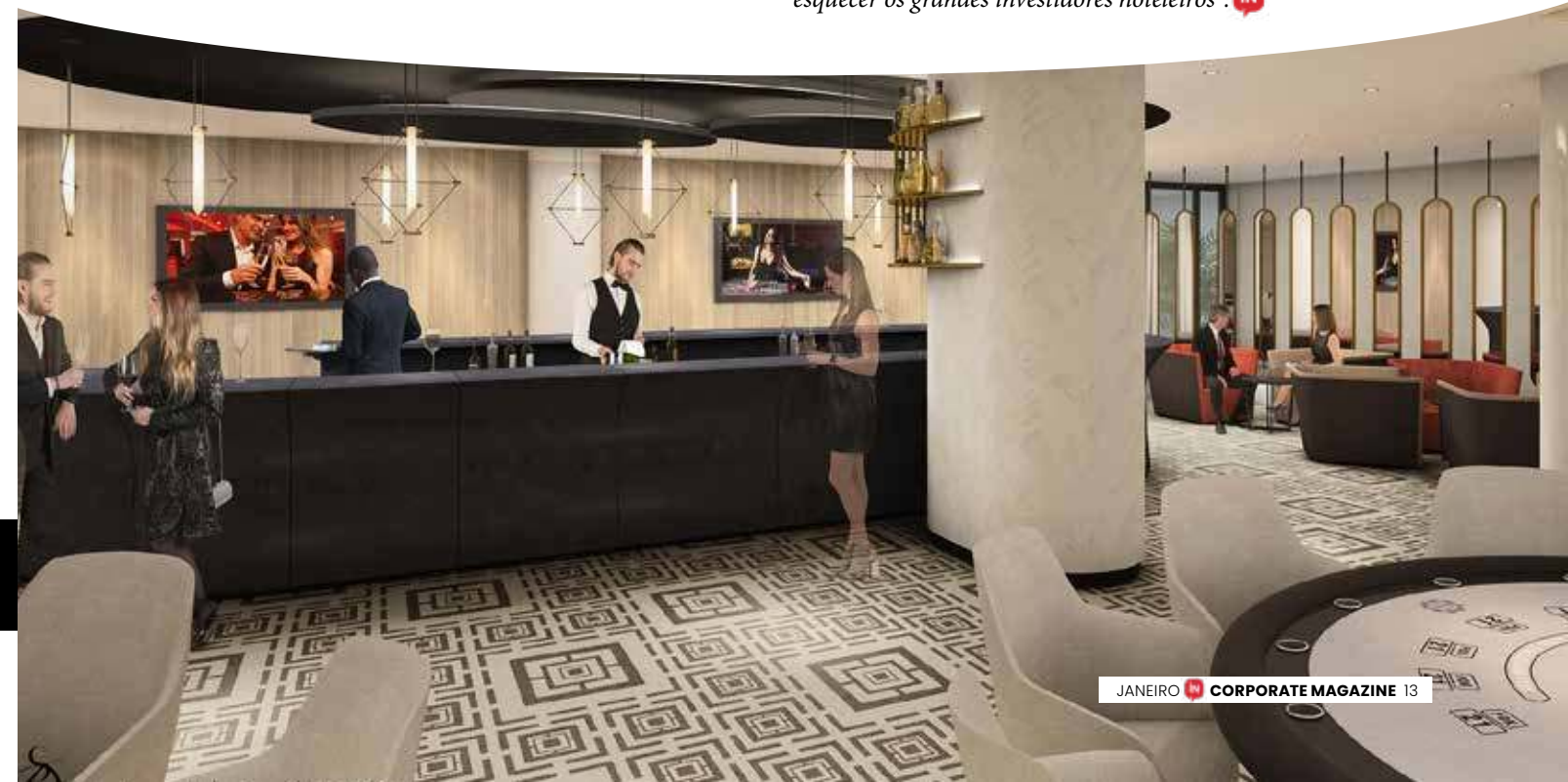
O papel do design e sobretudo dos designers de interior, acredita, é o de “criarem tendências que sintetizam os ambientes e que oferecerem uma melhoria na vivência dos espaços”. “Atualmente o design tem um papel cada vez mais forte e interage diretamente com o indivíduo”, sublinha a arquiteta.

Crystine decidiu mudar-se para Portugal depois de “ficar contagiada com a energia de Lisboa” e não tem dúvidas em afirmar que aqui é “muito feliz” e admira “a bondade dos portugueses”.

Ainda quando trabalhava em França, os principais clientes do Crystine Bonneau Studio eram “grandes hotéis, spa, restaurantes e casinos”. Agora em Portugal, continua “ligada ao negócio da hotelaria e restauração”, mas quer ainda “desenvolver projetos no setor residencial”. Crystine acredita que a sua equipa tem ainda muito “a oferecer aos futuros clientes”.

Neste momento, os principais projetos que o estúdio tem em mãos são “em Lisboa e no Algarve”, onde têm “obras cada vez mais complexas”, pelo que é fundamental estarem “cercados de parceiros confiáveis que garantirão o sucesso das operações, quer de construção ou de reforma de espaços e edifícios”.

Num futuro próximo, em Portugal, Crystine quer direcionar os seus projetos para a área “residencial, sem esquecer os grandes investidores hoteleiros”.





A arquitetar moradias cá dentro para todos lá fora

Atelier de Nolasco Raposo Arquitectos foi o responsável por uma moradia de grandes dimensões, com espaço para duas piscinas infinitas. Gabinete sediado no Carvoeiro tem ainda dez blocos de apartamentos turísticos em mãos.

Podíamos descrever a “moradia-dez-milhões” [algunha criada agora], mas preferimos deixar a imagem falar por si. Só pela fotografia, que ocupa estas duas páginas, é que se percebe a magnitude deste projeto. Estamos a falar de uma “moradia que, em termos de dimensão, é mais parecida com um hotel”, segundo nos explicou o arquiteto Nolasco Raposo. Fica perto da praia dos Caneiros, em Ferragudo, concelho de Lagoa, portanto também tem uma localização privilegiada.

O projeto foi pedido por “um cliente privado alemão, sendo que a obra tinha de arrancar por uma questão burocrática do PDM (Plano Diretor Municipal), senão reduzia bastante a área”. Resultado? Com mil metros quadrados e uma cave com “600 e tal m²”, a propriedade está num terreno com dois hectares. Para algo poderosíssimo, só poderíamos ter algo idêntico fisicamente. E foi isso que o arquiteto fez.

“Fiz o projeto, acompanhei a obra. A casa foi vendida recentemente a um alemão. A parte exterior foi concebida pela Ecosystemas [empresa de arquitetura paisagista de Lagos, que é parceira do Atelier Nolasco Raposo Arquitectos]”, contou.

O que é certo é que tem uma vista fenomenal para o mar graças às paredes envidraçadas, tendo duas piscinas infinitas (em dois níveis diferentes, fazendo uma espécie de queda de água entre a de cima e a de baixo), e espaço no interior da sala “para pôr o protótipo do seu Aston Martin”. Sim, o carro desportivo de luxo do proprietário alemão está dentro de casa e não na garagem.

A vizinhança também tem o toque Nolasco Raposo. Seria de esperar outras moradias de traço arquitetónico moderno, mas não. “Há uma moradia por trás daquela, que é mais clássica, com a traça algarvia, tal como os clientes portugueses pediram.”, descreveu o arquiteto.

É que o atelier, sediado no Carvoeiro, concelho de Lagoa, é muito requisitado para fazer moradias, mas não impõe um só estilo a todos os clientes. “Tentamos ao máximo fugir às cópias uns dos outros. Temos de respeitar os quesitos do cliente. A casa não é para eu viver”, lembrou.

“Os clientes já trazem o conceito mais ou menos específico. Tentamos dar o nosso toque: espaço envidraçado, pés altos, espaços amplos, arquitetura contemporânea. Cada vez menos a moradia tradicional é pedida no Algarve e cada vez mais é a moderna que está no mercado”, prosseguiu.

O Atelier Nolasco Raposo Arquitectos faz projeto de arquitetura, execução e pós-management, com destaque para as moradias familiares. São eles os responsáveis por dez blocos de apartamentos turísticos que irão nascer na Quinta da Boa Nova, em Ferragudo. “Cada lote está edificado para 10/15 apartamentos. São dez lotes. Temos já seis aprovados e três prontos para começar. Em 2020 arrancamos com a construção. Em seis ou sete meses será para estar lá”, revelou.

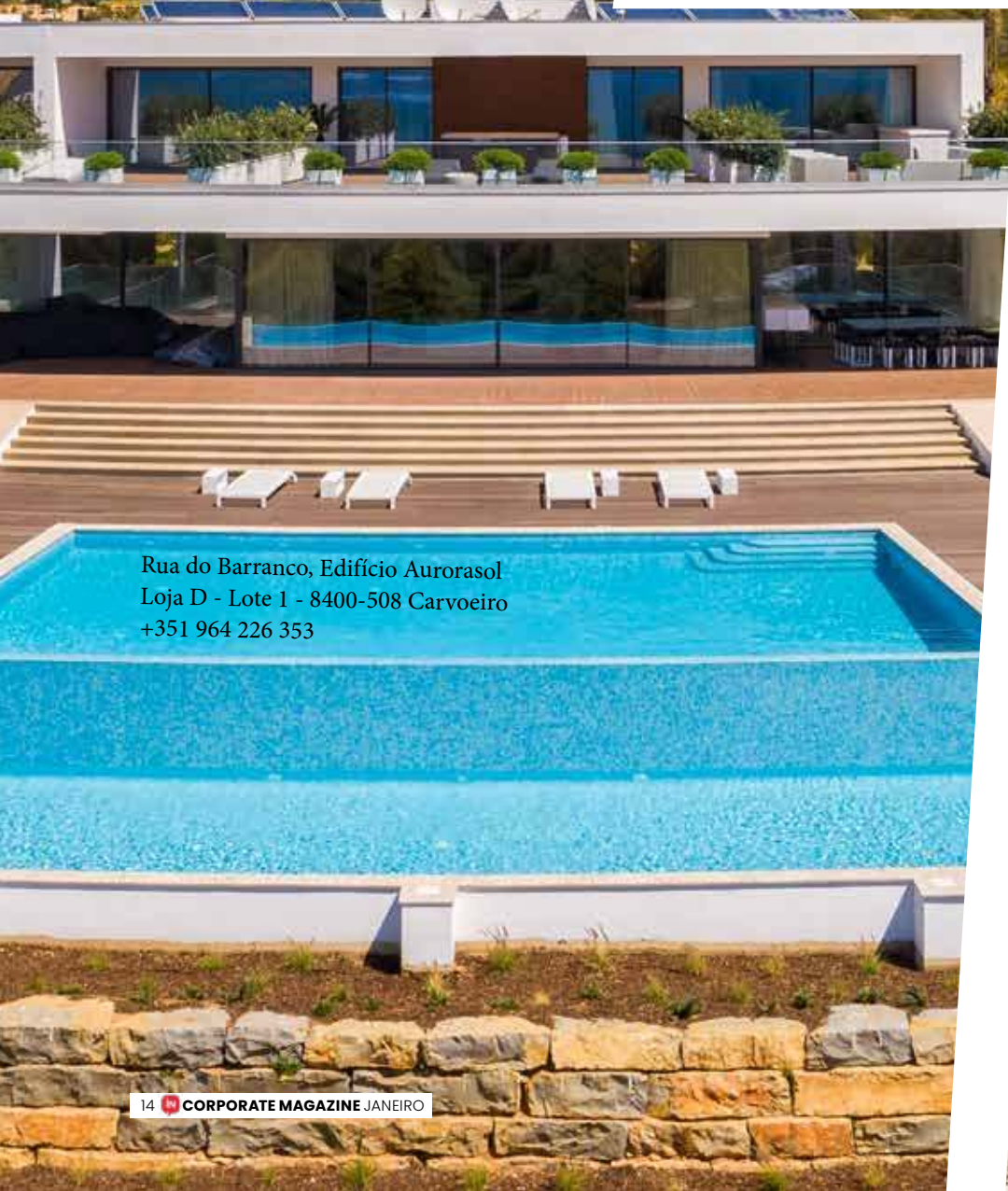
Também é o atelier o responsável pela ampliação da Nobel - Escola Internacional do Algarve “que requer ginásios, salas de aulas e refeitório”.

Além do sócio-gerente Nolasco Raposo – que abriu o espaço em 2011 –, a equipa é formada pelos arquitetos Filipe Reis e Dafne Miranda Alves e trabalha em parceria com um arquiteto paisagístico da Ecosystemas ou da Algarve Landscape Architecture, “porque as pessoas querem sempre dois ou três orçamentos para decidir. Os clientes cada vez mais é que assumem esse custo de exterior.”

Como trabalham mais na zona do Carvoeiro, o cliente é maioritariamente estrangeiro: “inglês, alemão, holandês. O cliente final que quer uma moradia para uso pessoal”. E este tipo de cliente quer casas à beira-mar. “Como este é um sítio à beira-mar, cada vez há menos lotes disponíveis nessas características. Agora voltou outra vez à baila ter moradia com vista mar”, disse Nolasco Raposo.

Quanto aos materiais e fornecedores, há preferência pelos nacionais, até porque “estamos mais ou menos ao nível dos grandes fornecedores europeus”, no entanto há produtos internacionais a que ‘não consegue fugir’, como por exemplo as torneiras alemãs (Grohe) e italianas (Kludi).

Se o volume de trabalho aumentar, “aumentamos a equipa”, sendo que a prioridade para o futuro é – além de finalizar os projetos em mãos – apostar mais na tecnologia e adaptar aos tempos. 



Rua do Barranco, Edifício Aurorasol
Loja D - Lote 1 - 8400-508 Carvoeiro
+351 964 226 353



“A sustentabilidade tem de ser cada vez mais uma preocupação na arquitetura”



www.vascolopesarquitectos.com

Com 30 anos de experiência, o arquiteto Vasco Lopes coordena hoje uma equipa que projeta desde habitação própria a grandes obras públicas. Fã da arquitetura que privilegia o interior e a vivência dos espaços, o arquiteto não esconde que a sustentabilidade dos projetos é cada vez mais uma maior preocupação.

Vasco Lopes é arquiteto desde 1990. Formou-se na FAUTL, em Lisboa e voltou ao Algarve, a sua terra natal, em 2000. Começou a fazer projetos na “prancheta e papel, quando havia muito mais tempo para pensar cada projeto, até esta fase, em que acontece tudo muito rápido”.

Na Produção de Arquitectura, além dos projetos de arquitetura e coordenação de especialidades, fazem também “fiscalização de obra. Trabalhamos para o cliente de obras particulares, ou obras públicas, como o caso duma clínica médica, do heliporto de Loulé, duas escolas básicas e habitação social para a Câmara Municipal de Loulé”. Para Vasco Lopes, nas obras públicas “apesar de o arquiteto ter um programa mais definido, tem muito mais liberdade na sua linha de pensar e criar do que com o cliente privado, onde se está muito mais condicionado ao que o cliente gosta e tem predefinido. E às vezes é complicado explicar que assim não ficaria bem”. Neste momento, o atelier está a desenvolver o projeto de um hotel e de um edifício de habitação com 34 apartamentos, para além de várias moradias.

O arquiteto vê na sustentabilidade da edificação algo que o

“preocupa muito. Há casas no conhecido triangulo dourado – e eu tento lutar contra isso – que mesmo fechadas na maior parte do ano, estão a gastar imensa energia. O cliente rico não tem problema em gastar e pôr na obra mais do que deve, mas depois essas casas, para mim, perdem o valor arquitetónico. Dá-me mais prazer desenhar casas com alguma contenção, em que os detalhes como a luz e volumes têm que ser mais pensadas”.

Nos últimos anos, o paradigma da arquitetura em Portugal está a mudar. “A arquitetura doméstica está a perder um pouco o que sempre foi: a casa, o nosso retiro, onde nos sentimos bem. Agora é algo para mostrar, para fora, sobretudo aqui, mais uma vez no triângulo dourado. A interiorização da arquitetura mediterrânea esta a perder-se. Temos bons exemplos da arquitetura popular, sem arquitetos, que eram casas enquanto abrigo. É esse espírito que também quero preservar”.

O atelier Produção de Arquitectura tem neste momento projetos em todo o Algarve e em Lisboa e pretende continuar a crescer, sempre com a máxima de que a arquitetura “é um trabalho de equipa, que nasce entre o arquiteto e o cliente”. 



A exceder os sonhos do cliente a partir do interior

www.sofia-andrez.com

Sofia Andrez com Showroom em Vilamoura é responsável pelo processo criativo de projetos de design de interiores para particulares, hotelaria e restauração. A sua recente aposta aponta para Lisboa.

Sofia Andrez com formação inicial em gestão de empresas, atualmente dá cartas no design de interiores, um pouco por todo o país. “Tudo o que decido na minha vida é com base na emoção. Senti que era aquilo que me realizava, que fazia com prazer. Tenho um lema: ‘Se queremos em tudo a que nos propomos, temos de gostar de facto daquilo que fazemos’”, afirma a designer e diretora criativa do Atelier Sofia Andrez Interiors.

Durante dez anos foi proprietária de uma empresa na área do turismo, que consistia em arrendar moradias particulares, em todo o país, junto de operadores turísticos estrangeiros, até que, em 2010 - depois de vender a empresa e de ser mãe - profissionalizou a ajuda que dava aos proprietários dessas moradias, “no sentido de melhorar os seus espaços e de conseguirmos a melhor foto possível. Fiz a decoração integral de uma moradia de um familiar na Quinta do Lago e foi assim que começou o meu percurso na área. Foi então que decidi fazer uma pós-graduação de design de interiores em Lisboa, e comecei a desenvolver a empresa como decoração de interiores, no Algarve”.

Atualmente, Sofia Andrez conta com uma equipa multiprofissional constituída por dez elementos, dando resposta aos pedidos dos clientes “90 por cento das peças são produzidas por medida e após aprovação do cliente, são elaborados todos os desenhos técnicos, e respetivos acabamentos personalizados”, salientou a profissional.

O desejo do cliente é respeitado, mas há “dentro da equipa uma linha condutora (no que toca ao traço criativo) e comum aos designers: eco-natural, simples a nível de decoração, tons neutros, madeiras naturais e textura nos tecidos”. Trabalha frequentemente em projetos localizados no triângulo dourado (Quinta do Lago, Vale do Lobo e Vilamoura). Atualmente, estão também a apostar em Lisboa – capital de onde a designer é natural -, estando prevista a abertura de um atelier nas Avenidas Novas, em Lisboa, no final de fevereiro, no entanto acompanham obras e projetos por todo o país e ilhas.

Ainda assim, os projetos com a marca Sofia Andrez Interiors que mais gosta de destacar ficam no Algarve: “o restaurante Casa Velha, na Quinta do Lago, porque foi o primeiro projeto comercial realizado neste resort de luxo” e mais recentemente o “Hotel Longevity Health & Wellness Spa, de cinco estrelas, em Alvor, que representou um desafio para o nosso atelier, abriu no verão e foi um projeto que fizemos num curto espaço de tempo (menos de quatro meses desde a conceção até ao hotel abrir)”.

O cliente da Sofia Andrez Interiors “é um cliente que confia no cumprimento de prazos e isso consegue-se com organização. Acreditamos que a nossa essência está vincada nos espaços que desenhamos, percecionando a natureza de cada cliente, segundo uma construção conjunta. Um estilo individualizado, num ambiente equilibrado onde se deseja estar, com um toque de leveza e sofisticação, ao mesmo tempo que despretenso na sua essência”. 



Casa 20 (Vista Nascente) Vila Sol - Vilamoura



Casa 20 (Vista Norte) Vila Sol - Vilamoura



Casa 20 (Vista Sul) Vila Sol - Vilamoura

Equilíbrio familiar à Escala da arquitetura

*No Algarve há uma empresa familiar que faz arquitetura, projetos de interiores e construção.
Pela mão do arquiteto Vasco Teixeira nascem moradias com um traço contemporâneo, mas há
um projeto a título individual que merece maior destaque.*

A crescente procura de clientes empresariais estrangeiros por investimento imobiliário no Algarve fez disparar os pedidos de construção. Clientes que querem investir, construindo ali para si e/ou vendendo a contrerrâneos, assim como clientes particulares (com destaque para os estrangeiros) fazem parte da carteira da Escala Equilíbrio.

A empresa, sediada em Albufeira desde 2012, mas com o departamento criativo em Portimão, é composta, atualmente, por três familiares profissionais. O arquiteto Vasco Teixeira é o responsável pela arquitetura, António Teixeira faz a gestão e angariação de clientes e Joaquim Teixeira faz o acompanhamento e gestão da obra.

