Edição n.º 5 | setembro 2019

iN Corporate magazine

RESTAURAÇÃO DE EXCELÊNCIA
Dos típicos petiscos portugueses às estrelas Michelin

SANTO TIRSO CONVIDA
No distrito do Porto descubra uma cidade rodeada de cores e sabores

GROUP NEW

Bem-vindo ao seu mundo. Crie aqui a sua casa de sonho.

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

Moura

Santo Tirso
Rua Sousa Trepa, 56
4780-554 Santo Tirso

Porto Baixa
Rua Rodrigues Sampaio, 115
4000-425 Porto

Bom Sucesso
Praça do Bom Sucesso, 132
4200-132 Porto

NorteShopping
Rua Sara Afonso, n.º 105-117
4460-841 Senhora Da Hora

iN Corporate magazine

CERVEJARIA GAZELA

O famoso cachorrinho recebeu o selo de distinção em "Especialidades da Casa" pela "The World Restaurant Award".

LITOGRÁFIS
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 téxteis.

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.

EDITORIAL

Não é preciso grande capacidade de análise para perceber que vivemos tempos de profunda transformação. Diversas novidades, diversas mudanças. Pode-se considerar que a tecnologia é o núcleo central das grandes transformações, mas não só, tudo está em constante mudança, a máxima de Camões reafirma-se diariamente 5 séculos depois. Na IN Corporate propomos acompanhar essa mudança mensalmente, seguindo a evolução de todos os sectores económicos e sociais, criando registos e lembranças dos esforços e empenhos de quem constrói essa mesma mudança. Por vezes voltamos aos sítios que julgamos conhecer para descobrir que, afinal, ainda temos tudo por descobrir.

Nesta edição desenhamos os traços arquitetónicos através das palavras de profissionais de referência. Nesta arte, nada é concebido por mero acaso, as luzes e as sombras, todos os contrastes são pensados, erguidos e detalhados em forma física com base em emoções. A criação arquitetónica é por isso um importante expoente no sector empresarial português, quer seja pela vida que auferem a um espaço ou pela singularidade de cada arquiteto.

Para além disso, assumimos que a marca da nossa gastronomia é um dos pilares estratégicos para a reafirmação de Portugal no mundo. Chegou a hora de sentarmos Portugal à mesa. A revolução está mesmo a acontecer. Temos tudo para conquistar o mundo pelo estômago. A excelência retratada em palavras é a nossa forma de valorizar a restauração.

Viajamos ainda por Santo Tirso, adoçando a boca com os conhecidos jesuítas e relaxando em alguns espaços de lazer. Obviamente que com o açúcar, carece a preocupação pela saúde, e nesse seguimento apelamos ao conhecimento sobre novas terapias, desmitificando alguns mitos sobre medicinas *"mais alternativas"*.

E é entre esta viagem por sabores e aromas, novas descobertas e traços inovadores que este início de setembro está a aquecer-nos o corpo e a alma com mais força. Já passamos os dias enormes de agosto e agora de facto, é preciso manter em alta o espírito de verão – e por isso não vamos apressar o seu final. Até ao final do verão, é verão todos os dias, todas as horas, todos os minutos. Boa Leitura.

ARQUITETURA
e decoração de interiores
6 GROUP NEW
10 WONDER WALL

SANTO TIRSO
Um pedaço do Porto para conhecer
32 CONFEITARIA MOURA
37 PRAÇA SANTO THYRSO

RESTAURAÇÃO DE EXCELÊNCIA
De norte a sul do país
50 GAZELA CACHORRINHO
60 FILHOS DE MOURA

SAÚDE
O ato vital de se cuidar
71 CLÍNICA DA INSÓNIA
72 ALBERTO LOPES HIPNOTERAPEUTA

TECIDO EMPRESARIAL
Porque de empreendedores se faz Portugal
75 ALUMÍNIOS BRANDÃO
78 HOTEL MESTRE DE AVIZ