Tudo o que seja arquitetura, arquitetura de interiores e construção até à “chave na mão” é feito por eles. Atualmente estão em mãos com um turismo rural em Aljezur, a reabilitação de um apartamento pombalino no Marquês de Pombal, em Lisboa, assim como vários projetos nas zonas de Albufeira e Vilamoura.

Fizeram em Olhão o projeto de interiores e a obra da Kubidoce, um conceito diferente de pastelaria, mas, segundo o arquiteto da Escala Equilíbrio, as moradias modernas para o cliente empresarial também lhe dão bastante prazer fazer, já que tem muita abertura para a criatividade.

O processo criativo normalmente respeita uma ordem. “Primeiro o cliente, depois o local e depois o tipo de arquitetura”, disse Vasco Teixeira, que gosta de “explorar espaços, texturas e iluminação” e que não se fecha “a um estilo arquitetónico definido”.

Para quem é o autor do icónico Museu do Azeite, em Oliveira do Hospital, com 1700 m² de construção, que inaugurou em março de 2019 e visto de cima parece um ramo de oliveira, não seria de esperar que outra coisa. Um projeto a nível individual, que “ainda não teve muito reconhecimento pois só há pouco tempo começou a ser divulgado”, mas que foi a primeira grande obra de Vasco Teixeira.



Museu do Azeite - Oliveira do Hospital

Foto de João Morgado - Fotografia de Arquitectura

“Não vou impor a minha arquitetura a ninguém. Fazemos consultoria inicial um pouco extensa no terreno de forma a conhecer o cliente: os gostos, que tipo de vida tem, interesses culturais, composição familiar, etc. Depois depende do local”, descreveu, salientando as prioridades. “Gosto de uma boa integração no terreno existente, muita iluminação natural, boa circulação de ar e pensar na sustentabilidade do edifício”. No fundo, o essencial para uma boa Escala Equilíbrio. 



ESCALA EQUILIBRIO – Arquitectura | Construção | Decoração
Urb. Aldeia Azul, Lt 2-3º L, Montechoro – 8200-093, Albufeira
Telemóvel.: 966769489 | email: escalaequilibrio@gmail.com



Duas casas em Vale Judeu (Vista Sul) - Quarteira



Duas casas em Vale Judeu (Vista Norte) - Quarteira



António Teixeira, Vasco Teixeira e Joaquim Teixeira

LITOGRAFIS

NÓS FAZEMOS IMPRESSÃO



www.litografis.pt +351 289 598 500 +351 966 478 205 geral@litografis.pt

DESIGN GRÁFICO

A Litográfis materializa a sua ideia para o suporte adequado.

PRÉ-IMPRESSÃO

Sector equipado com dois modernos CTPs (Computer To Plate), de tecnologia térmica, 6 estações de trabalho que abrangem ambientes Windows e Apple, Hardware PC e Macintosh e ainda equipamentos de gravação e revelação de fotolitos.

IMPRESSÃO DIGITAL

Imprimimos os trabalhos em um curto espaço de tempo, permitindo entregas rápidas, ideais para aquele trabalho que necessita imediatamente.

IMPRESSÃO MÉDIO FORMATO

Produzimos brindes, roll ups, pop ups, bandeiras publicitárias, lonas e serviços de estampagem de têxteis.

IMPRESSÃO OFFSET

Sector no qual temos instalada uma enorme capacidade de produção, num total de 16 corpos de impressão, todos da marca alemã Heidelberg, líder mundial no fabrico de máquina de impressão offset.

ACABAMENTO

Um sector, igualmente muito importante, que dispõe dum conjunto de 17 modernos equipamentos de colagem, corte, alseamento, dobragem e agrafamento.



30 anos a tornar o impossível em verde

Empresa de paisagismo sediada em Almancil é sinónimo de projetos de paisagismo de excelência. De Portugal ao Dubai, passando por Espanha e Reino Unido, a Jardim Vista orgulha-se de levar verde e beleza ao mundo.

Quando o britânico Richard Westcott, formado em Horticultura, decidiu mudar de vida, ao fim de três anos no Dubai a trabalhar para a família do Sheik Mohammed, escolheu o Algarve. E, apesar desse primeiro jardim que fez em solo português no ano de 1990 ser um dos projetos que mais gosta de recordar, tem um portfólio invejável. O facto da empresa de paisagismo que abriu cá ter criado uma vegetação luxuriante numas ilhas que não existiam, no Dubai, é por si só um grande feito que até lhe valeu o mérito de aparecer no programa 'Impossible Builds' ('Construções Impossíveis', em tradução literal) do Discovery Channel pois fez um "Oásis no Deserto".

Mas vamos por partes. A Jardim Vista é a "empresa líder em paisagismo em Portugal, com uma reputação crescente em toda a Península Ibérica pelo serviço integrado aos diversos níveis da atividade paisagística", conforme se descreve a própria no seu site.

Tanto faz jardins privados, como leva verde à restauração, hotelaria, centros comerciais e condomínios residenciais. A dimensão, natureza, localização e dificuldade do projeto podem variar, mas os padrões de qualidade mantêm-se elevados e as soluções serão efetivas e práticas.

Fundada em janeiro de 1990, a Jardim Vista, sediada em Almancil (perto da Quinta do Lago), tem um serviço completo em termos de paisagismo: desenham, criam e mantêm os jardins. "O primeiro jardim que ganhámos foi no meio do campo, numa casa construída para um casal inglês em cima de uma colina. Era eu, um carro alugado e dois jardineiros", contou Richard Westcott, num português quase perfeito. "Foi um grande desafio, no inverno de 1990. Estava frio, havia chuva, não falava a língua, não conhecia ninguém. Terminámos em agosto e começamos a nossa coleção de clientes satisfeitos", recordou.



E porquê trocar o Médio Oriente, onde não há jardins/paisagismo, pelo Algarve? "Percebi desde cedo que era uma região com muito potencial", disse.

A Jardim Vista tem todas as valências in house, como os viveiros próprios, localizados também no Algarve, em Lagoa. A carpintaria e a serralharia próprias funcionam na própria sede, em Almancil – que é já de si um verdadeiro oásis, com palmeiras, um lago e diversos elementos de água e tudo a que temos direito nos nossos sonhos -, apresentando ainda aos visitantes soluções inovadoras de jardins verticais e para decks em madeira.

"Os tipos de plantas vêm com o estilo de projeto que se está a fazer. Há modas de plantas e de design. É como tudo", constatou o CEO, admitindo que "tentamos sempre influenciar um bocadinho". Por exemplo, há tipos específicos que são um pouco a 'imagem' da Jardim Vista: plantas autóctones, com reduzido consumo de água (como a chamaerops humilis, palmeira-de-leque-da-Europa, que têm no jardim da própria sede) e mais sustentáveis.

"O que gosto muito é de encontrar novas espécies que não estão a ser utilizadas aqui, mas adaptadas climaticamente (noutros países com as mesmas condições de clima). Às vezes funciona, outras não. Mas ao menos é o 'wow factor'", completou Richard.

Mas foquemo-nos nas capacidades e conhecimento da equipa, atualmente com 120 elementos (arquitetos paisagistas, gestores de obra, jardineiros), muitos dos quais mantêm-se há anos na empresa. Tudo o que seja hard landscaping - modelação do terreno, retenções, rock gardens, revestimentos - é exequível. O melhor exemplo é o megaresort "The Heart of Europe" num arquipélago construído pelo homem no Dubai, chamado "The World". A Jardim Vista conseguiu criar um jardim viável, no clima do deserto, em ilhas artificiais. Foi a



única empresa de paisagismo do mundo escolhida para esse projeto exclusivo.

Em 2017, Richard Westcott voltou então ao Dubai para criar uma vegetação luxuriante na primeira ilha a ser desenvolvida: Sweden Island (ilha da Suécia). Agora estão a desenvolver a ilha Saint Petersburg. Além de terem levado de Portugal oliveiras com quase um milhar de anos.

Assim que esta revista sair para as bancas, o CEO estará no Dubai para esse projeto. Sim, ele trabalha com famílias e nomes sonantes, promotores imobiliários, hotéis, resorts e moradias de Vale do Lobo e Quinta do Lago, mas não é exclusivo de certas classes sociais. "O budget não é tudo. O sucesso é conseguir entregar a alguém o que eles querem. Uma coisa que eles gostem. O sucesso vem atrás disso", explicando ainda que "é uma empresa que serve prestação de serviço".

Entre os serviços que prestaram ao longo dos últimos 30 anos, destacam-se, além de "The Heart of Europe", o Conrad Algarve (uma entrada verde impressionante naquele que foi apontado de hotel de 6 estrelas, situado na Quinta do Lago); o hotel Convento do Espinheiro, em Évora; o Jardim Botânico do Faial; o Vila Vita Parc Resort & Spa, em Porches (dos primeiros resorts no Algarve) e a Quinta da Fonte (na A5, Cascais).

Em Gibraltar conseguiram criar, num espaço pequeno e prazo apertado, a Ocean Village Marina e na Expo 98, em Lisboa, é deles a autoria do mítico, famoso e ainda bem atual Oceanário, além do Pavilhão de Macau que foi a cópia de um parque existente naquela antiga colónia portuguesa.

O futuro? "A empresa já tem marca. Vamos continuar a fazer o mesmo: o nosso melhor. Temos uma equipa 5 estrelas", rematou Westcott. Até porque não há impossíveis.



“Todos os dias fazemos o nosso melhor”



Brian Andresson e Dora Andresson

Brysson.
unipessoal lda
ENGINEERING AND CONSTRUCTION

+351 289 170 904

+351 913 090 547

brysson.construcoes@gmail.com

Nascido nos Estados Unidos, foi em Portugal e no Algarve que Brian Andresson passou a maior parte da sua vida, a trabalhar de sol a sol na construção, ao lado do seu pai. Na última meia década aventurou-se por conta própria e o volume de trabalho fez nascer a Brysson, uma das boas empresas de construção, que vem dando cartas no concelho de Loulé.

“Sempre trabalhei na construção desde o tempo do meu pai. Sou americano mas vim para cá com quatro anos de idade. Em 2002 a crise no Algarve foi muito forte, o meu pai foi para Angola em 2010 trabalhar e eu comecei a colaborar com outras empresas, sempre no setor da construção civil”, introduz desta forma Brian Andresson, quando questionado pela IN Corporate Magazine a propósito do seu percurso profissional.

Os anos de 2008 a 2014 não foram necessariamente positivos para a construção em Portugal, mas isso não impediu Brian de desenvolver o seu trabalho até que em 2015, quando este setor de atividade estava novamente em alta, decidiu formar a sua própria empresa, com o nome Brysson. “O volume de trabalho foi aumentando de ano para

ano e criar uma empresa foi um passo estratégico necessário. Hoje temos 15 funcionários, trabalhamos com subempreitadas, todos eles com experiência e qualidade comprovada. As pessoas comentam que é difícil encontrar mão-de-obra especializada e pessoas que queiram trabalhar no Algarve, mas eu não concordo. Há imensas pessoas qualificadas e com vontade de trabalhar no Algarve, mas essas pessoas exigem e merecem boas condições. Por isso é que 80 por cento da minha equipa é portuguesa, porque eu valorizo os meus funcionários e não tenho problema em investir em pessoas com qualidade”, garante o empresário.

Dar cartas no Algarve

Quem acompanha o trabalho da Brysson, sabe que a

empresa é 100 por cento dedicada à construção civil, da construção nova à reabilitação. “Até demolições fazemos”, vinca Brian Andresson. Nestes cinco anos de atividade, existe um grande foco na reabilitação de edifícios, sobretudo no concelho de Loulé, com destaque para as zonas de Boliqueime, Quinta do Lago e Vale do Lobo. Comumente denominado de “triângulo dourado” do Algarve, não admira que 90 por cento dos clientes da Brysson sejam estrangeiros, sobretudo ingleses.

Trabalhando para um segmento médio-alto, a Brysson trabalha para clientes com poder de compra que valorizam a qualidade do projeto. Brian Andresson faz questão de realçar que “temos um passa-a-palavra muito forte e somos muito recomendados pelos nossos clientes. Eles preocupam-se com o preço, mas já aceitaram projetos meus, onde o meu preço era o mais elevado. Trabalho para um nicho de mercado onde a qualidade é que conta”.

Uma questão que está na ordem do dia prende-se com a utilização dos novos métodos de construção, numa altura e que o LSF começa a ganhar nome em Portugal. Derivado do seu know how a trabalhar com todo o tipo de métodos e materiais de construção, para Brian os novos métodos são positivos, apresentam qualidade quando utilizados de forma correta, embora a construção tradicional, em betão e alvenaria, continue a ser a que melhor garantias dá em termos de qualidade. “As casas tradicionais têm largas décadas de existência, estão de pé e vão continuar.

“Sou o primeiro a chegar e o último a sair”

O boom na construção civil veio alargar o número de players no mercado, o que não preocupa de todo o administrador da Brysson, que considera a concorrência mais que bem-vinda, embora saliente que a sua única preocupação é interna e para com os clientes. “Muitos tentam criar o seu próprio modelo de negócio, mas depois vêm bater à nossa porta para entregar sub-empreitadas. Há empresas mais fracas mas também há empresas a trabalhar muito bem e essas são uma mais-valia para o Algarve. Pessoalmente, tento fazer o meu melhor todos os dias. Estar presente, acompanhar o cliente, garantir que trabalhamos com qualidade. Sou o primeiro a chegar e o último a sair neste trabalho. Se um colaborador não poder trabalhar, eu próprio vou substituí-lo, toda a vida trabalhei em obra e não é agora que vou ter problemas com isso. Posso garantir que todos os dias fazemos o nosso melhor”.

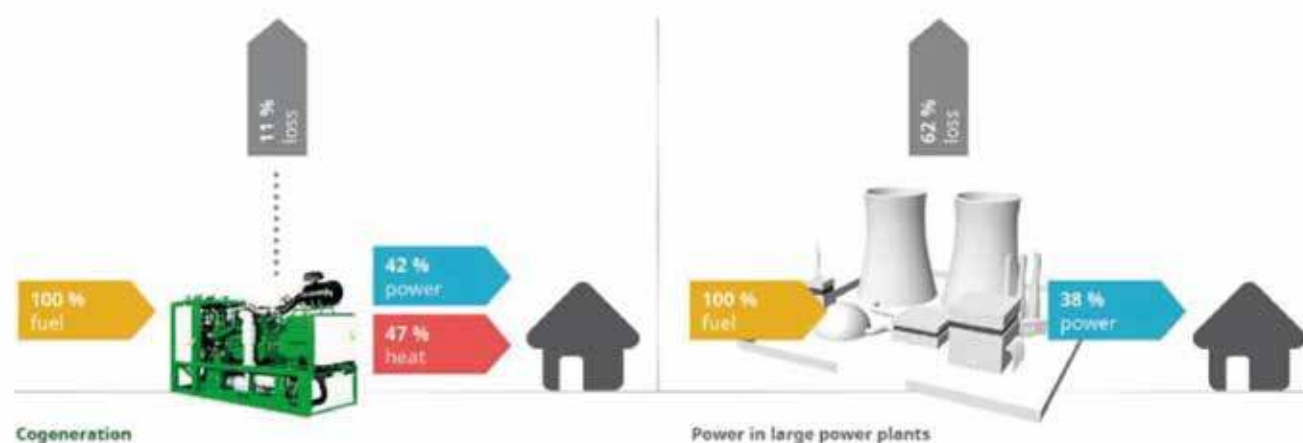
Entrando em força com 2020, objetivo para este passa por dar continuidade ao trabalho desenvolvido nos últimos cinco anos, introduzindo nesta fase a engenharia, no leque de serviços da empresa. Se de 2018 para 2019, a Brysson apresentou um índice de crescimento na ordem dos 50 por cento, para 2020 o objetivo passa por crescer 100 por cento. “As cartas estão na mesa, temos mais um complemento, temos trabalho, parceiros, acredito que vamos lá chegar”, finaliza o construtor. 



“A Filotipo faz poupar 475 litros de água por minuto em Portugal”

www.filotipo.pt

Quer diminuir a despesa de consumos de água e eletricidade? A Filotipo, sediada no Porto, garante várias soluções para a redução das faturas de energia dos seus Clientes. Desde o controlo de consumos até à produção de energia, são várias as formas como pode garantir uma poupança considerável no final do mês.



A sustentabilidade é um assunto cada vez mais em voga. Hoje retrata-se a importância social e ambiental de uma empresa, mas, mais do que reduzir a pegada ecológica, uma empresa pode poupar muito dinheiro com isso, quem o garante é Afonso Figueiredo e Jorge Roxo, sócios-fundadores da Filotipo.

A empresa nasceu em 2009 para colmatar as necessidades geradas pela liberalização do mercado de eletricidade. Desde então tiveram um crescimento significativo e sustentado, aumentando a sua oferta de serviços e produtos. A confiança dos clientes permitiu à Filotipo criar bases sólidas para se afirmar no mercado. Em 2014 abriram a porta do showroom, focado essencialmente em iluminação LED e equipamentos de poupança de água.

Durante a primeira década a Filotipo incidiu os seus serviços na gestão de contratos de eletricidade e gás, baterias de condensadores, retrofit de iluminação para Led, sistema de monitorização em tempo real e consultoria energética e hídrica. Hoje a empresa tem um vasto leque de soluções que oferece garantias de poupança e sustentabilidade aos seus clientes.

Entre essas soluções, um dos serviços mais representativos

é o projeto de regulação de caudais ou de racionalização de uso da água. “Neste ramo implementamos um produto desenvolvido por um grupo de engenheiros que representa, em todas as instalações que fizemos, um total de poupança de 250 milhões de litros por ano. 80 por cento é água quente, portanto é também poupado muita energia. Estes números podem ser traduzidos de forma diferente, podendo dizer que a Filotipo faz poupar 475 litros de água por minuto em Portugal, ou seja, 51 garrafas de água (quente) por minuto”, sublinha Afonso Figueiredo. “Em termos de energia representa um pouco mais de 1,3 milhões de W por hora, o que significa uma poupança de mais de quase 600 mil euros por ano, isto só com a utilização dos chuveiros e associado à poupança da água quente que é gerada”, acrescenta Jorge Roxo.

Também a “monitorização de consumos” se afigura como um dos serviços relevantes: “Agora é possível saber o consumo em tempo real e existe cada vez mais a necessidade de controlar estes custos. Se houver uma fuga, é possível identificar”.

Para além destas valências os sócios destacam os projetos de soluções para a redução de custo com as faturas das energias e água. “Fazemos um estudo, que não cobramos e apresentamos

o valor de investimento, valor de poupança e tempo de retorno. Nós próprios podemos fazer o investimento, e só recuperamos o dinheiro se houver poupança”.

Pragmáticos e concretos, assim se diferencia a Filotipo, uma empresa focada em números e na poupança dos seus clientes. “Somos muito práticos. Pensamos muito em números e apresentamos a diferença de consumos entre o antes e o depois. Isto acaba por nos diferenciar e representar vantagens aos nossos clientes”, destacam os sócios gerentes.

Além disso, a Filotipo é um parceiro que garante a rentabilização de custos e um retorno de investimento garantido. “As faturas de eletricidade, gás e de água são raramente prioritárias e isso representa que não há a perceção de quanto se gasta e por consequência quanto se pode poupar”, salienta Afonso Figueiredo.

Uma aposta no autoconsumo

Após os primeiros 10 anos de atividade, a Filotipo prepara-se para uma mudança de paradigma. O início de 2019 representou, para a empresa, uma aposta mais objetiva no mercado de autoconsumo, com um reforço de soluções.

O aproveitamento da energia primária é, cada vez mais, pensar o futuro, ou seja, aproveitar os recursos naturais para gerar energia. Para a entrada da nova década, é este o principal ponto de incisão da Filotipo, uma aposta que já se refletiu no aumento no número de colaboradores.

Com esta mudança a Filotipo consegue garantir que os seus clientes possam gerar as suas próprias energias. “Neste segmento temos, de momento, três soluções no patamar mais elevado da eficiência. São projetos de otimização energética que realizamos à medida das necessidades de cada cliente. Um dos produtos que utilizamos para uma maior rentabilização

das energias são sistemas de cogeração. Sistemas plug and play, que é um gerador alimentado a gás e arrefecido a água. Desta forma produz eletricidade e energia térmica a metade do valor daquele que é comercializado. Estes sistemas com potências desde 20kW a 2MW, são uma excelente solução para ginásios, hotéis, hospitais e indústria”, refere Jorge Roxo.