FICHA TÉCNICA
Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **NIF** 502 044 403 **Sede** Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira **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 / Dec. Regulamentar n.º8/99, de 09/06/1999 **Impressão** Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 **Direção Geral** Diana Ferreira **Gestores de Comunicação** Carlos Pinto; Isabel Brandão; Rui Fernandes **Diretor Editorial** Jorge Teixeira **Design Gráfico** Alexandra Fernandes **Blogger** Jorge Teixeira **Jornalistas** Ana Sofia Coelho; Diana Barros; Osvaldo Flor **setembro 2019**
Na edição passada não atribuímos os créditos das fotografias do Festival Marés Vivas a Rui Bandeira Fotografia. Ao visado pedimos as nossas desculpas.

ARQUITETURA E DECORAÇÃO DE INTERIORES

www.wonderwall.pt

Frei Otto, um dos mais conhecidos arquitetos de todos os tempos e antigo vencedor do prémio Pritzker, disse uma vez que *"A tarefa da arquitetura é permitir que a humanidade viva em harmonia com a Terra"*. Esta frase pode facilmente ser confirmada quando analisamos o momento atual da arquitetura em Portugal.

A arquitetura nacional é hoje reconhecida internacionalmente devido à Escola do Porto, uma maneira de pensar na arquitetura como um mecanismo que torna possível harmonizar os espaços, com as vivências humanas, sem nunca esquecer a arquitetura enquanto arte. Esta corrente foi difundida pela Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto, antiga Escola Superior de Belas-Artes do Porto, e tem como protagonistas personalidades como Álvaro Siza Vieira, Carlos Ramos, Fernando Távora e Eduardo Souto Moura.

Hoje uma nova geração de arquitetos, de norte a sul do país, vem-se moldando a novas realidades e desafios. A reabilitação passa a ser não apenas um nicho de mercado, que se vem a destacar nos grandes centros urbanos, mas também como um dos principais desafios do arquiteto atual, que se vê obrigado a *"viajar no tempo"* e a conjugar a ideia original com o seu próprio traço, devolvendo a vida de outrora, na realidade atual.

Aliado à arquitetura existe o design e a decoração de interiores, setor cada vez mais especializado, onde a criatividade não tem condicionantes. A missão de um decorador é pensar um espaço de forma funcional, e adaptá-lo a um estilo de vida, que não o seu, mas o do seu cliente. Conciliar a arquitetura com os interiores é a garantia de que é possível que *"a humanidade viva em harmonia com a Terra"*, como disse uma vez Frei Otto.

Com a construção em franco crescimento em Portugal, com especial destaque em Lisboa e Porto, os gabinetes de arquitetura e projeto não têm neste momento mãos a medir, e a IN Corporate Magazine selecionou alguns dos ateliers de maior destaque em 2019, não apenas para nos falarem do momento atual da arquitetura e decoração de interiores, mas também para divulgarem o que de melhor se faz neste momento em Portugal.

Sem igual

O privilégio de encontrar os serviços de arquitetura, remodelação em obra, decoração de interiores, serviço de concierge, management de propriedade e mediação imobiliária numa única empresa: eis a GroupNew. Alexandra Gil apresentou-nos a empresa que fundou.

GROUPNEW
love begins at home
www.groupnew.net

Uma empresa única

O que indubitavelmente distingue a GroupNew é o leque de oferta de serviços conjugados numa só entidade, que assume a responsabilidade por toda a empreitada. O 'desenrasque' e a disponibilidade são parte do ADN desta empresa, que ao longo do tempo foi ganhando a confiança dos seus clientes. De tal forma, que são frequentes os casos de encomenda de um serviço em particular e, depois, optar por usufruir de mais algum elemento.

New Kitchen

Desagradava-lhe a forma como os arquitetos projetavam as cozinhas. Mais do que linhas em papel, esta é uma divisão com vida. Alexandra Gil, arquiteta, apercebeu-se desta realidade pela empresa de construção civil do pai. Para colmatar essa necessidade que o mercado imobiliário lhe apresentava nasce a New Kitchen, o primeiro setor do GroupNew.