Também os painéis solares, cada vez mais eficientes na recolha de energia, são uma das grandes apostas no âmbito do autoconsumo. Entretanto foram feitos muitos avanços neste segmento, inicialmente aproveitando o calor do sol (energia solar), que além de fornecer energia (painéis fotovoltaicos) também permite o aquecimento hídrico (painéis solares). Neste momento a Filotipo implementa painéis solares híbridos, como por exemplo, os “Abora, marca espanhola de painéis solares híbridos, que são dos mais eficientes do mercado com eficiência total de 87 por cento. Os painéis são fotovoltaicos monocristalinos com um sistema de arrefecimento das células. Desta forma o efeito calor não afeta a produção elétrica e adicionalmente há a produção de água quente. Solução muito robusta com cinco ou dez anos de garantia de bom funcionamento do sistema e investimento com retorno em quatro ou cinco anos”.

O terceiro produto de autoconsumo é a marca Compte-R, francesa, referente às caldeiras a biomassa para a produção de água quente e vapor “que em vez de serem a gás são a pellets ou resíduos de madeira, que são muito eficientes, robustas, trabalham de forma autónoma e muito limpas”, explicam.

Apesar de estarem virados para os mercados da indústria, hotelaria e municipal, entre todos os outros, salientam que os seus clientes “são todos aqueles que têm a preocupação com os custos. As faturas de eletricidade, gás e de água são raramente prioritárias e isso representa que não há a perceção de quanto se paga e de quanto se pode poupar”, concluem. 



FILOTIPO
ENGENHARIA E ENERGIA



Soluções de Fixação e Soldadura

O nome Fixpaços indica precisamente a atividade da empresa: a comercialização de soluções de fixação. A empresa de Paços de Ferreira iniciou a atividade em setembro de 1996 para dar resposta às crescentes exigências do mercado de então, quer em matéria de soluções de fixação, quer na eficiência e rapidez de resposta. Hoje, quase um quarto de século depois, a Fixpaços continua a reinventar-se.

A atividade da Fixpaços começa em 1996 e desde então já ultrapassaram vários desafios, incluindo uma crise que afetou o sector da construção. Qual o balanço destes primeiros 24 anos de atividade?

Efetivamente, ao longo destes 24 anos a Fixpaços ultrapassou vários desafios.

Felizmente, a nossa visão estratégica tem sido o crescimento sustentado, com passos firmes e seguros, sempre com a convicção de que podemos melhorar todos os dias e que temos como mais-valia as pessoas que cá trabalham diariamente, que tem feito com que

os desafios sejam ultrapassados e que a empresa tenha sucesso.

Que tipo de soluções de fixação oferecem e o que podemos considerar como uma solução de fixação?

Temos uma vasta gama de produtos, que nos permite afirmar especialistas na área da fixação. Disponibilizamos ao mercado inúmeras soluções de fixação mecânica e química, abrangendo as necessidades de diversos setores de atividade, tais como a construção civil, construção metálica e mista, serralharia civil, carpintaria, etc.

As valências da Fixpaços vão além das soluções de fixação?

Claro que sim. Dispomos de outros tipos de soluções profissionais, tais como EPI's, ferramentas manuais, nivelamento a laser e ferragens, e recentemente foi feita uma grande aposta na área da soldadura, com máquinas, consumíveis e obviamente com pessoal especializado.

Que tipo de inovações têm existido ao nível da fixação? De que forma acompanham estas evoluções tecnológicas?

A fixação está em constante inovação, felizmente. Novos acabamentos de superfície vão surgindo no mercado, mais ecológicos, com maiores garantias de resistência à corrosão, e de acordo com as novas e exigentes normas europeias de certificação.

Da nossa missão faz parte acompanhar e procurar o que de novo surge no mercado e dessa forma disponibilizar aos nossos clientes as mais recentes inovações. Por isso as feiras internacionais que visitamos desempenham um papel importante no processo de acompanhamento que fazemos dos mercados, permitindo-nos inteirar e tomar conhecimento das atuais tendências do sector.

Contam com mais de 20 mil referências para comercialização, entre elas existem marcas que representam em exclusivo?

Este é um assunto sensível, pois atualmente o mercado é bastante agressivo, e conseguir representações exclusivas torna-se uma missão quase impossível, onde muitas vezes reina o desrespeito.

Felizmente, temos parcerias sólidas com algumas marcas que representamos em exclusivo e que nos permite desenvolver o nosso trabalho com o maior profissionalismo e segurança.

Representamos marcas como TECFI-sistemi di fissaggio e G&B, na fixação, e recentemente CLOOS e HOLCH na área da soldadura.

O serviço e a proximidade ao cliente são valores cada vez mais relevantes para o sucesso da empresa. Da encomenda à entrega, como se diferenciam das restantes empresas do mercado?

De facto, é uma pergunta bastante pertinente! Temos investido bastante em stocks, procurando garantir que a distância temporal entre o momento da encomenda e o da entrega seja de apenas 24 horas.

Para além disso, diria que uma das características que nos distingue das restantes empresas do mercado é, seguramente, a aposta que fazemos na qualidade dos nossos recursos humanos.

Contamos com uma equipa de comerciais eficiente e muito experiente, com um vasto conhecimento técnico que lhes confere a capacidade de poder apresentar sempre aos nossos clientes e parceiros as soluções profissionais mais adequadas. O facto de

poder contar com um conjunto de profissionais qualificados, que gostam do que fazem e que estão perfeitamente integrados na estrutura da empresa, que privilegiam os vínculos estáveis e duradouros, que “vestem a camisola Fixpaços”, proporciona um conhecimento profundo dos clientes que acompanham diariamente e das suas necessidades, resultando em parcerias sólidas, de confiança e de futuro.

Num mercado cada vez mais liberal, o processo de internacionalização tem sido fundamental para as empresas nacionais. A Fixpaços já é representada também além-fronteiras, no Luxemburgo, Angola, Moçambique e na Costa do Marfim. Tencionam alargar o processo de internacionalização a outros países?

Verdade! A internacionalização tem um papel importante no desenvolvimento das empresas nacionais. E por isso mesmo a Fixpaços está presente nos mercados de Angola, Moçambique, Costa do Marfim, Luxemburgo, mas também na Guiné Bissau. Este ano até já cumprimos 10 anos de presença no mercado angolano.

Um dos pontos que destaquei no início da nossa conversa é o crescimento sustentado da empresa, com passos firmes e cautelosos. E obviamente que esta visão estratégica também se aplica ao processo de internacionalização. Já estamos presentes num conjunto significativo de países, mas não descartamos a possibilidade de em breve poder colocar a nossa bandeira noutros mercados. Porém, de momento estamos mais focados na estabilização dos projectos onde nos estabelecemos mais recentemente, caso da Costa do Marfim e do Luxemburgo.

Um dos projetos para 2020 é a criação das novas instalações, de 5.000 m². O que representará esse passo para a empresa?

Esse será “O” projeto de 2020! Será de facto um grande passo no nosso percurso.

Temos atualmente, toda a nossa capacidade de armazenagem utilizada, o que nos tem dificultado o processo logístico normal de execução de encomendas. Como um dos nossos trunfos é a rapidez de entrega, o aumento de capacidade de armazenagem é imperativo, pois queremos continuar a assegurar aos nossos clientes toda a qualidade de serviço que nos define e a que se habituaram.

Que outros projetos poderemos esperar para 2020?

Bom, 2020 será um ano extremamente exigente para nós. A transição para as novas instalações será um processo que irá exigir uma total entrega e comprometimento, visto que ao mesmo tempo temos de continuar a garantir a qualidade dos serviços. Será portanto pouco provável abraçar mais projetos em 2020. O objetivo é conseguirmos realizar esta transição sem percalços e conseguirmos estabilizar os processos nas novas instalações até final deste ano. 



Loja das Ferragens

“Não estamos no negócio só por estar, queremos trazer algo mais, apostamos na diferença e em produtos inovadores com soluções pertinentes e extremamente funcionais. A nossa equipa de trabalho tem cerca de 20 anos na área e continuamos a procurar, insistentemente, produtos novos e mais valias para os nossos parceiros. Esta é a nossa forma de estar no mercado”.



As ferragens que diferenciam qualquer móvel

O nome não engana, chama-se Loja das Ferragens e é precisamente essa a atividade da empresa gerida por Paulo Valente e Alda Ferreira. Com foco na inovação, a empresa oferece produtos que, muitas vezes, por serem integrados nos móveis, não são vistos. No entanto, as soluções de ferragens oferecidas conferem mobilidade, segurança e conforto aos móveis, mesmo após vários anos de uso.

A Loja das Ferragens nasceu em 2014, dando continuidade de um negócio que vinha de família. Convictos na diferença e em criar um projeto que oferecesse algo realmente inovador, Paulo Valente e Alda Ferreira criaram a Loja das Ferragens. Apesar de ser uma empresa jovem, os administradores sublinham a importância de ter uma equipa “com mais de 20 anos de experiência no sector”.

Com sede em Rebordosa, Paredes, e uma filial em Braga, a Loja das Ferragens dá resposta em todo o território nacional com distribuição própria. Ao todo são mais de 6.000 artigos que compõem um catálogo rico em produtos e soluções inovadoras. “Trabalhamos diretamente com a indústria do mobiliário e da carpintaria, ou seja, quem faz os móveis. São eles os nossos parceiros a quem queremos acrescentar valor, e é para isso que trabalhamos”.

A empresa sustenta o seu sucesso e a sua forma de trabalhar em três pilares essenciais, “Compromisso, inovação e experiência”, destaca Paulo Valente. Na inovação a Loja das Ferragens garante uma procura constante por produtos exclusivos e diferenciados. “Estamos sempre à procura de coisas diferentes, essencialmente em feiras internacionais”, garantem os administradores. “Vamos ver novidades e procuramos alternativas”. Já no compromisso Paulo Valente e Alda Ferreira destacam a importância de se ser rigoroso com prazos e com a relação com os parceiros, “quando o cliente começa uma linha de trabalho tem de saber que não haverá falhas. Temos de ser transparentes e respeitar os valores de transparência para podermos acrescentar valor no negócio dos nossos parceiros”. Já a experiência, advém de anos de trabalho, mas também da formação constante.

Produtos distintos

As ferragens são essenciais em qualquer mobiliário e complementam a qualidade do próprio produto. Este pode ser um artigo que muitas vezes passa despercebido, mas é um dos segredos para o tornar mais funcional e lhe auferir pequenos pormenores de elegância.

A Loja das Ferragens comercializa produtos distintos com a representação exclusiva de algumas marcas como a Garis, a Starax, a HTD, a Sliding ou a Furnipart. Além disso, os

administradores salientam: “são produtos distintos pelo design e pela funcionalidade e pelos aspetos técnicos que representam”.

A arrumação e a funcionalidade são questões cada vez mais importantes e relevantes em qualquer peça de mobiliário. “As casas são cada vez mais pequenas e mais caras e por isso tem de se tentar colocar mais coisas no menor espaço possível”, realça Alda Ferreira. “Temos soluções de arrumação e organização que antigamente não existiam. Ao abriremos uma gaveta as coisas vêm até nós ao invés de ficarem desorganizadas. As soluções que temos hoje em dia tornam o espaço da casa mais confortável”, complementa.



Starax é marca certificada de acessórios que transformam a sua cozinha num espaço funcional e dinâmico onde cozinhar se torna num prazer diário.



Garis é a gaveta que embeleza e organiza a sua cozinha com estética, elegância e durabilidade comprovada pela certificação de 100.000 ciclos de abertura e 40 quilos de capacidade.



Contamos na nossa vasta gama de artigos com as mais variadas soluções que organizam e dão glamour ao seu roupeiro facilitando o seu dia a dia.





Pedra-radiante Duo-Therm®Deluxe

www.duo-thermo.pt

Quando a tecnologia alemã dá Thermo ao frio em Portugal

A produção é portuguesa, a tecnologia é alemã e a concorrência é nula. A Duo-Thermo aquece espaços com um sistema de aquecimento elétrico por radiação, com elevada eficiência energética e sem impacto ambiental



Piso-radiante elétrico



DUO-THERMO

A sede da empresa Duo-Thermo é em Boliqueime, concelho de Loulé, mas desengane-se quem pensa que é uma má localização para uma empresa que vende aquecimento. Segundo os dados do Eurostat de 2019, Portugal é um dos países europeus com menos conforto térmico nas habitações.

Em 1998 esta situação ainda era mais notória. Foi assim que a família Baltes – ele alemão, ela portuguesa, que vieram morar para o Algarve – começaram a representar Granotherm, um sistema de aquecimento por radiação, patente alemã, de fácil instalação e elevado rendimento energético.

A versão mais recente da patente a nível europeu, Duo-Therm® Deluxe, com base no princípio de radiação por infravermelhos com transferência de calor para a envolvente, sem usar o ar, veio reduzir ainda mais o consumo elétrico, em cerca de 20 por cento em relação à versão anterior.

“Fizemos a experiência em nossa casa. Instalámos o aquecimento de parede em pedra natural que, na altura, foi importado da Alemanha e os bolores acabaram e passámos a ter uma casa termicamente confortável”, lembrou Maria de Lourdes Baltes, sócia da empresa e promotora do produto. Este sistema de aquecimento – Duo-Therm® Deluxe – consiste num painel de vidro temperado (com resistência elétrica reduzida a nanopartículas) e uma pedra natural com função estética e de acumulação de calor.

Com base no princípio do aquecimento por radiação infravermelha, aquecimento idêntico ao do Sol, Paul Baltes desenvolveu várias soluções de aquecimento que foram ao encontro das preferências e necessidades dos clientes.

“A gama de produtos Duo-Thermo permite-lhe solução para todas as situações: construções de raiz, remodelações, restauros ou reabilitações, além de satisfazer o gosto individual dos clientes: aquecimento de parede (em pedra natural, suscetível de ser decorada); piso radiante elétrico; aquecimento de teto; e o bloco radiante, de instalação no interior da parede (totalmente invisível), com a enorme vantagem de usar a parede como acumulador de calor”, enumerou Florian, filho do casal e project leader DT 2.0, salientando ainda o radiador infravermelho, específico para aquecer superfícies ao ar livre ou de grandes dimensões e difíceis de aquecer, tais como cafés, esplanadas, igrejas, escolas, spas ou armazéns.

A tecnologia alemã nasceu em 1979 e, mantendo os objetivos iniciais de preservação da natureza e ambiente limpo, foi melhorando a sua performance no que diz respeito à estética, redução de consumo e versatilidade.

“A complementar as características dos produtos, o serviço Duo-Thermo prima pela excelência e profissionalismo. Somos efetivamente um segmento premium em termos de qualidade/serviço”, frisou Florian.

“Os objetivos da Duo-Thermo são: expansão do mercado a nível europeu e, nomeadamente, para o Brasil, (onde estamos a abrir uma filial), e reforçar a nossa parceria com engenheiros e arquitetos, tendo em mente melhorar progressivamente o serviço ao cliente final.”



Em plena baixa do Porto é possível trocar os pneus do seu automóvel no parque de estacionamento do centro comercial La Vie. É um três-em-um: cuida do carro, cuida de si e, especialmente, cuida da sua carteira.

Se já passou pela rua Fernandes Tomás, junto ao Bolhão e à rua de Santa Catarina, seguramente já se debateu com o trânsito, os muitos peões ou mesmo o estacionamento. Afinal, a baixa do Porto é sempre agitada. No entanto, há um pequeno oásis, escondido aos olhares de muitos, que a IN Corporate Magazine faz agora questão de revelar ao mundo.

Trata-se da I9Pneus (isso mesmo, um trocadilho entre ‘inovar’ e o número 9), uma loja de pneus novos e seminovos situada no piso -2 do centro comercial La Vie. Ou seja, se quiser ir às compras ao shopping ou se quiser estacionar o carro pode muito bem juntar o útil ao agradável e mudar ali os pneus. “O nosso primeiro lema é: ‘Nós mudamos os seus pneus, enquanto faz as suas compras’”, explicou Paulo Gomes, responsável da empresa.

Aberta em julho de 2018, a ideia partiu de Paulo, que “importava pneus para revenda até que um dia decidi criar um conceito de montagem de pneus, novos e usados, dentro de um centro comercial”. Com a ajuda da mulher Helena, que trata da parte administrativa, Paulo apostou assim naquele parque de estacionamento com 600 lugares. “O curioso é que os nossos clientes são quase todos de fora. Temos clientes de Lisboa, Aveiro, Mirandela, Guimarães. Temos mais clientes de uma distância maior do que muito perto daqui. Também damos respostas muito rapidamente, no máximo até 48 horas”, disse.

Na I9Pneus realiza-se montagem e desmontagem de pneus, equilibragem, reparação de furos em pneus, permuta de pneus, entre outros serviços. Tanto atuam em viaturas ligeiras, de turismo

e carros comerciais, como em veículos 4x4. Os pneumáticos, quer os novos, quer os seminovos, são das marcas mais conceituadas e a preços competitivos. Desde 19,90 euros, pode ter um pneu.

A loja está aberta das 10h00 às 20h00 de segunda-feira a sábado, portanto um horário alargado. O melhor é que, ao ir para a I9Pneus, o parque de estacionamento é gratuito durante duas horas ao contrário dos clientes do centro comercial.

“Temos ainda um ‘Zen Service’ em que levantamos, trocamos os pneus e entregamos a viatura ao domicílio, self-service, pois muitas pessoas não têm disponibilidade de trazer aqui o carro, então vamos buscá-lo a casa ou ao emprego, consoante as distâncias”, frisou Paulo Gomes. “Agora estamos a oferecer tapetes de automóveis para quem muda os quatro pneus. Aos poucos e poucos estamos a fazer pequena mecânica e iremos optar pela venda online, em parceria com oficinas que não são da nossa zona”, continuou.

E mais: ao optar pelo serviço I9Pneus, saiba que pode estar a ajudar uma instituição de mérito. A vertente social da empresa ganha forma com “ofertas pontuais, na medida das nossas possibilidades, a instituições que mereçam”. Para já, irão dar os pneus a uma carrinha nova dos Bombeiros Voluntários de Valadares, de Vila Nova de Gaia. Em breve, o cliente será convidado a dar o seu contributo. “A quem comprar os quatro pneus, pode deixar um donativo de cinco euros para depois oferecer à corporação”, lembrou. Por isso, já sabe: Ano Novo, Pneus Novos.



Rua Fernandes Tomás, 508 - Porto
https://i9pneus-tire-shop.negocio.site
www.facebook.com/InovPneus

É uma nova forma de abordar o turismo, dando a conhecer batalhas históricas que definiram o que hoje é o povo lusitano e as suas fronteiras. A Associação de Turismo Militar Português nasce precisamente pela necessidade de promover e divulgar o património histórico-militar existente no nosso país, dar a conhecer a nossa herança e preservar o nosso legado, seja ele material ou imaterial. A plataforma online desta associação reúne um conjunto de roteiros para dar a conhecer a História de Portugal através da História militar.

O que distingue este turismo de outro tipo de turismo?

O Turismo Militar como segmento do Turismo Cultural potência o desenvolvimento de novos produtos associados a esta marca, que ainda não foi devidamente explorada, promove o desenvolvimento económico e social dos territórios e contribui para a valorização e salvaguarda do património. O Turismo Militar pode, ainda, agregar diversos setores do turismo, reforçando os circuitos turísticos religiosos e culturais, estruturando a oferta de turismo de natureza, dinamizando as estadias de curta duração em cidade e promovendo a riqueza e qualidade da gastronomia e vinhos como complemento de experiências turística.

Acreditamos que o Turismo Militar e a criação de narrativas, podem ser potenciadores de fluxos turísticos e valorização do destino Portugal. O objetivo deste projeto é também a descentralização do turismo, contribuir para atração de turistas às zonas mais recatadas, sobretudo do interior do país, que por sua vez detém grande parte

das estruturas militares. A ATMPT pretende contribuir para o desenvolvimento económico e criação de emprego.

Quais os principais eventos que já organizaram?

A ATMPT tem integrado vários projetos ao longo de todo o território nacional, em parceria com diferentes entidades, públicas e privadas. Apoiamos a organização de vários eventos dos nossos associados. Entre vários eventos organizados pela ATMPT, destaque para o conjunto de seminários sobre Turismo Militar, que decorreram em 2018:

- Seminário “Turismo Militar e Storytelling: o potencial do legado Templário”, no dia 22 fevereiro de 2018, em parceria com o Convento de Cristo, a Câmara Municipal de Tomar e o Instituto Politécnico de Tomar, que contou com a apresentação de diversos enquadramentos teóricos e de casos de sucesso nacional por parte de vários oradores convidados, e com uma abordagem temática do “Romance histórico e o potencial dos Templários”, pelo jornalista e subdiretor da TVI, Pedro Pinto;

- Em abril de 2018, a ATMPT organizou em conjunto com o Núcleo de Tomar da Liga dos Combatentes, o Seminário “O Centenário da Batalha de La Lys e o Dever de Memória”, em parceria o Instituto Politécnico de Tomar, Câmara Municipal de Tomar, Exército e Turismo do Centro de Portugal, dirigido a toda a sociedade civil. Este evento pretendeu evocar e apresentar a Batalha de La Lys no dia do seu centésimo aniversário, um dos maiores símbolos da participação de Portugal na Primeira Guerra Mundial;

- Em julho de 2018, decorreu no Convento de Cristo, o Seminário “A Ordem do Templo e a Defesa Territorial”, num cenário de recriação histórica, organizado pelo Instituto Politécnico de Tomar, a ATMPT e a Comenda de Tomar/Grande Priorado de Portugal – OSMTH;

- Em novembro de 2018, teve lugar no Centro Cultural

de Vila Nova da Barquinha, o Seminário “Turismo Militar: Potencialidades e Desafios para o Território Nacional”, numa organização conjunta entre a ATMPT e Câmara Municipal de Vila Nova da Barquinha, com o apoio do Instituto Politécnico de Tomar, do Exército Português e da Turismo do Centro de Portugal.

Ainda, em 2018, a ATMPT lançou o primeiro curso de Turismo Militar, na Escola Superior de Gestão de Tomar – Instituto Politécnico de Tomar. Um curso de curta duração, que contou com a participação de 20 formandos, de áreas de trabalho distintas e de diversas entidades públicas e privadas.

Em 2019, organizámos o ETM2019 – Encontro de Turismo Militar, nos dias 26 e 27 de setembro, em parceria com o Município de Tomar e o Instituto Politécnico de Tomar. O primeiro dia do encontro ficou marcado pela apresentação dos novos Associados Honorários e pela assinatura de dois protocolos de cooperação. O evento contou com a presença de diversas personalidades, de diferentes organizações públicas e privadas nacionais, inclusive do Chefe do Estado-Maior-General das Forças Armadas, o Almirante António Silva Ribeiro, que mostrou o maior interesse pela temática e pelo trabalho desenvolvido ao longo destes quatro anos pela ATMPT. O segundo dia do encontro, acolheu ex-alunos/investigadores do ensino superior e empresas que discutiram o resultado das suas investigações aplicadas no contexto do Turismo e da História Militar.

Ainda em 2019, a ATMPT organizou quatro “Ações de Capacitação para o Turismo Militar: instruções e reforço de capacidades”, em parceria com o Techn&Art – Centro de Tecnologia, Restauro e Valorização das Artes, do Instituto Politécnico de Tomar, e com a Turismo do Centro de Portugal. Um evento didático e pedagógico, vocacionado para sensibilizar e informar agentes, públicos e privados, que trabalhem o Turismo e a História Militar nacional, sobre as boas práticas no domínio da ativação turística do Património Histórico-Militar. Estas ações decorreram em quatro territórios da região Centro do país, entre

os meses de outubro e dezembro, com diferentes temáticas, oradores convidados, almoços-debate e visitas técnicas acompanhadas:

- Roteirização em Turismo Militar, 11 outubro – Auditório da Biblioteca Municipal do Município de Penacova;

- Organização e realização de visitas acompanhadas, oito novembro – Complexo Cultural da Levada de Tomar, no Município de Tomar;

- Storytelling, 22 de novembro – Centro de Interpretação da Batalha de Aljubarrota, no Município de Porto de Mós;

- Museologia e Património Histórico-Militar, seis dezembro – Cineteatro São João, no Município do Entroncamento.

Que objetivos tem a ATMPT para um futuro próximo?

Neste momento, estamos a materializar, em conjunto com outros parceiros, uma solução para colmatar a ausência de indicadores sobre a quantidade e a localização de recursos nacionais que reúnam condições para integrar a oferta de Turismo Militar em Portugal.

No seguimento do trabalho desenvolvido pela ATMPT neste último ano, no que diz respeito à promoção e divulgação de atividades e eventos de Turismo Militar e no alargamento da rede de associados e parceiros, é importante otimizar os canais de comunicação e divulgação da ATMPT, no sentido de agregar e estruturar a oferta existente desses mesmos parceiros, criando um espaço dinâmico onde facilmente é possível consultar um leque de opções disponíveis no âmbito do Turismo Militar.

Enquanto associação de natureza cultural e âmbito nacional, a ATMPT tem a preocupação e o interesse de estabelecer parcerias e estreitar relações com entidades de âmbito regional e nacional, quer do Turismo quer da Cultura. 

ASSOCIAÇÃO DE
TURISMO MILITAR
PORTUGUÊS

CAMINHOS DA
NOSSA HISTÓRIA

Tomar, a rede dos Templários

A cidade fundada por Gualdim Pais, líder Templário em Portugal, está a criar uma rota internacional que promova o legado deixado pela Ordem de Cristo como um fenómeno de valorização turística, cultural e militar. Centro Interpretativo de Tomar também promete contar a história 'in loco'.

É um dois-em-um. O município de Tomar quer valorizar a nível internacional o que a História lhe deixou, por isso está a desenvolver uma rota templária europeia e prepara a criação do Centro Interpretativo de Tomar e dos Templários.

As novidades foram explicadas pela vereadora Filipa Fernandes, com o pelouro do Turismo e da Cultura, à revista IN Corporate Magazine. “Antes da formação de Portugal, Tomar assumiu-se como ponto de cultura romana”, disse, numa breve apresentação do que a cidade ribatejana tem para oferecer. Mas o destaque, claro está, deve-se à Ordem de Cristo, à Charola, à Igreja de Santa Maria dos Olivais e ao castelo. “É um espaço único neste domínio de oferta turística”, constatou a vereadora.

Para se perceber bem o que é que Tomar tem, há que recuar à Idade Média. A Ordem de Cristo era uma ordem militar e religiosa, criada pelo rei D. Dinis em 1318, que sucedeu à Ordem do Templo. Esta tinha sido fundada em França, a 1120, para proteger os movimentos de peregrinação aos Lugares Santos do Cristianismo no Médio Oriente e na Península Ibérica. Ou seja, no fundo era uma tropa de elite que cooperava com os exércitos dos reis para reconquistar os territórios do antigo domínio cristão que, entretanto, tinham sido conquistados pelos muçulmanos. Devido ao serviço prestado, a Ordem foi recompensada com a atribuição de bens, como terras, castelos e outras regalias que a tornou poderosa e influente.

Em Portugal, a Ordem do Templo (conhecida pelos seus

Cavaleiros Templários) teve um papel ativo na formação do reino, no povoamento e no controlo do território conquistado. Em 1311 o Papa Clemente V decidiu extinguir a Ordem, mas como era importante para a estratégia política de Portugal, nomeadamente na defesa e povoamento do território, o rei D. Dinis teve uma solução. Mantendo o efeito, bens e estrutura organizativa, apenas mudou o nome, passando a chamar-se Ordem de Cristo.

Em 1357 a sede da Ordem de Cristo é instalada na antiga sede templária, o castelo de Tomar (onde se inclui o Convento de Cristo), onde se mantém definitivamente. São ainda pontos templários a Charola (oratório privativo dos Cavaleiros, no interior da fortaleza do Convento de Cristo); a Igreja de Santa Maria dos Olivais (também conhecida por Igreja de Santa Maria do Olival, foi sede da Ordem dos Templários no país e local de adoração dos Cavaleiros Templários, sendo agora o panteão dos Mestres da Ordem, como é o caso de Gualdim Pais, líder Templário em Portugal e um dos maiores cavaleiros portugueses, intimamente ligado à história da fundação de Portugal, tendo fundado os castelos de Almourol e a obra monumental de Tomar, com o seu convento e castelo); e o castelo de Tomar, que teve um cerco de seis dias, feito pelos mouros, a 13 de julho de 1190.

Se não fossem os Templários e, depois, a Ordem de Cristo não tinha havido uma tão grande nem eficaz globalização. Eles lideraram a promoção de uma das mais importantes epopeias de toda a História de Portugal e do Mundo: os Descobrimentos. O Infante D. Henrique era, aliás, Grão-Mestre da Ordem de Cristo.

Por isso, o executivo liderado por Anabela Freitas tem apostado muito na rota templária internacional. Trata-se de um roteiro deixado pela Ordem de Cristo, desde Portugal a França, que pretende ser assim valorizado turística, cultural e militarmente.

“Não queremos só fomentar a marca nacional, mas sim internacional, com cidades de Portugal (Tomar), Espanha (Ponferrada), Itália (Perugia) e França (Troyes, onde nasceram os Templários). Queremos que Tomar seja a entrada dos Templários em Portugal. E criar a partir daqui uma rota nacional dos Templários. É esse o nosso grande mote. Que haja uma continuidade e enquadramento histórico. Foram os Templários que deixaram esse legado e há que fomentar esse produto turístico”, frisou a vereadora.

Mais que uma iniciativa da Câmara, é “a nossa obrigação. Somos um território privilegiado no seu legado patrimonial. É nossa missão divulgar e promover o que nos foi deixado. Os Templários são grande motivo de visita, não podemos deixar de poder abraçar esta oportunidade”.

O Complexo Cultural da Levada, antigo complexo industrial cuja origem remonta à época templária e que foi pertença da Ordem de Cristo, acolherá o Centro Interpretativo

de Tomar e dos Templários. “Vamos contar toda a história de Tomar, incluindo a história industrial que passa pelo papel, moagens e cerâmica”, anunciou Filipa Fernandes, em representação da presidente da autarquia.

Prevê-se que este ano já esteja a funcionar. “Foi uma candidatura que já foi aprovada. É o que faz falta a Tomar. Temos o património, mas falta a parte educativa. A ideia é ter uma mostra dos Templários de Tomar, da região e mostrar a rota para a Europa e o mundo em 2020”.

O facto da sede da Associação de Turismo Militar Português (ATMPT) ser em Tomar também já mostra o papel da mesma na história militar do país. “Temos o Regimento de Infantaria 15 (que tem uma coleção visitável) e a presença deles na batalha de La Lys, na 1ª Grande Guerra”, contou a vereadora, acrescentando: “Mas também há outros importantes marcos aqui: a junção das tropas de Nuno Álvares Pereira [antes da Batalha de Aljubarrota, em 1385] a partir da Capela de São Lourenço; a passagem das tropas aliadas nas Guerras Napoleónicas e a batalha da Asseiceira (a 16 de maio de 1834. Fez parte das guerras civis entre liberais e miguelistas, onde estes últimos foram derrotados)”.

Por tudo isto, fica a prova que “Tomar não é só Templários”. Apesar de todas as rotas do género irem dar a Tomar. 

Presidente Anabela Freitas

Almeida: 'Capital Napoleónica da Península Ibérica'

Almeida é uma verdadeira 'Capital Napoleónica da Península Ibérica', ao nível da promoção e da divulgação do património histórico-cultural alusivo ao período das Invasões Francesas. Em entrevista à In o presidente António Machado falou sobre a aposta no turismo militar para a promoção da região.

O que podemos encontrar no concelho, nesta índole?

Dentro dos testemunhos arquitetónicos/materiais começamos por referir aquela que do ponto de vista militar é a mais singular, a Fortaleza Abaluartada de Almeida. A concretização desta moderna fortificação fronteiriça na raia de Portugal, como desígnio e condição de sucesso da secessão portuguesa, inicia-se com a imediata decisão da fortificação. Quer isto significar que Almeida poderia ser esse enorme quartel de 2500 a 3000 homens.

Dentro das linhas da fortificação encontra-se o campo arqueológico com as ruínas do Castelo Medieval de finais do século XIII, aí residindo extraordinário interesse acerca da evolução da arquitectura militar em Portugal, a par da ideia identitária da fronteira expressa no Tratado de Alcanices, em 1297.

Destaca-se também a ponte sobre o rio Côa, esta sólida obra, foi refeita em 1825, após os estragos causados pelos combatentes da Terceira Invasão Francesa e ainda se mantém de pé. Ainda no contexto do turismo militar, a Casa de Lord Wellington, Freineda pode ser visitada sobre a temática das Guerras Peninsulares.

No concelho destacam-se também as aldeias de Castelo Bom e Castelo Mendo. A primeira teve um papel primordial na defesa da integridade Nacional. Por lá existe um Miradouro que oferece ao visitante uma magnífica vista sobre o Vale recortado do Côa. Já a aldeia Histórica de Castelo Mendo, outrora sede de Concelho, teve talvez das primeiras Feiras Medievais Portuguesas e foram vários os monarcas que olharam para aquela outrora Vila concedendo-lhe vários privilégios. Todos os recantos desta aldeia nos oferecem histórias e valem seguramente a pena uma visita.

Anualmente, podemos 'vivenciar' o Cerco de Almeida, uma recriação histórica que nos remete à história militar

do país. É por demais evidente o património militar que aqui encontramos...

O Município de Almeida, tem vindo a apostar, há mais de uma década, na realização de eventos histórico-culturais, em colaboração com o Grupo de Reconstituição Histórica do Município de Almeida (GRHMA), uma associação cultural composta por recriadores históricos exclusivamente voluntários. A entrega dos membros do Grupo e dos recriadores convidados, ao preencherem o cenário grandioso da fortaleza com centenas de recriadores em ação, transporta o monumento para uma atualização da explicação da sua razão de ser.

Dentro destas recriações o Cerco de Almeida será o mais especial e possui múltiplas dimensões culturais que, uma vez conjugadas, se traduzem em resultados francamente positivos, tais como: a reconstituição de um acampamento histórico; a realização da messe de soldados e oficiais; o baile oitocentista; as batalhas e combates histórico-militares; as cerimónias e evocações; e o Mercado Oitocentista.

Que outras iniciativas promove a Câmara Municipal com o intuito de dar a conhecer este lado a quem visita Almeida?

Para além dos serviços educativos e dos seus equipamentos (MHMA, BMMNR, CEAMA) promove iniciativas de exploração de monumentos e locais. A título de exemplo a Feira Medieval de Castelo Mendo incluído no Ciclo de eventos '12 em Rede Aldeias em Festa'. Como eventos o 'Cerco de Almeida' é sem dúvida uma espécie de 'Joia da Coroa'. No entanto, ao longo dos anos, o Cerco de Almeida tem sido complementado com múltiplas e diversas outras iniciativas histórico-culturais. Uma das mais relevantes é o evento denominado Escola do Soldado, que por via de regra se realiza no mês de março de cada ano.



Casamatas_Museu Histórico-Militar de Almeida



Portas S. Francisco



Cerco de Almeida



Vista Aérea de Almeida

A Câmara Municipal de Almeida tem uma visão de valorização do património histórico e arquitetónico, potenciando deste modo a fixação de pessoas com o surgimento de novos investimentos associados ao turismo.

Este ano está em fase de planeamento a implementação de mais um interessante e inovador projeto, denominado de 'Rota Equestre Histórico-militar entre Almeida e o Bussaco'. Trata-se de uma iniciativa associada à reconstituição do percurso de retirada das tropas francesas no ano de 1810, após o termo do Cerco de Almeida. Trata-se de uma iniciativa com um cariz intermunicipal, com uma projeção que ultrapassa, em muito, a fronteira do Concelho de Almeida.

Outro projeto inovador que será implementado este ano tem a ver com a criação de um núcleo histórico-militar evocativo da chamada Guerra da Restauração (1640 – 1668), que envolveu Portugal e Espanha em meados do século XVII. Esta dinâmica e conjunto de iniciativas culturais está em grande medida dependente do contributo de um conjunto de cidadãos que, em regime de voluntariado, fazem parte da associação cultural sem fins lucrativos – GRHMA. Trata-se de um conjunto de pessoas que colaboram de um modo efetivo e relevante, na promoção e divulgação do património do Concelho de Almeida.

O turismo continua a ser extremamente importante para a economia nacional. É daí que advêm todas estas iniciativas e promoções?

Sem dúvida que o Turismo é um sector importante para o Concelho de Almeida, que pretende com isso diversificar e dinamizar a economia local. A Câmara Municipal de Almeida tem uma visão de valorização do património histórico e arquitetónico, potenciando deste modo a fixação de pessoas com o surgimento de novos investimentos associados ao turismo.

Qual a realidade em Almeida, no que ao turismo diz respeito? E no que concerne ao turismo militar?

Pela localização do Município junto à principal fronteira terrestre portuguesa, queremos ser uma referência do turismo do Interior, oferecendo um turismo diferente, seletivo, procurando a excelência da oferta, no descanso de espírito e corpo. Tendo um património histórico e arquitetónico com um valor universal, a fortaleza de Almeida é candidata a património da Humanidade, está inserida na Rota das Fortalezas Abaluartadas e na Rede Ibérica Napoleónica. Tal como já referido anteriormente, a realização do Cerco de Almeida, é um dos principais eventos desta temática, e ainda a existência do Museu Histórico Militar de Almeida, que são uma referência no que concerne ao Turismo Militar em Portugal, que agora começa a dar os primeiros passos.

Fortes razões para ir a Mafra



Telégrafo da Serra do Socorro, Rota Histórica das Linhas de Torres

Território foi fundamental para defender a capital das tropas napoleónicas. Das 152 obras militares edificadas na periferia lisboeta no século XIX, 42 ficam em Mafra. Atualmente, são várias as rotas para poder descobrir este património histórico-militar.

O que tem o Município de Mafra para oferecer no âmbito do turismo militar?

O Município de Mafra distingue-se pelo seu património histórico-militar, integrando a Rota Histórica das Linhas de Torres, que promove o sistema defensivo destinado à proteção de Lisboa face às Invasões Francesas e que constituiu um dos marcos da arquitetura e estratégia militares da Europa, tanto pela extensão e número de fortificações, como pela eficácia bélica, pois determinou o início da derrota das tropas de Napoleão Bonaparte. Este património constitui, hoje, um reconhecido fator de atratividade turística.

O que podemos visitar?

No Concelho de Mafra, foram estruturados quatro circuitos de visita, representativos dos 42 fortes existentes neste território: o Circuito da Enxara, o primeiro inaugurado em toda a Rota Histórica e que integra os Fortes da Enxara, o Centro de Interpretação e o telégrafo da Serra do Socorro; o Circuito da Carvoeira, estruturado na notável obra do Forte do Zambujal, com uma arquitetura única nas Linhas; o Circuito de Mafra, do qual se destaca o Forte do Juncal, integrado no Real Edifício de Mafra, recentemente distinguido como Património Mundial pela UNESCO, assim como o Centro de Interpretação, aberto ao público com uma

exposição permanente; e o Circuito da Malveira, centrado no Forte da Feira, onde foi efetuado um extenso trabalho de escavação arqueológica e restauro.

Como está a ser divulgado este património?

Para além das iniciativas conjuntas com os Municípios de Arruda dos Vinhos, Loures, Sobral de Monte Agraço, Torres Vedras e Vila Franca de Xira, territórios onde se integram estas linhas defensivas, o Município de Mafra tem vindo a organizar um programa regular de atividades pedagógicas, especialmente vocacionadas para o público escolar. Para os turistas, disponibiliza visita guiadas aos fortes e Centros de Interpretação.

Para 2020 que projetos podemos esperar do Município de Mafra para a promoção do turismo militar?

No conjunto das iniciativas a desenvolver no âmbito da inscrição do Real Edifício de Mafra na lista do Património Mundial, destaca-se a implementação de um projeto equestre militar de competências únicas, com sede na Escola das Armas, em Mafra, e em resultado da cooperação entre o Município, o Exército Português e a Federação Equestre Portuguesa, o qual abrirá a possibilidade de visita a cavalo da Tapada Militar e a realização de eventos equestres de nível internacional. 



Forte do Zambujal, Rota Histórica das Linhas de Torres

Viver. Sentir. Descobrir...

...é tudo o que pode e deve fazer em Sobral de Monte Agraço. Num especial sobre turismo militar, esta é uma visita obrigatória, ou não ficassem aqui as Linhas de Torres, o maior e mais eficaz sistema defensivo da Europa.



O que existe no município de Sobral de Monte Agraço relativamente a turismo militar?

O município de Sobral de Monte Agraço é atravessado pela primeira linha defensiva de Lisboa, construída a norte da cidade, a par de outras duas, com o objetivo de proteger a capital da terceira invasão francesa. No nosso território situam-se oito dos 152 fortes, edificadas em 1809-10, os quartéis-generais dos comandantes ingleses que ficaram indelevelmente ligados à defesa de Portugal – Duque de Wellington e William Beresford - o posto de comando tático e vários troços de estradas militares, ainda visíveis por quem calcorreia este património.