Procura-se espaços fluídos, concebidos para *"tudo estar no lugar que se pretende"*. Não são poucas as vezes em que Alexandra Gil agarra nos projetos já feitos e altera tudo até chegar ao resultado desejado, o qual deverá ser a simbiose entre o gosto do cliente e o expertise da empresa.

NEWkitchen

New House

Quando a confiança fica estabelecida e o desfecho do serviço prestado é mais do que satisfatório, o cliente quer sempre mais. Desta forma começaram a surgir ideias e convites para o envolvimento da empresa na transformação das restantes divisões da casa. Forma-se, assim, a New House: *"Surgiu este setor no qual realizamos as remodelações em obra, concebidas através de projetos de arquitetura internos"*.

Aos poucos, a New House começou a "divagar" para a parte da decoração de interiores. O caso ou intenção, o certo é que esta é a área preferida da administradora: *"Eu chego ao espaço e tiro o potencial dele, estou lá para o tornar apetecível, para que dele se tire o máximo de partido"*.

New Concierge

Na sequência deste empreendimento, e em consequência do aumento da entrada de estrangeiros no país, a GroupNew progrediu naturalmente no sentido de um novo setor: New Concierge. *"Resolvemos dar ênfase à parte do management, ou seja, tomamos conta das casas dos nossos clientes"*. Mais do que gerir propriedades, é garantir que quando o cliente chega à sua casa (muitas vezes desocupada por largas temporadas, no caso de estrangeiros) tem a casa completamente mobilada, a cama feita e uma empregada doméstica já contratada, para exemplificar. É um tornar real a expressão *"chegar a casa"*.

New Closet

Ao se depararem com esta realidade, uma nova janela de oportunidade tornou-se evidente: New Closet, organização de armários, um setor ainda embrionário, mas que já demonstra enorme potencialidade. *"As pessoas gostam de ter o armário organizado, porém não têm paciência, nem tempo"*, expõe genuinamente Alexandra Gil. A empreendedora acrescenta que *"há peças e acessórios que têm de estar devidamente acomodados, não é um capricho, o mundo de hoje em dia é corrido, arranjamo-nos a correr"*. Essa tarefa será facilitada se conseguir encontrar rápida e facilmente o que pretende no seu armário, o que acontece se estiver organizado. A procura por estes serviços é cada vez maior.

New Estate

Para complementar este já bastante variado leque de serviços, surge a New State, uma empresa de gestão imobiliário para melhor auxiliar os clientes que pretende vender ou comprar um imóvel. O primeiro contacto com o cliente consiste em *"ouvir, só depois falar"*. Aqui ou no outro lado do mundo, a forma de trabalhar de Alexandra Gil é sempre a mesma: não abdica do perfecionismo e de uma opinião profissional honesta.

"Que eu conheça", confessa-nos a nossa entrevistada, *"não há mais nenhuma empresa que faça exatamente o mesmo que nós, podem ter algumas das nossas áreas, mas não todas. Somos a única no país que realmente faz tudo. Nós concebemos todos os elementos e compramos diretamente aos fabricantes, que são de confiança e garantem o cumprimento de prazos e a qualidade"*. IN

NEWhouse

Something Imaginary:

Um projeto de arquitetura e design deve ser inspirado na história da região

João Resende e Sara Afonso

Sara Afonso e João Resende são dois arquitetos com diferentes competências nas diversas áreas da arquitetura, urbanismo e planeamento do território. Os dois uniram capacidades e aproveitaram o seu know how e a sua complementaridade para darem vida à Something Imaginary. Com uma forma única de comunicar e interpretar cada projeto, o atelier contempla todos os elementos que refletem a história das propriedades, do meio envolvente e das pessoas.

www.something-imaginary.pt

Aliada a uma equipa multidisciplinar, a Something Imaginary oferece garantias e soluções em todas as fases do projeto, desde o planeamento estratégico até ao design inovador, de forma a criar um ambiente de luxo aos seus clientes. O nome do gabinete tem uma explicação relativamente simples: Something Imaginary vai ao encontro da ambição de construir algo tangível, utilizando a força dos sonhos e da imaginação. Desta forma o nome valoriza a arquitetura enquanto profissão criativa. Something Imaginary também reflete o trabalho de Sara Afonso e João Resende, capazes de transformar sonhos numa realidade surpreendente.