Como dinamizam este género de turismo, no geral, e as Linhas de Torres, em particular?

O Centro de Interpretação das Linhas de Torres está aberto de terça a domingo, com uma exposição e um serviço educativo que ajuda o visitante a contextualizar-se com o tema das invasões francesas e da cidadania global. A partir dali pode visitar o Circuito do Alqueidão e conciliar com a oferta gastronómica e de vinhos da região, com várias experiências e eventos que decorrem durante o ano. Entre maio e outubro realiza-se o Explor(A)queidão, um ciclo de atividades que dá a conhecer e usufruir este património, sob diversas perspetivas.

As Linhas de Torres são o maior e mais eficaz sistema defensivo na Europa. Para muitos portugueses, essa informação é ainda pouco conhecida. Em que medida é que esse sistema conseguiu mudar o rumo da História de Portugal?

Depois da derrota frente às Linhas de Torres, o exército de Napoleão nunca mais voltou a ter a iniciativa na Guerra Peninsular. O que aconteceu aqui restituiu a soberania portuguesa e foi inspiração e esperança para outros povos e nações europeus.

Que novidades/invenções foram criadas nessa altura? Falou-nos de um telégrafo ótico que, mesmo nos dias de hoje, é visto como inovador.

Sim, foi uma adaptação do sistema de comunicação da marinha inglesa que, pela primeira vez, foi usado em terra. Permitia comunicar de um extremo ao outro da Linha em apenas sete minutos, numa distância de 80 quilómetros entre o Tejo e o Atlântico.

Quando e como é que nasceu o Centro de Interpretação das Linhas de Torres (CILT)?

Nasceu em 2011, fruto do investimento que o município vinha a fazer na preservação e divulgação do seu património militar. Disponibiliza visitas orientadas, audioguias, uma oferta educativa anual e ferramentas que ajudam na interpretação deste património.

Em que consiste o Circuito do Alqueidão?

É um circuito de visita ao ar livre, a cinco quilómetros da vila de Sobral de Monte Agraço. Nele é possível percorrer os trilhos que ligam os Fortes do Alqueidão, Machado, Novo e Simplício cuja missão foi proteger a capital da invasão napoleónica. Está sinalizado com placas direcionais, pedestres e interpretativas. 

Centro de Interpretação das Linhas de Torres
Praça Dr. Eugénio Dias, n.º 12 | 2590-016
t. 261 942 296 | cilt@cm-sobral.pt | www.cilt.pt
www.facebook.com/rotahistoricalinhastorres



Ana Bento, Técnica Superior do Centro de Interpretação da Batalha do Vimeiro

Centro de Interpretação da Batalha do Vimeiro reabre em fevereiro com novos conteúdos e equipamentos

Em virtude de uma candidatura à Linha de Apoio ao Turismo Acessível do Turismo de Portugal, o CIBV, no concelho da Lourinhã, irá reabrir em fevereiro de 2020 com novos conteúdos e recursos, assegurando-se o atendimento inclusivo de pessoas com necessidades especiais.

Se lhe falarmos na Batalha do Vimeiro, é provável que desconheça todos os pormenores da mesma. Mas se lhe dissermos que foi ali, no concelho da Lourinhã, que terminou a Primeira Invasão Francesa em Portugal, então já sabe que foi uma batalha crucial para o futuro do país.

Para conhecer esta gloriosa página da nossa História basta visitar o Centro de Interpretação da Batalha do Vimeiro (CIBV). Inaugurado em 2008, o CIBV é um equipamento cultural e turístico do município da Lourinhã que nasceu em pleno campo de batalha. O espaço encontra-se encerrado ao público desde 1 de novembro de 2019 com vista a ser requalificado e adaptado para se tornar mais acessível a todos. Em fevereiro reabre em pleno.

No ano de 2017, o município da Lourinhã submeteu uma candidatura à Linha de Apoio ao Turismo Acessível. Face à deliberação do Conselho Diretivo do Turismo de Portugal, a candidatura foi aprovada e daqui resultou o compromisso de, ao longo de 2019, ser levado a efeito um conjunto de intervenções diversas e transversais que assegurem a acessibilidade do CIBV.

Neste sentido, foi instalada uma plataforma elevatória, foi feita a colocação de piso tátil e as instalações sanitárias sofreram também pequenas alterações de modo a tornarem-se mais acessíveis.

Para além disso, todo o ambiente gráfico está a ser reformulado; serão introduzidos vídeos interpretativos (com integração de Língua Gestual Portuguesa e sinais internacionais); será feita a digitalização, modelação e

impressão de réplicas 3D; serão adquiridos audioguias com conteúdos em audiodescrição; serão produzidos materiais de apoio em Braille; vai ser instalada uma solução acústica de simulação dos sons de batalha; haverá um mapa para parede com impressão 2D ½ e sequência de apoio dinâmica.

Será ainda criado um percurso acessível no interior da localidade do Vimeiro pelos pontos de interesse que preservam memórias associadas à batalha (Quartel-General, Hospital de Campanha, Igreja, Monumento Comemorativo) e será criado um site para o CIBV, visto que até ao momento não tinha site próprio. Este deve ser acessível entre nove a dez pontos do Access Monitor (validador da Fundação para a Ciência e Tecnologia) – nível AA, cumprindo as regras WCAG 2.0 do W3C.

“Estas intervenções visam a regeneração, requalificação e reabilitação do CIBV de modo a que este espaço turístico e os seus serviços sejam acessíveis, fazendo deste um projeto de referência. Trata-se de adaptar para responder às necessidades de pessoas com limitações motoras, mas também visuais, auditivas, intelectuais; para os pais com crianças; para as grávidas em final de gestação; para os idosos com limitações decorrentes do processo de envelhecimento; para pessoas com limitações temporárias, obesidade ou doença; para os acompanhantes. Mas também para o público em geral. O objetivo é integrar de forma discreta, mas efetiva com vista à prestação de um serviço público de qualidade para pessoas com necessidades especiais, temporárias ou



permanentes, mas também com vista a beneficiar o acolhimento inclusivo de todos os turistas. A maior parte das alterações virão beneficiar não apenas os visitantes com algum tipo de limitação, mas sim todos os visitantes, fazendo do CIBV um espaço para todos”, explicou Ana Bento, responsável pela curadoria do CIBV.

A técnica destacou também a relação com a comunidade que é importante desde o início. Segundo Ana Bento, a “população do Vimeiro nunca deixou cair em esquecimento esta batalha. Muitos dos objetos e património arqueológico encontrado no campo de batalha foi doado pela própria população. A população vem ter connosco e fazemos registo de património oral. Este património imaterial também é muito importante para o estudo da batalha”.

O autor dos painéis de azulejos existentes no CIBV e das pinturas nas ruas do Vimeiro é Salvador Ferreira, homem da terra e que também faz parte do grupo de recriação histórica. É que em 2015 surgiu a Associação para a Memória da Batalha do Vimeiro (AMBV) pelas mãos da “população local com o objetivo de contribuir para a preservação da memória desta batalha e que permitiu concretizar um sonho antigo de criar um grupo de recriação histórica. Neste momento o grupo tem cerca de 30 recriadores, entre militares e civis. Participam em recriações nacionais, mas também no estrangeiro e divulgam o património histórico-militar das Invasões Francesas e da Batalha do Vimeiro”.

A batalha em si aconteceu a 21 de agosto de 1808. De um lado as forças napoleónicas, lideradas por Jean Andoche Junot, do outro o exército anglo-luso, sob o comando de Sir Arthur Wellesley,

futuro Duque de Wellington. Este experimentou, pela primeira vez, a tática militar da contraencosta. Esta tática foi utilizada ao longo de toda a Guerra Peninsular e também na Batalha de Waterloo, que marcou a derrota final de Napoleão Bonaparte.

“A tática visa colocar algumas tropas numa elevação de terreno, mas a maior parte das tropas fica em contraencosta, escondida. O inimigo é forçado a fazer uma progressão em subida, o que é extremamente desgastante. No momento crucial, as tropas escondidas vêm ao topo, formam em dupla linha e disparam contra o inimigo. Os franceses, formados em colunas compactas, procuravam avançar com velocidade, mas tinham um reduzido poder de fogo, visto que apenas as primeiras linhas podiam disparar”, explicou a técnica superior.

Se ainda assim o leitor não percebeu o alcance desta batalha, saiba que pode ver tudo nos dias 17, 18 e 19 de julho na Recriação Histórica que “é o ponto alto das nossas atividades anuais”, juntando cerca de 15 mil visitantes e que também inclui um mercado oitocentista com tasquinhas, recriação de ofícios à época, concertos, atividades diversificadas e animação de rua em permanência. “Em 2020 vamos ter pela primeira vez um tema: o Mistério da Morte de D. João VI”, anunciou Ana Bento.

D. João VI foi o único rei que conseguiu enganar Napoleão. “O tema da morte de D. João VI permanece envolto em mistério. Estudos recentes revelaram que o rei morreu vítima de envenenamento por ingestão de arsénio”.

A História continua assim a dar-nos história!

Recordar a batalha da Roliça

Nos últimos anos o jardim Buddah Eden tem-se tornado a grande atração do município de Bombarral, mas pela região há muito mais a visitar. Por ali existiram acontecimentos históricos que marcaram a nacionalidade, como a batalha da Roliça, que ditou o fim da ocupação francesa em Portugal. O presidente do Município, Ricardo Fernandes, respondeu sobre a nova aposta no turismo militar.

O que existe no município relativamente a turismo militar?

Existe no Bombarral um importante património histórico-militar que resultou da Primeira Invasão Francesa, pois foi aqui que se deu a Batalha de Roliça, no dia 17 de agosto de 1808. Tivemos, no dia 17, a Batalha na Roliça, seguida, no dia 21, da batalha decisiva, que foi a vitória das forças anglo-lusas no Vimeiro. No dia seguinte à Batalha do Vimeiro foi assinado o Armistício entre franceses e britânicos, que desde logo indicou o que viriam a ser, no dia 30 de agosto, os termos da Convenção de Sintra, marcando o final de ocupação francesa em Portugal.

Deste acontecimento militar histórico resulta um valioso património cultural. Os locais de posicionamentos defensivos e ofensivos dos exércitos são algo de grande importância quando pensamos em construir um produto turístico subordinado a esta temática, tal como o túmulo do Coronel Lake, que perdeu a vida nesta batalha com muitos dos seus soldados.

O que tem feito no sentido da promoção do turismo militar e que projetos podemos esperar para 2020?

Estamos conscientes da importância e oportunidade que atualmente representa o Turismo Militar.

Por isso mesmo, é importante criar as condições necessárias para poder integrar projetos como o itinerário cultural Destination Napoléon, promovido pelo Conselho da Europa, em parceria com a Federação Europeia de Cidades Napoleónicas ou a Rede Temática das Invasões Francesas em Portugal, que envolve vários municípios.

Iremos implementar um percurso que permitirá aos visitantes ir até aos locais de maior importância da Batalha da Roliça. Paralelamente, lançaremos uma nova app onde será possível, a quem escolher nos visitar, planejar a sua deslocação e aceder a diferentes níveis de informação.

O que mais podemos visitar no Município de Bombarral?

No concelho encontra-se um valioso e heterogéneo património histórico-cultural e natural que se consubstancia num potencial turístico, sendo de sublinhar a excelência no coração da vila do Bombarral da Mata Municipal que, pelo conjunto de espécies vegetais que ali encontramos, se torna um representante invulgar dos bosques que outrora caracterizaram esta região.

O Teatro Eduardo Brazão, inaugurado em 1921 onde se destaca uma arquitetura eclética, com elementos arte nova. O Palácio Gorjão, construído no século XVII e que atualmente alberga o museu municipal. A histórica aldeia de Carvalhal, onde a ocupação humana remonta aos Fenícios, possui um vasto e valioso património bem preservado, tornando-a num local único a visitar.

Por fim, mas não menos importante, gostaria de mencionar as quintas vitivinícolas, onde se realizam vários eventos e atividades ligadas ao Enoturismo, e o Kartódromo Internacional do Oeste, onde os simpatizantes deste desporto podem pôr em prática as suas habilidades.

Fundação Batalha de Aljubarrota: Uma viagem no tempo

Recuar até 1385 e perceber os acontecimentos antes, durante e depois da Batalha. É este o principal objetivo do Centro Interpretativo que a Fundação Batalha de Aljubarrota dinamiza e onde é possível encontrar diversas exposições numa área de mais de 900m2.



O Centro de Interpretação, espaço pertencente à Fundação Batalha de Aljubarrota, nasce da necessidade de salvaguardar o património existente e apresentar ao público este acontecimento histórico de forma rigorosa, instrutiva e cativante.

Numa área expositiva com 900 metros quadrados, é possível visitar dois núcleos expositivos dedicados à Batalha de Aljubarrota. O primeiro retrata a época em que a batalha aconteceu, bem como as descobertas arqueológicas no campo de batalha. O segundo é dedicado aos antecedentes cronológicos e factuais da crise de 1383-1385, dividindo-se em 4 espaços distintos. Além disto, existe ainda um auditório onde acontece a projeção de um espetáculo multimédia que reconstitui a Batalha e os eventos que a originaram.

O Centro de Interpretação foi pensado para privilegiar uma relação cada vez mais acentuada com a paisagem envolvente, que se pretende recuperada e tanto quanto possível próxima da existente em 1385, à data da batalha. Assim, os visitantes têm a possibilidade de percorrer o campo da Batalha de Aljubarrota e de conhecer os factos mais importantes.

Recriar a nossa história

Com o objetivo de recriar momentos da história de Portugal, a Guildas Aureas assume-se como um dos principais parceiros para a animação de qualquer feira medieval, mas não só.

Contar e recriar momentos da nossa história é apenas uma das atividades da Guildas Aureas. Para além disso fazem também consultoria histórica e organização de eventos. A Associação detém ainda uma minibiblioteca disponível para todos os associados e até não associados.

A Guildas Aureas participa em momentos destinados ao ensino e divulgação da História, com um projecto educativo. “Atualmente estamos a trabalhar um projeto, que já teve vários momentos concretizados. Pretendemos apresentarmo-nos em escolas para mostrar e conversar com os alunos sobre Roma e as sua Legiões. Nestes momentos mostramos equipamento, historicamente correto, falamos da vida dos homens que serviam Roma nas Legiões e promovemos um momento em que os jovens, com o nosso auxílio aprendem, na prática, e por exemplo, as manobras e os movimentos das formações militares. Para estas ações basta que nos contactem que estamos sempre disponíveis para analisar uma colaboração com as Escolas. Organizamos ainda diversos workshops onde transmitimos aquilo que sabemos”, refere a Associação pelas palavras de José Filipe.





Burro Velho ensina a comer à maneira da Batalha

Mesmo ao lado do Mosteiro da vitória dos portugueses sobre os castelhanos nasceu um espaço que divulga o património nacional de outra forma. O restaurante Burro Velho serve comida típica da região aos clientes nacionais e estrangeiros. A premissa é sempre a de servir bem.

Em pleno século XIV, fruto da promessa do rei D. João I caso Portugal vencesse as tropas de Castela na Batalha de Aljubarrota, foi edificado o Mosteiro de Santa Maria da Vitória. Em 2006 foi a vez do restaurante Burro Velho. Situado mesmo ao lado daquele que é mais conhecido por Mosteiro da Batalha, o restaurante não tira partido apenas de uma boa localização. A História também explica muita coisa.

“Na década de 50, em frente ao restaurante, existia um ferreiro. E quando vinham à missa, deixavam os burros ali estacionados”, explicou o gerente Bruno Monteiro.

Explicado o nome, o que podemos esperar da cozinha? *“Começámos com comida típica portuguesa, virando depois quando veio a notícia que a nossa zona era muito procurada por peixe de mar, descrito como o mais saboroso do mundo. Vou diretamente à lota da Nazaré escolher o peixe”, frisou.*

Além do peixe fresco, *“continuamos a trabalhar com produtos tradicionais e da região: tachadéu; fritada; morcela de arroz; cabrito de monte (que é pequeno)”*. Uma cozinha típica, confeccionada por cozinheiros/chefs, apesar de Bruno *“saber fazer os pratos todos e de ter ajudado algumas vezes na cozinha”*.

Os clientes são, na sua maioria, da região, mas também os há estrangeiros. Estes até lhe ‘valeram’ um prémio na revista britânica ‘Lux Life Magazine’ em 2019 graças ao prato de arroz à casa (de peixe e marisco). *“Fomos os únicos daqui da zona a vencer. Foram uns clientes estrangeiros que chegaram*

cá, pediram uma sugestão, tínhamos recebido peixe da lota e sugerimos. Porque normalmente até é por pedido”.

Aqui há preços para todas as carteiras, até porque *“nunca queremos deixar ninguém de fora. A única coisa que eu quero é fazer o meu melhor e satisfazer os meus clientes”*, lembrou.

No início eram sete os elementos da equipa. Hoje são 19. O espaço aumentou ao longo dos anos, tendo capacidade atual para 116 pessoas e outras 32 na esplanada. Em 2015, Bruno Monteiro abriu a Real Garrafeira, mesmo ao lado do restaurante, que é uma loja e ‘adeça’ própria.

Além da bebida, também tratam de ter os próprios produtos. *“Temos o nosso próprio cultivo nas estufas, numa aldeia aqui perto, de onde trazemos grande parte dos nossos produtos e tentamos trabalhar com produtos da época. Com o peixe acontece o mesmo. Com as carnes trabalhamos com raças que vêm de fora e estamos a fazer um teste para começar a trabalhar com uma raça própria açoriana”*.

Para quem trabalhava na produção de uma empresa de moldes e decidiu arriscar tudo, pois aos *“21/22 anos já sentia que estar dentro de um barracão não era para mim”*, só prova de que fibra é feita um habitante da Batalha. *“Vimos este espaço. Era um café. Pusemos mãos à obra: martelo, picareta na mão, toca a partir paredes. Trabalhamos no meio de muita dificuldade e dívida, dia e noite. Hoje não era capaz de fazer o mesmo. São as maluqueiras dos 20 anos. Foi com muito esforço, muita luta”,* realçou. E de luta em luta tem saído vitorioso da Batalha. 

Relaxar nas celas de um convento do Séc. XVIII

A contemporaneidade em fusão com a história. O convento dos capuchos é mais que um simples hotel, é um pedaço de história onde se pode ficar, caminhar e descansar.

Entre curvas e contracurvas, aproximamo-nos de Monção, ao mesmo tempo que se vê a rede do telemóvel a diminuir a cada quilómetro. A viagem até um dos pontos mais a norte de Portugal é repleta de cenários de grande beleza, onde se incluem montanhas, vales e muito verde. Entre as muitas maneiras de entrar e percorrer o Alto Minho, escolhemos olhar para ele através das portas e dos encantos do Convento dos Capuchos.

Localizado no coração de Monção, dali podemos facilmente chegar a todas as maravilhas do

Minho e terminar o dia a descansar num lugar cheio de história e repleto de requinte e bom gosto.

O hotel que saiu de um convento começou por se chamar Convento de Santo António, uma referência ao santo padroeiro dos religiosos capuchos. Não se sabe a data da sua construção, mas há documentos que já o referem em 1746. Contudo, o claustro data de 1563 e pertenceu a um outro convento, o de São Francisco, fundado por freiras franciscanas. Em 1905, José António de Azevedo Rodrigues adquiriu-o e está na família desde então. Funcionou como escola e tribunal, mas hoje recebe turistas que pretendem ter a experiência de pernoitar nas celas de um convento. Spa, ginásio e piscinas são algumas das valências, mas um dos grandes destaques recai sobre as maravilhas gastronómicas ali servidas, fundindo os sabores tradicionais com pequenos pormenores de modernidade.

Com um jardim de deslumbrar e metros e metros de caminhos para percorrer, o convento dos capuchos não se cinge a um interior quinhentista, mas também a um exterior cuidado ao pormenor. Plantas cheias de cores, fontes e até um minigolfe. Não faltam detalhes romancistas e primorosos em cada recanto do hotel. Aliás, na sua génese existe uma grande história de amor que pode ouvir durante a sua estadia. Do que está à espera? 



Quinta do Convento dos Capuchos, 4950-527 Monção
geral@conventodoscapuchos.com
251 640 090

“O FADO CANTA TODAS AS HISTÓRIAS”

Num local onde a tradição se encontra com a história de um país, o Museu do Fado é paragem obrigatória em Lisboa. Um equipamento da Câmara Municipal de Lisboa cujo principal objetivo é “preservar e promover a história do Fado.”



Museu do Fado – Exposição Permanente



Museu do Fado – Exposição Permanente

O Museu do Fado, aberto desde setembro de 1998, tem como principal missão “preservar a memória e todo o património físico associado ao Fado”. A iniciativa da Câmara Municipal de Lisboa começou por “reunir os testemunhos e documentos dispersos pela comunidade artística e seus herdeiros”, como nos explica Sara Pereira, diretora do Museu.

“Havia a necessidade de criação de um espaço que permitisse a preservação deste património, desde sempre associado à tradição oral. A relação dos portugueses com o fado nem sempre foi fácil. No final do século XIX, a nossa geração de 70, com Eça, Ramalho ou Fialho de Almeida, via no Fado uma marginalidade incómoda. Depois, à medida que caminhamos no século XX temos, por exemplo, António Arroio, com o famoso repto ‘rapazes, não cantem o fado!’. Toda a bibliografia ao longo desse período era essencialmente crítica. Hoje, o Fado é um objeto de estudo científico de legitimidade incontestada e sabemos que teve um papel estruturante”.

“Este Museu tem tido um percurso privilegiado, porque tem acompanhado as alterações do Fado nos últimos 20 anos”.

No que diz respeito ao debate entre fado antigo e fado novo, Sara Pereira adianta que “não é de agora. Existem periódicos da primeira metade do século XX onde podemos encontrar a polémica em torno do fado novo e do fado antigo. Nunca existiu um momento na história do fado de cristalização do género no estilo do Fado tradicional. O fado é um património popular, uma tradição viva, apropriada e cultivada por artistas com distintos percursos culturais”. Sara Pereira recorda que a própria Amália Rodrigues foi duramente criticada. “Por vezes incompreendida, Amália cantou sempre o que quis, livre de todas as amarras possíveis dos cânones fadistas, indiferente às vozes mais conservadoras que, logo na década de 1940, questionavam o repertório dos fados-canção de Frederico Valério, ou a partir dos anos 60, as melodias de Alain Oulman”.

Atualmente com uma média de 170 mil visitantes por ano, o Museu do Fado é procurado por portugueses, vários lisboetas, mas também por estrangeiros. “Ao implementar o Plano de Salvaguarda constante da candidatura do Fado à Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade (UNESCO), a EGEAC e o Museu do Fado

assumiram um conjunto de compromissos de programação e promoção nacional e internacional do Fado. Desde 2011 coproduzimos Festivais Internacionais de Fado que acontecem por todo o mundo”.

“Nos últimos anos o Fado tem indiscutivelmente adquirido uma visibilidade crescente e uma presença marcante no conjunto da vida cultural portuguesa. Património intrinsecamente ligado às nossas raízes culturais, o Fado é também hoje, reconhecidamente, uma imagem de marca de modernidade da cidade de Lisboa e do País: algumas das suas figuras mais emblemáticas converteram-se em verdadeiros ícones das artes do espetáculo portuguesas e em símbolos da respetiva modernidade estética. O Fado conquistou definitivamente o território da poesia erudita, desde o património trovadoresco e renascentista à criação literária contemporânea; É uma presença frequente na programação das salas de espetáculos mais prestigiadas do mundo; Dialoga abertamente, em pé de plena igualdade, com outros géneros performativos poético-musicais, tanto populares como eruditos; e é uma das correntes em maior afirmação no âmbito da chamada “World Music”

“O fadista é, sobretudo, um contador de histórias. Percebemos logo se soa a verdade ou não. Quando não é verdadeiro, não é fado”.

internacional correspondendo a uma parcela de 60 por cento do valor da exportação da música portuguesa quando, em 2010, esta percentagem não atingia os 40 por cento”.

Atualmente, o Fado chega aos quatro cantos do mundo. “O jovem guitarrista Gaspar Varela, por exemplo, que é bisneto de Celeste Rodrigues, aprendeu a tocar guitarra portuguesa para acompanhar a avó. Agora está em digressão internacional com Madonna. E, de repente, num concerto dela, aparece a guitarra portuguesa, faz-se referência ao fado, a Celeste, a Portugal... E isso é incrível”.

Sara Pereira não tem dúvidas de que para qualquer português, a visita ao Museu do Fado “é especial”. “É a nossa expressão musical por excelência. Já Rui Vieira Nery dizia que ‘o fado somos nós, portugueses, postos em música’. O fado canta todas as histórias. Existem fados progressistas, revolucionários, de intervenção, tristes, alegres... É uma espécie de literatura para todos”. “O fadista é, sobretudo, um contador de histórias. Percebemos logo se soa a verdade ou não. Quando não é verdadeiro, não passa, não é Fado”.

O ano de 2019 foi agri-doce para a cozinha portuguesa, à semelhança dos recentes anos e no que ao guia Michelin diz respeito. Apesar de ser cada vez mais referenciado lá fora e ser considerado um dos melhores países do mundo em termos gastronómico, não deixa de ser verdade que Portugal vem perdendo força no guia Michelin desde 2017. No entanto, a nossa cozinha arrecadou em 2019 cinco novas estrelas, perdendo apenas três.

Dentro dos mass media a gastronomia portuguesa é presença constante na nossa televisão e em documentários da especialidade. Em 2019 Ljubomir Stanisic regressou para a terceira temporada de 'Pesadelo na Cozinha', onde voltou a inspecionar e a revolucionar restaurantes de norte a sul do país, com vista alavancar essas casas rumo ao sucesso, ou pelo menos deixando essa porta bem aberta. O programa foi transmitido na TVI e foi um dos hits da estação de Queluz na ponta final do ano, com uma audiência média de um milhão e 229 mil telespetadores. Anteriormente a TVI já tinha transmitido mais uma temporada de 'Masterchef Portugal', um programa já habitual na grelha do quarto canal.

A RTP1 não quis ficar de fora do fenómeno dos programas gastronómicos e lançou este ano, com um total de 26 episódios, o programa 'Mesa Portuguesa...Com Estrelas Com Certeza', que deu a conhecer e ainda dá, o programa está ainda em transmissão, os chefs e os restaurantes distinguidos com as estrelas Michelin em Portugal.

Ainda no ano passado foram lançados vários documentários sobre a cozinha nacional. As Edições do Gosto produziram o Chefe Cozinheiro do Ano e a Cozinha em Portugal, da autoria de João Lima e A Moda da Cozinha, de Tiago Pereira e Paulo Amado, onde em ambos os documentários, vários foram os especialistas entrevistados, nomeadamente Vítor Sobral, José Avillez e Malene Vieira. 

in SABORES

“Já comiam aqui o nosso Cachorrinho, ainda nem a Francesinha existia”



Saltou para as páginas da imprensa internacional quando foi distinguido nos The World Restaurant Awards como uma das cinco melhores “especialidades da casa”. O cachorrinho da Gazela dispensa apresentações aos portuenses e vai conquistando adeptos pelo mundo fora.

www.cervejariagazela.pt
Tv. Cimo de Vila, 4 Batalha - Porto
Rua de Entreparedes 8, 4000-434 Porto



Os estabelecimentos abrem ao meio dia, mas começo a preparar tudo, eu próprio, às nove da manhã”. Para o proprietário, o nome e a qualidade dos produtos são o que fazem da Gazela um restaurante de referência na cidade.

Américo Pinto, atual proprietário, trabalha na cervejaria há 50 anos e não tem dúvidas de que o segredo é “não descurar a qualidade e manter a nossa supervisão”.

Foi a distinção nos “óscares” da gastronomia, os The World Restaurant Awards, que mostrou ao mundo a iguaria que os portuenses já conheciam: o famoso cachorrinho da Gazela. A Cervejaria foi um dos espaços portugueses nomeados para o prémio “especialidade da casa”. Em Agosto do ano passado, o cachorrinho ficou nos cinco primeiros lugares, ao lado de especialidades italianas, japonesas, indianas e chinesas.

A Cervejaria Gazela está de portas abertas desde 1962 e Américo Pinto, o seu atual proprietário, trabalha lá desde 1970. É “o elemento mais antigo da casa” e garante que “a maneira de trabalhar é a mesma desde sempre. O nosso cachorro hoje é igual ao que comíamos há 40 anos, quando a francesinha ainda nem existia

no Porto”. O famoso cachorrinho, “quente, picante e estaladiço”, é feito com “linguiça e uma salsicha fresca, queijo derretido e servido em pão torrado e molho picante”. Pela Cervejaria passam, todos os dias, “portuenses e turistas”. “Os maiores avaliadores de comida, fazem questão de visitar a Cervejaria Gazela, quando querem conhecer os petiscos da nossa cidade”. Na carta, para lá do cachorrinho, podemos também encontrar prego no pão e a francesinha. Aliás, Américo garante: “a nossa francesinha não deve nada a nenhuma outra do grande Porto. Trabalhamos com as melhores carnes, temos um pão como mais ninguém e guardamos alguns segredos”.

Quando se pensa na Cervejaria Gazela, pensa-se no espaço pequeno da Travessa Cimo de Vila, “de balcão tradicional e com uma longa fila de espera”. Mas agora, e sobretudo “para dar resposta ao número de visitantes que não para de aumentar”, Américo decidiu abrir um novo espaço. Há dois anos que existe na Batalha uma Nova Cervejaria Gazela, na rua de Entreparedes. “Um espaço bem maior, mais acolhedor e requintado, mas onde a qualidade na comida se mantém”.

“Hoje temos o nosso nome divulgado em todo o lado, desde revistas à televisão. O prémio que trouxemos de Paris, nos The World Restaurant Awards, aproximou-nos dos turistas e até o novo espaço está sempre cheio”. Américo reconhece que “não é fácil encontrar capacidade de resposta para tantos clientes”, e reforça o agradecimento “à equipa de trabalho, que é jovem, mas com qualidade”. São 18 os colaboradores que todos os dias levam às mesas o famoso cachorrinho da Gazela e, nesta casa, o princípio para uma boa equipa é “manter a coesão, evitando a rotatividade de pessoal e criar um ambiente de fraternidade que torne o trabalho motivador para todos”.

Além dos dois espaços na Batalha, há eventos onde também é possível provar este petisco, como por exemplo nos sunsets do The Yeatman, um dos espaços mais luxuosos do Porto.

Sobre a possibilidade de deixar voar para fora de portas da cidade a sua especialidade, Américo Pinto garante que “está fora de questão”. “Nunca vou descurar na qualidade do nosso serviço. Uma casa Gazela em Lisboa ou noutro ponto, onde eu não conseguiria acompanhar o dia a dia e sobretudo a confeção dos pratos, nunca iria ter a qualidade das nossas casas do Porto. Os estabelecimentos abrem ao meio dia, mas começo a preparar tudo, eu próprio, às nove da manhã”. Para o proprietário, o nome e a qualidade dos produtos são o que fazem da Gazela um restaurante de referência na cidade, onde cada cliente é cumprimentado de mão. “Temos um nome e uma qualidade a defender e nunca iríamos conseguir manter este estatuto, com um restaurante a trabalhar sem a minha supervisão”.

Uma casa secular num cantinho de Lisboa

Entrecopos reina sempre a boa disposição. Mário Reis é o anfitrião de serviço todos os dias, numa casa cuja história remonta a 1893, data que coincide com a abertura do Campo Pequeno, em Lisboa. Se está por Lisboa e pretende degustar os melhores grelhados da capital, acompanhado de uma boa dose de alegria e boa disposição, não deixe de visitar nestes dias a casa Entrecopos, na rua de Entrecampos.



R. de Entrecampos 11, 1000-151 Lisboa

“O conceito de restauração vai muito além do prato”

Ao entrar no Entrecopos é fácil perceber que se trata de uma casa para amigos, para comer e beber, como um bom português. Mário Reis e a esposa Andrea Carla são os responsáveis pelo atendimento e pela cozinha, de um restaurante que hoje já é secular. “O nosso estabelecimento tem uma história riquíssima”, introduz rapidamente Mário Reis, em conversa com a nossa revista. “Este espaço remonta às cavalariças do palácio de Isidoro Viana, transformadas em adega em 1893, no mesmo ano em que o Campo Pequeno abriu portas. Era a chamada Adega do Arco Cego, sendo que o Arco Cego vinha até à estrada de entrecampos, uma das dez entradas e saídas de Lisboa que existiam na altura. Em 1939 surgiu uma nova figura na adega, uma viúva judia holandesa, que transformou a adega, numa casa de pasto, aproveitando a grande concentração de operariado que existia nas redondezas”.

Foi como casa de pasto que o estabelecimento começou a ganhar nome até que a viúva holandesa se afastou do negócio e a casa de pasto ficaria com a empresa Garcia & Martins, pertencente a um merceiro local, em sociedade com o seu contabilista. Nos anos 50 um antigo funcionário ficaria com a casa de pasto e com a empresa Garcia & Martins e seria o seu último proprietário, até Mário Reis abrir o Entrecopos. “Durante o período em que a casa pertencia ao antigo funcionário, Sr. Joaquim, as pessoas chamavam o estabelecimento de Parreirinha e mais tarde nos anos 60, era o chamado primeiro de maio, porque os tipógrafos vinham cá festejar a data. Eu, por minha vez, tinha uma livraria aqui perto e por brincadeira dizia muitas vezes ao senhor Joaquim, que um dia ficaria com o estabelecimento. Em 2004 ele quis passar o negócio e eu fiquei com a casa e dei-lhe o nome de Entrecopos”.

De casa cheia todos os dias, quem vem ao Entrecopos, vem para comer bem, vendo traduzindo no prato, aquilo que em Portugal se faz de melhor. Da feijoada à transmontana, ao cozido à portuguesa aos domingos, há comida para todos os gostos, mas são os grelhados que fazem a diferença e que a IN Corporate aconselha ao nosso leitor. “A nossa grelha está sempre a trabalhar e o nosso peixe sai muito bem, alias temos mais peixe do que carne na nossa carta. A nossa ementa varia conforme o peixe que vamos recebendo, sendo que apenas trabalhamos com peixe fresco. Por exemplo, no início do verão, não há um dia em que não vendemos menos de 30 quilos de sardinha”. Em janeiro começa a época da lampreia, um dos pratos mais característicos do Entrecopos, que pode e dever ser acompanhado por um bom vinho da garrafeira do restaurante, que faz questão de apresentar algumas das melhores marcas de cada região do nosso país.

Aliado a uma boa refeição, existe sempre um bom serviço de atendimento, uma vez que para Mário Reis, “o conceito de restauração vai muito além do prato, é toda uma relação entre a casa e o cliente. Tenho colegas que são prejudicados porque não sabem bem servir o cliente e não o deixam confortável nos seus estabelecimentos. Eu gosto que as pessoas se sintam à vontade, gosto de conversar com eles, de lhe contar umas anedotas, em certos casos até lhes pago um copo ou outro. É através de uma boa relação que se fideliza um cliente e felizmente é o que tem acontecido nos últimos 15 anos”.

Fruto de todo este trabalho, o Entrecopos alcançou o estatuto de PME Líder em 2019, uma certificação que em nada altera a política do restaurante, nem envaidece o seu proprietário, uma vez que o objetivo do Entrecopos nunca foi ser uma fábrica de faturação, mas sim um espaço de confraternidade para pessoas de todas as idades, mantendo o conceito de casa de pasto, que caracteriza este estabelecimento há várias décadas. 

O melhor de Portugal no seu prato

Quando se visita Aveiro, uma das perguntas que surge com naturalidade é 'onde comer?'. A oferta é enorme, mas se a vontade é degustar da boa gastronomia do nosso país, o Anna's é a escolha mais sensata. Com apenas dois anos e meio este restaurante é já um nome conhecido dentro da comunidade aveirense, uma vez que surgiu como uma "lufada de ar fresco" na Veneza de Portugal, tendo por princípio um serviço e uma qualidade diferenciada, muito acima da média.

Depois de 25 anos na Venezuela, Ana Paula regressou a Portugal (onde nasceu) há cerca de quatro anos e foi em Aveiro que construiu o seu sonho de vida: ter o próprio restaurante, com o seu nome e o da sua filha. Em 2017 foi fundado o Anna's, com um conceito baseado na comida de conforto e na gastronomia portuguesa, que, segundo a proprietária do restaurante, "é a melhor do mundo".

Entrando no Anna's é fácil perceber que houve uma aposta na diferenciação, uma vez que todo o espaço contrasta com o que se espera de uma casa de comida tipicamente portuguesa. Não só pelas cores que transmitem como também é impossível não reparar na mesa com cadeiras de baloiço, que fazem as maravilhas de miúdos e graúdos. As influências venezuelanas não passam despercebidas quando se olha para a carta, sobretudo por causa das arepas nas entradas, no entanto o principal foco é mesmo a gastronomia nacional, com um vasto leque de opções de carne, peixe e vegetarianas.

Para Ana Paula, o segredo por detrás do sucesso prende-se com a qualidade dos alimentos e com toda a equipa de trabalho. "Apenas trabalhamos com carnes nacionais, principalmente dos Açores, o que logo aí faz toda a diferença. No caso do peixe, fazemos questão de trabalhar unicamente com produto fresco, da nossa costa. Trabalhamos muito pouco com peixe de viveiro e quando o fazemos, incluímos apenas nos menus executivos. Relativamente aos pratos com mais saída, destaco os risottos do nosso chef Armando, seja de peixe, camarão ou vegetariano. O nosso atum com sementes é outra especialidade que cada vez mais faz a diferença e que aconselho vivamente". No que respeita à equipa de trabalho, que tão importante é para o sucesso desta casa, Ana Paula classifica toda a equipa como "muito acima da média, com pessoas rápidas, atentas, eficazes, que trabalham ao detalhe e que são carinhosos no atendimento". As sobremesas são, sem exceção, feitas na casa e a oferta é alternada todas as estações. Se tiver oportunidade não deixe de experimentar uma das seguintes opções: a mousse de chocolate, o folhado

de ovos-moles e o leite-creme com gelado.

Além do serviço à carta, dos menus executivos ao almoço, uma particularidade que merece ser destacada no Anna's são os menus de degustação. Com uma imponente seleção de vinho de todo o país, todos os meses o Anna's apresenta jantares vínicos, uma dinâmica que surge através de parcerias com produtoras e adegas a nível nacional.

Alargar a marca

Atualmente o Anna's não é o único negócio sob a tutela de Ana Paula, que recentemente adquiriu a icónica pastelaria de São João da Madeira, a Crispauno. Conhecida pelos deliciosos pasteis de nata, os melhores do distrito, a Crispauno vem de encontro ao know how adquirido por Ana Paula na Venezuela. "Enquanto o restaurante é um projeto a médio-longo prazo, a pastelaria é já uma referência em São João da Madeira e trabalhar em pastelaria foi a minha vida quando estive na Venezuela e é onde me sinto em casa. Neste momento vamos iniciar uma estratégia de alargamento da nossa marca e iremos colocar o nosso cunho pessoal na pastelaria, que brevemente será remodelada", vinca a empresária.

Perspetivando o futuro, Ana Paula refere que do outro lado da estrada onde se situa a Crispauno, está em preparação a abertura de um take-away e o Porto é assumido com um destino para potenciais investimentos futuros. "O Porto é uma cidade com um potencial fantástico. O turismo está em alta, com muita procura e muita oferta, sendo muito atrativo abrir um negócio, com o conceito diferenciado que nos caracteriza".

+351 234 095 435
Rua Lauro Corado, 28 - Aveiro

"O VEGETARIANISMO NÃO TEM DE SER UMA COMIDA SEM GRAÇA OU SEM GOSTO"

www.facebook.com/terraviva13

No Terra Viva, em Espinho, não se come carne nem peixe. Sofia Ramos, a proprietária, acredita que o vegetarianismo, mais que um tipo de alimentação é uma forma de estar "em sintonia consigo próprio e com a natureza". Num espaço acolhedor, que nos faz sentir em casa, percebemos que comer só vegetais "não é comer uma comida sem graça ou sem gosto, mas que pode, também ela, estar cheia de sabor".



Fotografia de Domingos Santos

"Nada é por acaso". É assim que Sofia Ramos começa por explicar este seu percurso profissional na cozinha vegetariana. "Há 23 anos, numa altura em que eu não tinha emprego, entrei no primeiro restaurante que tinha um anúncio a pedir empregados, aqui em Espinho, e comecei a fazer lá umas horas. Nessa altura, fiquei fascinada pela forma como se cozinhava, sem carne e sem peixe, e com os pratos que nos faziam ficar igualmente satisfeitos". Sofia percebeu, desde logo, que se identificava com este tipo de cozinha. "Era um tipo de alimentação que eu própria gostava de fazer. A carne nunca tinha sido o principal do meu prato". E assim "foi crescendo essa paixão. Mais tarde fui trabalhar para um novo projeto, em Santa Maria da Feira, e por lá também confecionava refeições vegetarianas. Depois, surgiu ainda a possibilidade de abrir em sociedade um outro restaurante". Mas Sofia queria "voar mais alto" e foi em dois de fevereiro de 2013 que abriu o Terra Viva, em Espinho, o seu "primeiro espaço próprio".