A criação deste atelier é o culminar de um projeto a dois e da paixão pela arquitetura, aliado à ambição de dar continuidade a projetos empresariais anteriores. Tudo isso, potenciado pela larga experiência e conhecimento do enquadramento legal da promoção imobiliária e pela estreita relação e experiência com Câmaras Municipais e entidades da administração central.

João Resende, reputado arquiteto, é conhecido pela capacidade de se relacionar com os clientes e por ter no seu portefólio um leque de projetos no âmbito de conceção e coordenação de projetos de empreendimentos residenciais, turísticos e urbanísticos, planeamento e ordenamento do território, que se desenvolvem desde a região alentejana, passando pelo litoral até à capital portuguesa. Juntos, os arquitetos João Resende e Sara Afonso, acreditam que um projeto de arquitetura e design deve ser inspirado na história da região, no local e no foco no cliente, integrando ao mesmo tempo elementos de ligação com o futuro.

Serviços diversificados

Em dois anos foram concretizados mais de 20 projetos na área metropolitana de Lisboa e na região da Comporta e Melides, projetos esses em que a experiência e a sofisticação se cruzam. As moradias apresentam-se como um ponto de destaque no volume de trabalho da Something Imaginary, num conceito chave-na-mão personalizado para cada cliente e em que o atelier assume a responsabilidade do projeto desde o primeiro contato, até ao imóvel estar pronto a ser utilizado. Além disso a Something Imaginary tem experiência comprovada noutras valências, como planeamento urbano, reabilitação, gestão e coordenação de projeto, lazer, arquitetura paisagista e interiores.

A polivalência da empresa é o resultado de uma aposta na especialização e de uma capacidade de resposta em relação aos problemas apresentados em cada projeto, garantindo soluções de qualidade e economia de custos. Dentro do registo chave-na-mão, o atelier administra o projeto de arquitetura, fixa os cronogramas, define prazos e orçamentos, além de coordenar todos os intervenientes, desde o desenho até à obra. O gabinete de Sara Afonso e João Resende está ainda equipado da melhor tecnologia, para garantir que as soluções apresentadas cobrem todas as necessidades dos clientes.

A Something Imaginary não ficou indiferente ao crescimento significativo da reabilitação e requalificação urbana nos últimos anos e através de brainstorm's promovidos no atelier, os arquitetos procuram em cada intervenção, encontrar a melhor solução, para um resultado de excelência que potencie a identidade do edifício.

Já na arquitetura paisagista, a grande mais valia deste atelier é a capacidade de se associar com parceiros de renome internacional, tornando cada projeto único. Cada lote é estudado minuciosamente de acordo com os ventos, altimetrias, estudo solar, vistas, ruídos, entre outros pormenores. Tudo isso de forma a posicionar as habitações ou hotéis, no lugar ideal.

No que diz respeito à arquitetura de interiores, o atelier prima pelo sentido estético e pela criação de espaços confortáveis, sempre em função do gosto e da disponibilidade financeira dos clientes. Neste segmento, a Something Imaginary trabalha lado a lado com decoradores de interiores e designers reconhecidos internacionalmente.

Moradias da MUDA Reserve

Um projeto de referência obrigatória em relação ao portfólio da Something Imaginary, é o projeto de propriedades unifamiliares da MUDA Reserve, a sul de Lisboa, numa paisagem rural com mais de 200 hectares. Considerado um refúgio das grandes cidades, as moradias construídas à moda da tradição portuguesa são local de preferência de figuras públicas, intelectuais e designers de moda portugueses, que se identificam com este espaço único na costa ocidental da Europa.