"Abri este espaço numa altura de crise, mas houve alguém que me disse: não te preocupes. Quando as coisas estiverem melhores, muitas pessoas vão começar e tu já estarás no caminho certo". E, de facto, tem sido assim. Sofia reconhece que "na altura, foi com muito esforço, muito investimento, mas agora o Terra Viva é uma aposta ganha". E acredita que a fórmula de sucesso é "ter muito amor e muita paixão ao que se faz. Se assim for "as coisas realmente acontecem. A nossa paixão é imensa, não só minha, mas das pessoas que fazem parte da equipa. Quando não se trabalha dessa forma é mais difícil de vingar", remata, sem dúvidas.

O Terra Viva é "um restaurante que tenta inovar todos os dias, não só na comida, mas em toda a casa". Ao longo destes anos, o espaço foi crescendo, "embora ainda seja limitado", como reconhece Sofia, para o número de clientes que o procuram. "A minha missão é mostrar o que de melhor tem a terra para nos nutrir, sem sacrificar

animais", avança Sofia. "A terra tem muito realmente que nos dar, mas é cada vez mais importante apresentar os pratos de forma apelativa". Aos poucos, acredita, "já se começa a desfazer a ideia de que o vegetarianismo é comida aborrecida. As nossas refeições podem ser na mesma comida de conforto".

No Terra Viva, a preocupação é fazer "o melhor todos os dias, aproveitando, sempre que possível, produtos biológicos, quer frescos, quer secos". No entanto, Sofia alerta. "Há frutas e legumes que não existem todo o ano. Não vou criar expectativas, dizendo que somos 100 por cento biológicos, porque isso ainda não é possível. Mas estamos atentos para consumir o mais local e biológico que podemos".

"Ser vegetariano é ir ao encontro, o mais possível, da natureza e estar em sintonia connosco próprios e com ela". Esta é a filosofia de Sofia e do seu Terra Viva. No restaurante, além de refeições deliciosas, acontecem também imensos workshops e palestras. "A principal temática é desmistificar esse conceito de que este tipo de alimentação é muito caro. Não é. Quando nos alimentamos de forma natural e não com os processados que também existem, percebemos que não é caro. O vegetarianismo é voltar a ser natural. Se se alimentarem como há 40 ou 50 anos, vão perceber que a carne era um adorno. E se fizerem isso, já estão a criar um impacto muito bom a nível mundial, porque o consumo de carne em excesso já iria baixar".

Mais do que só aquilo que ingerimos, o vegetarianismo tem impacto em nós pelas sensações que provoca. Sofia explica, "toda a comida provoca um impacto emocional. E a nossa saúde é também muito feita disso. Não só do que ingerimos, mas também do equilíbrio emocional que mantemos ao longo de todo o ano. Todos nós temos sensações ou registos da comida da avó, da mãe... mas quando começamos a fazer transição para uma cozinha mais vegetariana vai-se descobrindo esses mesmos sabores com a utilização dos mesmos temperos. Isso comprova que a maior parte dos sabores da comida dita 'normal' é sempre conseguida com o que cresce da Terra e com a dedicação e o amor que se colocam na confeção da mesma".

Sofia não come carne nem peixe "há dez anos", e isso foi sendo "um processo gradual", como acha que deve ser para todas as pessoas. "Chega a um dia que é o nosso próprio corpo que já nos rejeita esses alimentos".

Durante todos os dias da semana, o Terra Viva dispõe de um buffet de almoço, com pratos quentes, sobremesas, vários chás frios e quentes e sumos feitos na hora. Nas noites de sextas e sábados é também possível jantar, com serviço à carta. Cada vez mais os pratos "não incluem glúten" e aproximam-se muito da cozinha tradicional, como é o caso das "massas, feijoada ou lasanha".

Quanto ao futuro do Terra Viva, Sofia não tem dúvidas de que "será feito de crescimento e evolução. Eu sou muito positiva. No Terra Viva queremos continuar o nosso projeto, evoluir e crescer cada vez mais, todos os dias. Além da comida, queremos alimentar sentimentalmente as pessoas, fazendo-as sentirem-se acolhidas, como se estivessem em casa".



Fotografia de Domingos Santos



Fotografia de Domingos Santos



Uma viagem de cucujães ao Alentejo



A Tasquinha Alentejana é a casa de Pedro Nobre, um forçado de Évora que trouxe às costas as memórias do Alentejo, juntou uma panóplia de carnes exóticas e criou um espaço aconchegante. Para relembrar sabores ou descobrir outros, este é o sítio ideal.

Escondida na vila de Cucujães, em Oliveira de Azeméis, está a Tasquinha Alentejana, uma simples casa de habitação para quem olha da estrada, mas um mundo repleto de maravilhosa gastronomia alentejana e carnes exóticas para quem se atreve a entrar.

“Desde de pequenino gosto de cozinhar e costumava fazer os petiscos para a malta”, começa por contar Pedro Nobre. Quando veio para Cucujães vendia ração para animais, mas o negócio não corria da melhor forma. Certo dia ia a passar na rua e viu um espaço para alugar. Não pensou duas vezes e partiu na aventura. “Pensei vou começar a vender uns presuntos, queijos, paios e vinhos lá de baixo”, recorda.

Assim, abriu o seu primeiro negócio na área dos petiscos, que servia sobretudo pratos do dia e pequenas refeições. Como a pilha de louça que se acumulava na bancada de um espaço demasiado pequeno para servir tantos clientes, também se acumulava a vontade de crescer e apostar num projeto maior. Tudo se ligou e assim nasceu a Tasquinha Alentejana à imagem de Pedro. “Aqui cada cantinho tem um bocadinho de mim”, explica enquanto aponta para o espaço cuidadosamente decorado.

As paredes de pedra estão preenchidas de cima a baixo por memórias da vida de Pedro e do longo caminho que fez para chegar até Cucujães. São recordações de tourada dos tempos em que era forçado. “Trouxe para aqui as minhas origens”, começa por explicar. “Como sou alentejano, gosto muito de caça e pesca. Como fui forçado também trouxe algumas das recordações desses tempos como fotografias minhas e de amigos”, conclui..

À mesa servem-se carnes preparadas de forma simples de modo a que o seu sabor seja o que mais se destaca no prato. “Primo pela simplicidade o que acho que enriquece muito aquilo que cozinho. Faço tudo sem caldas, sem temperos, apenas com sal, azeite e alho”, explica Pedro, acrescentado que “além disso, o que também é importante é o saber grelhar”. Os pratos grelhados são sempre acompanhados com migas de espargos ou de grelos que agora estão na época e remetem para a costela alentejana da casa.

Ao almoço também se servem refeições na Tasquinha Alentejana. Criações que variam consoante a inspiração do cozinheiro e fundador da Tasquinha Alentejana que garantem a possibilidade de um almoço de qualidade e variado A gestão da cozinha é muito simples, é confeccionada



Além das iguarias alentejanas, na Tasquinha Alentejana também se pode deliciar com carnes exóticas. Canguru, bisonte, zebra, camelo ou até mesmo cobra são algumas das carnes que pode saborear.

uma determinada quantidade de comida e quando terminar não se serve mais. Desta forma, não há comida congelada nem comida de dias anteriores, o que garante sempre a frescura e qualidade do que aqui se come.

Além das iguarias alentejanas, na Tasquinha Alentejana também se pode deliciar com carnes exóticas. Canguru, bisonte, zebra, camelo ou até mesmo cobra são algumas das carnes que pode saborear.

Também estas carnes são confeccionadas de modo a que o seu sabor seja o predominante no prato e por isso privilegia-se o grelhado e aposta-se no sal para tempero. Porém, a carne não o permite e, por vezes, exige outro tratamento. É o caso da carne de cobra que pela sua textura elástica sobressai melhor panada depois de mergulhada numa calda de limão e água com toque de caril e coentros.

O elevado preço da carne exótica faz com que estes pratos só estejam disponíveis mediante encomenda, mas ainda assim é possível experimentar alguns às sextas e sábados. Para quem não se quer comprometer com uma dose sem primeiro saber se gosta, existe solução.

O anfitrião da Tasquinha Alentejana propõem-se a estruturar uma dose mais pequena de forma a que os clientes possam experimentar a carne antes de avançarem para uma dose completa. “Imaginemos que o pessoal não gosta do que pede. Eu tento ajustar a dose ao cliente e se o cliente quiser mais sirvo mais. Faço espetadas pequeninas com quatro ou cinco pedaços de carne para ser possível provar”, explica.

A orientação para o cliente não fica por aqui visto Pedro não ser o comum dono de restaurante e preocupar-se em acompanhar os clientes desde que entram na casa até terminarem a refeição. “Faço tudo aqui dentro. Vou à mesa explicar aos clientes quais as carnes que tenho e levo a travessa à mesa”, descreve.

Aqui valoriza-se a proximidade com o cliente e talvez isso explique a confiança que alguns regulares da casa depositam em Pedro. Muitos chegam e dizem: “Oh Pedro, traz o que tu quiseres”. É o sítio onde aparece quem gosta de comer bem, por isso não deixe escapar a oportunidade de viajar de Cucujães ao Alentejo, saltando por alguns pontos mais exóticos. 

INacreditável Vista

O atual restaurante do chefe João Oliveira, que conseguiu uma estrela Michelin há dois anos, tem um menu digno do nome. A IN Corporate Magazine foi viver uma experiência única no restaurante Vista, mesmo em frente à praia da Rocha, em Portimão.

O Bela Vista Hotel & Spa pode ter nascido no interior de um palacete de 1918, mas apenas a decoração – da responsabilidade de Graça Viterbo – faz passar esse espírito centenário. A unidade hoteleira de cinco estrelas, de onde se vê a falésia da praia da Rocha, em Portimão, faz jus ao nome, ao requinte e à sofisticação. E o seu restaurante, com o devido nome ‘Vista’, tem uma estrela Michelin a acompanhar.

Foi em 2017 que o Chefe João Oliveira, de 33 anos e natural do Porto, conseguiu esse feito. Ele que já tinha passado por outros restaurantes premiados, como o Yeatman, elevou a ementa, inspirada na cozinha nacional e mediterrânica, respeitando os sabores originais e a frescura dos ingredientes.

A cozinha apresenta-se criativa e sofisticada e foi isso mesmo que a revista IN foi (com)provar ‘in loco’. O menu escolhido foi o Vista, com umas ligeiras alterações para termos uma noção mais alargada do toque gastronómico do chefe.

Antes tivemos a honra de visitar a cozinha – remodelada no início de 2019 –, apesar de não termos feito a reserva para estar lá sentados a ver a equipa a trabalhar (como os clientes interessados podem fazer), ainda vimos a garrafeira do restaurante. “90 por cento da carta é vinho português. Os clientes normalmente gostam de Douro, Alentejo e vinhos verdes. Mas tento puxar para Dão e Bairrada”, contou-nos Luís Nunes, chefe de sala.

Já na sala do restaurante, pudemos experimentar um menu com três amuse-bouche; carabineiro do Mediterrâneo com ostras e pepino; azevia com aipo e amêijoas; Wagyu (carne de vaca do Japão), em vez do borrego que costuma constar no menu Vista; laranjas do Algarve e mel de sobremesa, além de petit fours.

Para recuperar o palato, nada como um pão acabado de fazer, manteiga fumada com pinho e flor de sal e azeites de Ferreira do Alentejo da marca DCP (Daniel Proença de Carvalho), que é proprietário do hotel.

A harmonização de vinhos completou tudo graças ao verde Quinta da Pedra Alvarinho 2015 (com a acidez necessária para acompanhar o carabineiro com gambas do Algarve, tártaro de ostras, pepino e tomate verde com lulas); ao branco Chocapalha (para a azevia com puré de aipo, maçã verde, pickle de mostarda e amêndoa verde e molho de amêijoas e salsa); ao Quinta de Lemos (tinto do Dão) que ficava mais frutado com o bife Wagyu e ao Villa Oeiras para os doces.

Aqui, o elogio tem de ser dirigido ao chefe pasteleiro Carlos Fernandes. A sobremesa de laranja foi um tributo ao Algarve, mas a do mel tem todo um simbolismo, já que é de um produtor de Monchique que ficou sem colmeias nos fogos de 2017 e 2018.

Se mesmo assim não ficou convencido, saiba que também tem um menu vegetariano, criado recentemente e que é servido com chá frio e infusão. Uma coisa é certa: se for ao Vista, será INesquecível. 



Desfrutar do melhor do Algarve com conforto e tranquilidade

Em Albufeira, mesmo na praia de São Rafael, encontramos o São Rafael Villas, Apartments & GuestHouse. Uma oferta diversificada de alojamento que proporciona momentos de lazer e descanso a toda a família, grupos de amigos ou a dois.

A ideia é simples. “O nosso conceito é muito familiar, pessoal, de pormenor. Digo sempre à minha equipa que é como se tivéssemos convidados na nossa casa”, disse Manuela Trigo, assistente de direção do São Rafael Villas, Apartments & GuestHouse, enquanto fazia uma visita guiada à IN Corporate Magazine.

A unidade de alojamento fica na praia de São Rafael, a cinco quilómetros de Albufeira e a duas horas e meia de carro de Lisboa. É o recanto ideal para qualquer tipo de cliente (casais, grupos de amigos ou família) relaxar.

Isto porque tem diversas ofertas: as villas premium (com piscina privativa de água aquecida) e as villas superior, todas moradias geminadas com dois andares, disponibilizando dois ou três quartos, alguns com varanda; os apartamentos T1 e T2 com varanda; e a guesthouse com seis quartos duplos com casa de banho privativa, além da piscina, bar, área de pequenos-almoços (aberta a qualquer cliente do alojamento) e estacionamento público ao lado.

“Não é só vista mar. Tem de haver verde. Não somos apologistas em cortar, mas aparar”, explicou a responsável. Quem quiser, pode fazer uma curta caminhada pela estrada do aldeamento até chegar à praia. Lá tem um restaurante e um

bar, com aluguer de toldos e espreguiçadeiras.

Num total de 28 unidades, com capacidade para centenas de pessoas, e uma equipa fixa de dez elementos, que mais parece “uma família”, este empreendimento turístico atrai muito turismo nacional, que repete a experiência. “Temos casais que já cá voltaram com os filhos, outros com os netos. Conhecemos gerações”, contou Manuela Trigo.

Apesar de estar no Algarve, os portugueses – e mesmo quem reside na região – dominam a lista de hóspedes durante todo o ano, sendo que os estrangeiros optam pelas festas (como o Natal e Ano Novo, esgotando a lotação) e, claro, o verão. Até porque o São Rafael Villas, Apartments & GuestHouse fica igualmente perto da Marina de Albufeira (onde se pode fazer pesca desportiva, entre outras atividades náuticas), dos parques temáticos Zoomarine e Aqualand, de vários campos de golfe e do Algarve Shopping.

“Somos muito de viver para as pessoas”, disse a profissional, nascida e criada na hotelaria, como fez questão de salientar, tendo passado antes pela África do Sul, de onde é natural, e o Reino Unido. “Os clientes querem segurança e clima. Até para mim, quando cá cheguei, isto é um paraíso”. E nós comprovamos. 



Mais de um terço dos portugueses pratica atividade física regular. A conclusão é do Inquérito Nacional de Saúde com Exame Físico (INSEF). Os dados revelaram ainda que 2,3 milhões de portugueses, ou seja cerca de 34 por cento, praticam alguma atividade física regular, pelo menos uma vez por semana e de forma a transpirar e a sentir cansaço”.

A cidade de Aveiro é uma das cidades portuguesas onde o desporto e a atividade física têm vindo a ganhar cada vez mais adeptos. Com uma diversidade de modalidades crescente na oferta, os aveirenses já não têm desculpa. Dentro de portas, em modalidades de competição ou não, ou fora de portas, de bicicleta, a caminhar ou a correr, todas as soluções são boas para praticar atividade física. Com infraestruturas adequadas e uma geografia que ajuda, esta cidade convida a uma mobilidade mais saudável e amiga do ambiente.

A Câmara Municipal de Aveiro também faz questão de apoiar a prática desportiva e as Associações que a promovem, mantendo assim um compromisso com os aveirenses e com o desporto. Para o próximo ano foi atribuído um valor total de 842.6000 euros de apoio financeiro a associações desportivas e de pais do concelho. Os subsídios enquadram-se na estratégia lançada no ano letivo de 2016/2017, com a criação de um Programa Municipal de Apoio às Associações (PMAA). 





Colocar o Beira-Mar em Maré Alta

Poucos deverão ser os leitores que não se recordam da final da Taça de Portugal de 1999, quando o Beira-Mar atingiu um dos pontos mais altos da sua história, vencendo por 1-0 o Campomaiorense e erguendo o carismático troféu, em pleno Jamor. Quase 21 após o golo de Ricardo Sousa, o Beira-Mar é um clube diferente. Reerguendo-se após uma queda catastrófica em 2015, hoje os aveirenses estão de novo com o clube, que na última época voltou a deixar a cidade orgulhosa e que hoje vinca os seus eixos para colocar o Beira-Mar no seu devido lugar.

Se em 1999 o jovem futebolista Ricardo Sousa era o herói da Taça de Portugal, hoje é o treinador principal do Beira-Mar, clube campeão de Aveiro e que disputa os lugares de acesso ao playoff da Segunda Liga. Se a realidade parece ser altamente contrastante no sentido negativo, a verdade é que hoje, o clube de Aveiro começa a recuperar a mística e alegria que caracterizava os auri-negros e que tão bem se enquadra com a 'Veneza de Portugal'. Hugo Coelho, presidente do Beira-Mar, concedeu uma entrevista à IN Corporate Magazine para nos falar um pouco sobre a nova realidade e o momento atual do clube.

“O que aconteceu é publico. A gestão da SAD e seus investidores estrangeiros não correu da melhor maneira, em 2015 não conseguimos inscrever a equipa pela SAD na Segunda Liga e no CNS e tivemos de inscrever uma equipa, pelo clube, na última divisão distrital de Aveiro. Esta época estamos de volta aos nacionais e assumimos um projeto com três eixos, para devolver a estabilidade ao Beira-Mar”, explica o presidente. Neste momento o clube está na luta pelos primeiros lugares da tabela do Campeonato de Portugal,

grupo C, e o projeto de sustentabilidade estabelecido para o futuro procura garantir saúde financeira e condições não só para o futebol sénior, mas também formação e modalidades.

Dissolver a SAD é um dos primeiros eixos estabelecidos. Os erros do passado devem desaparecer e o clube espera a extinção da SAD, para ser possível desenvolver uma nova entidade, SAD ou SDUC, requisito obrigatório para os campeonatos profissionais. O segundo eixo passa pela construção do novo complexo desportivo, junto ao estádio, que agregará nestes dois espaços toda estrutura do clube. “O nosso clube tem de ter por base a formação, queremos formar atletas e adultos saudáveis, com espírito vencedor. Esta questão neste momento está no tribunal de contas e a arrancar com o concurso público o mais breve possível. O nosso terceiro eixo é a criação de um modelo governativo do clube para o futuro, que já está a ser trabalhado. Sabemos que o sucesso do clube depende sempre da bola entrar ou não na baliza, mas com estes eixos podemos garantir pelo menos a estabilidade do Beira-Mar e sonhar em devolver a instituição ao principal patamar do futebol português, continuando a ser um símbolo de ecletismo no desporto nacional.” 

Rua Carlos Aleluia nº4 Lojas 26/27
3810-082 Glória - Aveiro
www.dynamiclife.pt



DJI - Soluções Profissionais
Coimbra
www.dronezone.pt



“No Muay Thai todos os treinos são provas de superação”

O Muay Thai, arte marcial tailandesa, “está a ganhar cada vez mais adeptos em Portugal”. Miguel Marques, selecionador nacional, não tem dúvidas de que os portugueses “são bons, muito bons, e isso vê-se nos campeonatos internacionais”.

“O Muay Thai chegou tardiamente a Portugal, mas está a recuperar o caminho e a desenvolver-se”. Quem o afirma é Miguel Marques, selecionador nacional de cadetes e juniores da Federação Portuguesa de Kickboxing e Muay Thai.