Como confirma o atelier, o projeto teve por base três critérios: movimento, continuidade e luxo - da simplicidade de habitar um ambiente único.

O processo criativo deste trabalho está alinhado com o movimento, o espaço circundante e o trabalho na estrutura. Para permitir a fluidez espacial, foram otimizadas as transições entre interior e exterior, realçando o conforto e a luminosidade dos espaços. Na construção das moradias da MUDA Reserve, fica também realçada a relação com o meio envolvente, inspirada na paisagem e na cultura local.

Elevar o verde às sete maravilhas

Responsável pelo maior jardim vertical no país, a Wonder Wall nasceu pela mão do engenheiro João Salgueiro. Em quatro anos de existência, a empresa tem vindo a atingir o topo de todas as maneiras.

Quem passar pela Avenida da Liberdade, no centro de Lisboa, vai encontrar um jardim vertical de plantas artificiais a ocupar uma parede inteira de um prédio. Além de ser uma forma de dar vida a uma empena (parede lateral sem janelas ou portas), conseguiu embelezar a vista dos apartamentos do edifício ao lado. E tudo sem necessidade de água nem outro tipo de manutenção. O projeto é de 2017 mas continua a ser a maior prova do trabalho feito pela Wonder Wall, ou não fosse aquele o maior jardim vertical artificial no nosso país.

Seria de pensar que por trás desta empresa que se dedica à comercialização e instalação de plantas e jardins verticais artificiais estivesse um arquiteto ou designer, mas não. João Salgueiro é formado em engenharia industrial e entrou no mundo do design ao fim de dez anos de carreira na área da logística.

www.wonderwall.pt

Em 2007 tornou-se sócio da empresa ADN Aquarium Design (instalação e manutenção de aquários) e, em 2010, ele e os sócios lançaram a ADN Garden Design, uma marca de jardins verticais naturais. O projeto acaba e João Salgueiro, com *"interesse em continuar com a parte dos jardins verticais, mas no caso artificiais"*, fundou a Wonder Wall.

Estávamos em janeiro de 2015 quando nasceu a 'parede maravilha', associada desde logo à VistaGreen, *"hoje em dia líder em termos de produção e comercialização de jardins verticais artificiais"*, marca inglesa *"para a qual temos representação para o mercado português, angolano, cabo-verdiano, moçambicano, ou seja, os PALOP, e temos a exclusividade da marca para estes mercados"*.

Um ponto de partida firme e uma parceria que começou, aos poucos, a dar cor à dinâmica da empresa. *"A parte inicial foi a mais difícil, até que as pessoas conseguissem perceber o produto e não tivessem aquela aversão que muitas vezes tinham às plantas artificiais"*, lembrou o responsável da Wonder Wall. À medida que os primeiros projetos foram feitos, foi-se *"ganhando a confiança do mercado, principalmente dos opinion makers, arquitetos e decoradores que começavam a propor esta solução aos seus clientes"*.

Estamos a falar de plantas artificiais, mas com um aspeto tão natural que até há clientes que gostam de as borrifar com água. Mas não é necessário. Além de serem realistas, não há necessidade de manutenção, nem de apanharem luz, podem ser personalizadas e trocadas de sítio quando quisermos e embelezar espaços 'sem vida'.

A qualidade é uma garantia. *"Começamos a trabalhar com árvores e outras plantas artificiais com uma marca holandesa, com quem temos a exclusividade. Essa marca que trabalha essencialmente plantas para exterior e dá garantias de cerca de 5 anos de não alteração de cor com exposição ao sol. Não há mais nenhuma marca a dar essa garantia e produto"*. Se falarmos em plantas para interior, o prazo de 'validade' pode ir até aos 15 anos.