“A minha federação engloba várias modalidades, das quais o Muay Thai. Para mim, a mais completa, porque nela cabem todas as outras. Esta é a arte das oito armas”. Em Portugal, a “evolução tem sido grande” e o desporto conta com cada vez mais adeptos.

Miguel começou a treinar aos 17 anos “no full contact primeiro e depois no kickboxing”. Chegou, por fim, ao Muay Thai. O atleta já foi campeão do mundo e campeão da europa destas modalidades e agora, através das aulas, tenta “passar o que sabe aos que estão a começar”.

Para o treinador não restam dúvidas. “Os portugueses são muito bons neste desporto”. No último campeonato europeu de juniores de kickboxing, na Hungria, uma comitiva de 19 atletas arrecadou um total de 12 medalhas. “Temos tido bons resultados em Portugal. Quando vamos lá para fora e nos deparamos com os melhores do mundo, conseguimos bater-nos bem ou até sermos superiores. Trouxemos para casa duas medalhas de ouro, quatro de prata e seis de bronze”.

O principal fator que motiva a grande procura destas modalidades de combate é, acredita Miguel, o facto de “ser uma modalidade que desenvolve um excelente condicionamento físico e mental, concentração e auto-confiança. 90 por cento dos meus atletas inscritos neste ginásio fazem apenas manutenção e não competição. Na manutenção não há contacto efetivo. As pessoas aprendem tudo sobre o Muay Thai, mas sem se magoarem”. Neste momento, Miguel tem nas suas aulas cerca de 150 atletas, “30 por cento das quais são raparigas, desde meninas de 6 anos até senhoras com 50. As pessoas sentem-se bem a praticar este desporto. É exigente a nível físico, mas os atletas conseguem ver a evolução de dia para dia, o que o torna muito gratificante”. Também as crianças demonstram cada vez mais interesse e começam a praticar este desporto cada vez mais cedo. “No Muay Thai Kids tenho cerca de 30 atletas. Eles adoram e alguns já querem ir para competição”. No último campeonato nacional da modalidade participaram “cerca de 1000 atletas, o que é ótimo e prova que esta é uma modalidade em franca expansão”.

A quem ainda restarem dúvidas sobre todas as vantagens desta modalidade, Miguel deixa um conselho: “as pessoas têm de experimentar. Quando experimentam percebem muita coisa e depois será difícil deixarem de treinar”. 

Curriculum desportivo:

109 combates

Campeão do mundo

Campeão da Europa

Campeão Ibérico

Campeão Nacional

5 medalhas pela seleção Nacional em campeonatos do Mundo e Europa

Treinador no ginásio DYNAMIC Life Academy

Selecionador Nacional de Cadetes e Juniores

“O objetivo aqui é sempre que as pessoas sintam que estão efetivamente a treinar”

Um ginásio onde cada pessoa se sente motivada, capaz e com resultados comprovados. Uma equipa com experiência de mais de dez anos e equipamentos premium do mercado. Tudo isto faz do Dynamic Life um sítio de referência em Aveiro para quem quer treinar e ter um estilo de vida saudável.



De portas abertas há mais de sete anos, o Dynamic Life é um “ginásio que privilegia o conceito atlético e da obtenção de resultados”.

Lília Virgílio, a responsável pela empresa, nem sempre se dedicou a esta área. “A minha área era a restauração, mas, entretanto, surgiu a oportunidade de explorar um ginásio em Gondomar e, por ser também uma área do meu interesse, decidi continuar e mudamo-nos mais tarde, em 2012, aqui para Aveiro onde estamos até hoje”.

“Maioritariamente temos clientes jovens, que vêm de colégios das redondezas, da universidade... mas tem-se notado cada vez mais a adesão de grupos de todas as faixas etárias superiores, havendo, por esta razão, uma grande harmonia e equilíbrio no leque dos nossos clientes.” Atualmente, o Dynamic Life é um dos ginásios mais requisitados e com uma bolsa de clientes mais bem composta. Como em todos os ginásios a procura é sazonal e, “aqui, no nosso espaço, isso traduz-se numa procura acima do habitual, sobretudo em inícios de setembro, refletindo a chegada de jovens à cidade; e em janeiro, época de balanço para muitas pessoas que procuram a mudança de

hábitos e rotinas diárias, procurando uma vida mais saudável. Este é também um momento em que os doces de Natal pesam na consciência, levando a esta necessidade”.

Para dar resposta a todo o tipo de público que procura o Dynamic Life, foram criadas ofertas diversificadas. “Muitas pessoas procuram-nos nos meses de verão, por estarem de férias aqui na zona. Criamos um produto específico para esses casos. Como também para pessoas que nos procuram só por dois ou três dias, ou uma semana. Muitas pessoas vão de férias e querem continuar a treinar”. Este ginásio estabelece diversas parcerias e protocolos que “têm vindo a aumentar. Temos empresas que já incentivam a que os funcionários pratiquem exercício, por exemplo participando parte da mensalidade do ginásio. No Dynamic Life quase tudo é possível, uma vez que existem ofertas ajustadas às necessidades do cliente.”

Lília acredita que o seu ginásio tem fatores diferenciadores, que o distinguem dos demais. “Por um lado apoia e promove os atletas através do acesso, não só a um espaço com todas as condições de que necessitam, como através da oferta de um serviço com profissionais de excelência, capazes de



Rua Carlos Aleluia nº4 Lojas 26/27
3810-082 Glória - Aveiro
www.dynamiclife.pt



acompanhar os atletas na sua preparação para as competições. Por outro lado, oferece aulas capazes de responder a todas as faixas etárias e/ou objetivos individuais: aulas onde os frequentadores são incentivados a procurar sair da sua zona de conforto, promovendo um aumento da sua capacidade física, aumentando também a sua performance e preparando-os, caso desejem, para a competição.” O ginásio oferece mais de 15 modalidades. “Temos diversas aulas, artes marciais e uma das melhores salas de exercício físico e saúde (musculação)”. Para Lília é importante que haja diversidade na oferta. “A monotonia faz com que o cliente se afaste e, pelo contrário, nós queremos que ele vá podendo experimentar outras coisas livremente”.

A preocupação com a saúde e o bem-estar, acredita Lília, é uma crescente em Portugal. “O povo português está a começar finalmente a ter essa mentalidade”. Aveiro, em particular, “é uma cidade plana, o que por si só promove a atividade física, como correr ou andar de bicicleta. Além disso, é uma cidade com muita gente jovem”.

Todos os clientes do Dynamic Life têm “acompanhamento de um profissional”. André, diretor técnico, ressalva a importância

de um plano pessoal e ajustado. “Ainda há pessoas que procuram treinos na internet... Pelo facto de se tratarem de treinos generalistas, nada adequados às necessidades individuais, induzem na ausência de resultados efetivos. Por outro lado, pela ausência de acompanhamento na sua execução promovem, na maior parte dos casos, lesões devido à sua má execução”. Por isso, é importante que cada cliente seja acompanhado desde o primeiro dia. “Fazemos uma avaliação inicial, onde avaliamos certos parâmetros, com base nisso elaboramos um plano de treino personalizado, que é revisto de três em três meses, para garantirmos resultados”.

No total a equipa do Dynamic Life tem 14 colaboradores. “Esta equipa já está comigo praticamente toda desde o início”. E isso é, para Lília, um ponto forte. “Temos bastantes clientes fixos, que valorizam o facto de o staff ser constante, porque se identificam com as pessoas e sabem quem vão encontrar cá”.

No Dynamic Life “existe sempre a preocupação de conhecer e estar a par das novas tendências de mercado e novos equipamentos para continuar a melhorar a oferta dos nossos serviços aos nossos clientes”. 

Onde a Qualidade e a ría se Encontram!

Se está em Aveiro e é um curioso relativamente ao cross training, a IN Corporate Magazine recomenda vivamente a Box Mare, na Gafanha da Nazaré. Em atividade desde 2016, esta box é um espaço de visita obrigatória a todos os aficionados pelo desporto de treino cruzado, que ganha cada vez mais adeptos em todo o mundo.



A IN Corporate Magazine foi nesta edição conhecer um dos espaços mais badalados no distrito de Aveiro, no que respeita ao cross training e o balanço não podia ser mais positivo. Em entrevista com Pedro Santos e Albino Vieira, dois dos sócios e responsáveis pela box, vários temas foram abordados, desde a origem do espaço, até ao impacto deste método de treino, na qualidade de vida das pessoas. *“Abrimos as portas do Mare em 1 de Maio de 2016. Este projeto aconteceu por força das circunstâncias, numa altura em que eu e os sócios que estão connosco tínhamos já o know how da modalidade, o que nos permitia avançar por conta própria. Estou neste projeto com o Carlos e com o Marco desde o início e há dois anos entrou o Albino para completar administração, em termos de empresa”,* introduz Pedro Santos, sócio e professor no espaço.

Vocacionados para o cross training, todos os dias são diferentes no Mare. Para descobrirem as valências de um treino funcional, onde a força e a resistência se misturam, o ideal é aceitar o convite do Albino Vieira e aparecer para treinar. *“O melhor conselho que podemos dar às pessoas é para virem experimentar um dos nossos treinos, sem ideias pré-concebidas, de mente aberta. As pessoas associam este treino à alta intensidade, o que não é incorreto, no entanto está provado que o treino funcional traz inúmeros benefícios no que diz respeito à saúde e bem-estar, seja para um atleta de 16*

anos, ou 80. E a verdade é que quem vem experimentar, 95 por cento gosta e continua”.

Mesmo com um sistema de treino adaptado a cada pessoa em individual, existe uma forte ligação entre o cross training e a competição. As aulas de grupo são o principal core da modalidade, o que naturalmente estimula a competitividade dos atletas presentes no treino. Se o mito que a competição pode servir de fomento a casos de excesso de força e até a lesões, a verdade é que se direcionado corretamente, o espírito competitivo pode levar a uma melhoria significativa em termos de resultados, uma vez que o desafio motiva o atleta a trabalhar mais para conquistar os objetivos.

Quem gosta de competição e dinâmica, certamente deve conhecer o Mare Challenge, um evento anual de cross training, organizado e promovido pela equipa da Box Mare, uma competição de dois dias, onde os atletas são colocados à prova em diversos desafios, desde trepar, correr e nadar, até ao limite do corpo.

Todos contam

Dizer que dentro da Box Mare são todos uma grande família pode parecer cliché, mas não significa que seja

Semana aberta

27 Janeiro – 1 Fevereiro

Condições especiais para novas adesões.
Marca a tua experiência

@marefit (redes sociais)
info@mare.fit



O melhor conselho que podemos dar às pessoas é para virem experimentar um dos nossos treinos, sem ideias pré-concebidas, de mente aberta.

mentira. A união é evidente e dentro da box, todos os atletas são importantes e merecem a mesma atenção, desde aquele que vai fazer uma competição de halterofilismo, como aquele que vê no cross training, um escape da azafama do dia a dia. Nesse sentido, Albino Vieira garante à nossa revista que *“direcionamos a modalidade para a saúde. Essa é a nossa principal premissa. Apenas colocamos os nossos atletas a fazer aquilo que acreditamos que eles têm capacidade para executar. Estamos atentos a qualquer limitação física e motora que uma pessoa possa ter, ou até dificuldade técnica na execução de um movimento. Prestamos muita atenção no desenvolvimento de quem escolhe o Mare, independentemente do objetivo pessoal de cada um e acredito que essa é a receita do nosso sucesso e a principal justificação do nosso alto índice de retenção”.*

Com cerca de 200 alunos, a comunidade da Box Mare vem a aumentar de ano para ano, acompanhando também o crescimento da modalidade, que ganha cada vez mais adeptos.

O boom da marca CrossFit alavancou o sistema de treino funcional para índices records e hoje fazer parte de uma box, não é apenas praticar um desporto, mas sim um estilo de vida e uma subcultura urbana. O wod, ou workout of the day é já um termo comum no vocabulário dos praticantes de cross training, que optaram por um sistema de treino que foge ao que é habitual nos ginásios tradicionais. *“O planeamento dos treinos acontece dia a dia, o que significa que as pessoas são a avaliadas, por elas próprias, todos os dias. O nosso treino é sempre diferente, o que leva sempre a um estímulo maior, do que o tradicional plano de treino, alterável de três em três meses. Além do nosso wod e de todos os treinos funcionais, temos ainda aulas de condicionamento metabólico, ginástica e halterofilismo. Paralelamente ao treino, temos um serviço de nutrição e fisioterapia, para que os nossos atletas tenham todas as facilidades”,* constata Pedro Santos. 

A academia nº1 em Mixed Martial Arts



A academia de MMA Jou Fighters Team é um nome mais do que referenciado quando se fala da modalidade em Portugal. No ano passado a academia de André Silva, que além de administrador é treinador e praticante de artes marciais há mais de 20 anos, foi eleita pela InforMMA como a melhor academia portuguesa de MMA em 2019, vencendo por larga maioria uma votação pública online, com 423 votos.

Para quem conhece a realidade do MMA nacional, a modalidade que mais cresce no mundo inteiro e que tem cada vez melhores resultados a nível profissional, conhece bem a Jou Fighters Team. Ser distinguida como a melhor academia de MMA em Portugal é sempre um mérito que merece ser ressaltado, no entanto, mais importante do que essa conquista, é o trabalho desenvolvido por esta academia na última década, sobretudo na promoção da modalidade em Portugal e na valorização de um estilo de vida focado no desporto.

André Silva, de 35 anos, é o responsável da academia, transportando consigo uma bagagem de uma vida dedicada às artes marciais. *“Comecei a treinar artes marciais no Porto, com apenas oito anos. Mais tarde, procurei por novas academias, entre São João da Madeira e Santa Maria da Feira, para continuar a treinar na minha área de residência, e foi nessa busca que encontrei o mestre Fernando Carvalho e o kenpo, uma modalidade que me acompanha desde 1998 e que é base da minha equipa e dos meus fundamentos”.*

Com experiência em karaté e kenpo, os anos serviram para André Silva alargar o seu conhecimento em artes marciais, estudando outras modalidades, como o boxe francês e o boxe chinês. O MMA surgiria então de forma natural, uma vez que o termo Mixed Martial Arts provém da combinação de várias artes, num sistema de luta. A Jou Team Fighters surgiu em 2012 já com o propósito de ser uma academia de MMA, aliando o striking, especialidade de André, com o uma boa base no chão, através do jiu-jitsu, sob a orientação do professor faixa preta, Bruno Vieira. Os treinos são complementados com a orientação do professor João Ferreira, que se ocupa da condição física dos atletas.

Defesa pessoal para todos

De 2012 a 2020, a Jou Team Fighters tornou-se na academia número um em Portugal e ganhou fama de norte a sul, derivado às prestações dos seus atletas de competição. No entanto, André Silva garante que as portas da academia estão abertas para todas as pessoas, a partir dos seis anos de idade, que queiram competir ou que procurem apenas fazer desporto e tenham paixão pelas artes marciais. Com uma média entre 50 a 60 alunos, cerca de 15 são de competição, todos os outros treinam por motivos de superação pessoal e/ou por hobby.

Fazer história no MMA

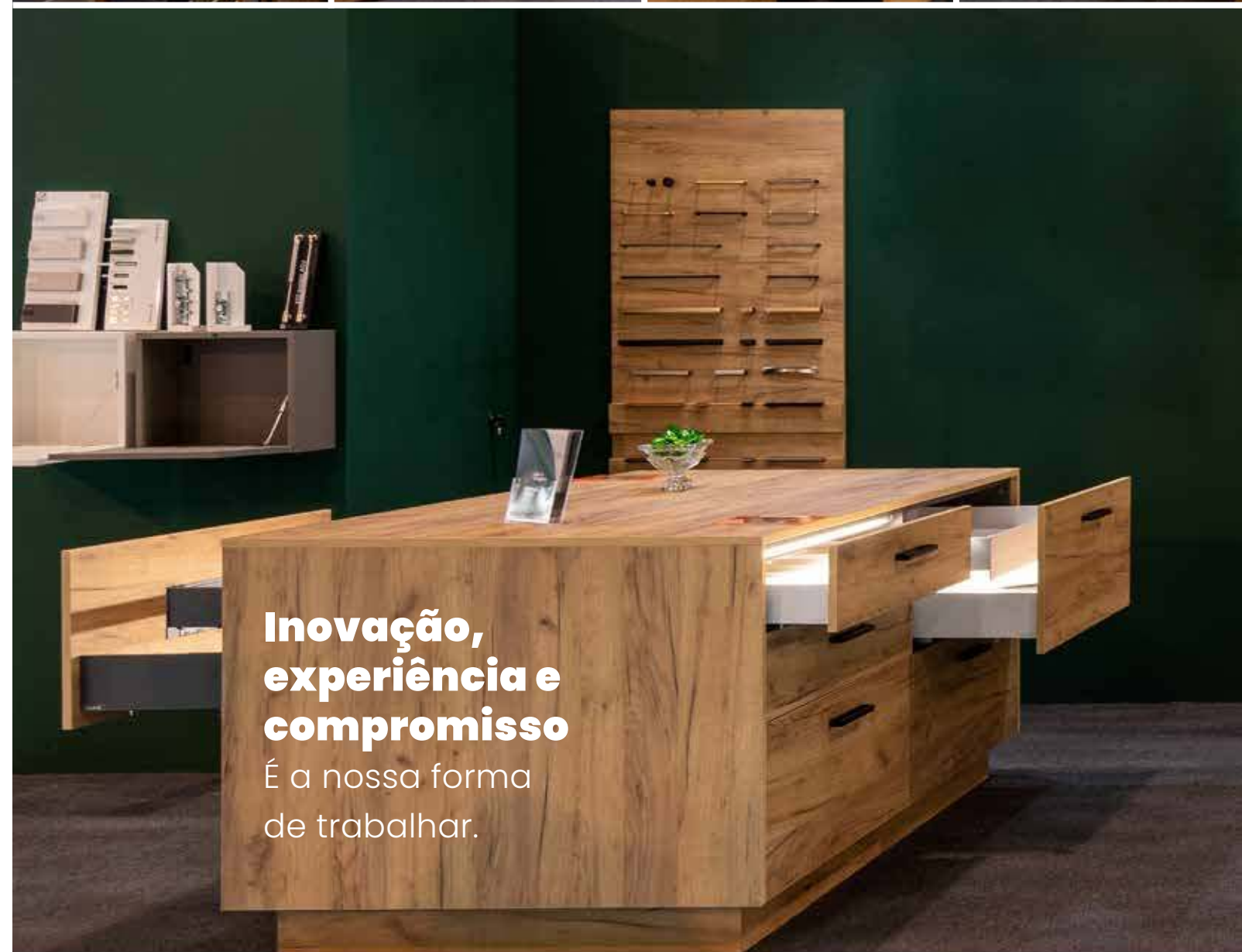
Atualmente alguns lutadores nacionais já dão cartas a nível internacional, competindo em alguns dos principais eventos e ligas mundiais. O caso mais mediático é o de Pedro Carvalho, atleta nortenho que tem encantado no Bellator, uma das mais bem organizadas ligas de MMA a nível mundial. Representar o país é já uma realidade na Jou Team Fighters, uma vez que grande parte da seleção portuguesa de MMA foi composta, na época 2018/19, por atletas da equipa oriunda de São João da Madeira.

Da turma de competição da Jou Team Fighters, cerca de dez elementos já combatem com regularidade, participando em eventos de MMA amador de norte a sul do país, e num lote mais restrito, outros atletas já seguem a via semi-profissional e profissional, onde se destaca o lutador Bruno Estrela, invicto na sua carreira profissional, com um record de 5-0, com quatro vitórias no primeiro assalto. Com participações na prova portuguesa PFC, no Last Warriors FC e no Mr. Cage, a participação numa prova profissional além-fronteiras, numa das ligas mais competitivas é apenas uma questão de tempo. 



Rua Doutor Guilherme Alves Moreira 71
Milheirós De Poiars, Aveiro, Portugal
912 177 671

Talho Seixal



**Inovação,
experiência e
compromisso**
É a nossa forma
de trabalhar.



**Loja das
Ferragens**

lojadasferragens.pt

Loja 1 - Paredes

Avenida da Zona Industrial 9
4585-303 Rebordosa.
224 153 078
paredes@lojadasferragens.pt

Loja 2 - Braga

Avenida António Gomes Pereira, 141
4705-630 Tebosa - Braga.
253 692 363
braga@lojadasferragens.pt



Showroom Vilamoura
Avenida Cerro da Vila 31, Vilamoura
8125-403 Quarteira | Tlm: +351 289 316 307

www.sofia-andrez.com

Showroom Lisboa
Rua Pinheiro Chagas 31, Lisboa
1050-175 Lisboa | Tlm: +351 915 382 753