A montagem dos painéis (com medida standard de 80 por 80 e com 90 plantas cada) também é rápida. *"Fazemos a montagem porque os clientes assim o exigem, mas vem tudo fornecido para a montagem, manual de instruções e vídeos tutoriais que explicam."*

A Wonder Wall abrange o território continental, sem esquecer as ilhas e os PALOP, sendo que neste caso, pode nem haver a necessidade nem o custo de irem instalar os painéis. *"Isto coaduna-se com a parte da restauração, hotelaria, lojas e os residentes não permanentes"*, explicou João Salgueiro. Os painéis estão, aliás, classificados com uma norma europeia de reação ao fogo, exigido por todos os grupos hoteleiros em Portugal.

Ainda este ano, João Salgueiro conta apresentar oficialmente um projeto, em parceria com o arquiteto Ricardo Seguro Pereira, que *"está relacionado com candeeiros e plantas artificiais"* e outro projeto de decoração em duas empresas multinacionais, que se irão instalar no nosso país.

Nada de megalómano se tivermos em conta que a Wonder Wall - que no final do primeiro semestre de 2019 já ultrapassou o volume de negócios, face ao ano de 2018, crescendo 40% - montou 760 painéis, em três semanas, na Avenida da Liberdade.

"Um projeto acaba por se definir a ele próprio"

Entre desenhos e projetos fomos à procura de perceber um pouco mais sobre arquitetura praticada no atelier Albertina Oliveira Arquitetura. É a desenhar que pensa, inspirada pelo cinema, música, literatura, escultura, fotografia, pintura. Coisas da mesma família da arquitetura.

Apesar de ter iniciado a sua atividade profissional como educadora de infância, cedo percebeu que o seu futuro passaria pelo desenho e pela arquitetura. Seguiu a sua paixão pelas artes e em 1997 terminava a licenciatura em Arquitetura pela Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto. De facto, nunca se desassociou das artes, testemunhamos isso pela forma ordenada como tudo é colocado no atelier, mas também pelas fotografias de projetos já realizados. Em todos existem pequenos pormenores que dão vida e diferenciação à obra. Ainda assim, Albertina Oliveira assume uma extrema simplicidade no modo como desnuda o verdadeiro entusiasmo da sua vida: a arquitetura.

"A arquitetura é o negativo que é definido pela parte construída", começa por desvendar a arquiteta, a sua forma de interpretar a sua arte. *"Olhamos para a arquitetura como a parte construída mas o que ela nos vai proporcionar é a vivência dos espaços e essa organização é o importante. Um espaço e as suas variações podem oferecer diferentes sensações"*, prosseguiu. A escola do Grande Porto é uma das suas influências, mas é a forma contemporânea como define os seus projetos que auferem a Albertina Oliveira traços peculiares. *"Não se pode desassociar um projeto das emoções e acima de tudo da sua contextualização"*, indica. Tudo começa numa folha vazia, num rascunho que, segundo a arquiteta, começa a ser preenchido pelas condicionantes do espaço: *"Um projeto acaba por se definir a ele próprio"*. Todos os projetos são realizados em conjunto com o desenhador António Pinto. É a desenhar que pensam, que constroem e reconstroem numa cumplicidade que lhes permite desenvolver o projeto até à sua consolidação.

Parte integrante de todos os projetos é também a sustentabilidade. A preocupação ambiental é uma responsabilidade, o que faz com que cada projeto seja realizado de forma a *"que os consumos sejam sempre o mais próximos possível de zero"*.

Projetos de referência

Entre um vasto portefólio de projetos, a IN procurou saber quais aqueles que foram mais desafiantes para o atelier Albertina Oliveira Arquitetura. A arquiteta destacou o edifício do Rosário, em Gondomar, e um loteamento para habitação, também em Gondomar.

O edifício do Rosário localiza-se próximo do Multiusos de Gondomar e assume-se numa forma que colmata as pré-existências e assume-se numa *"rua nova"*. *"É revestido a zinco com uma leitura sem ruído, no entanto a parte posterior tem muitas cores, elementos que animam o espaço, do interior do quarteirão, que é menos interessante"*. Para além de habitação tem também um espaço comercial que pode ser atravessado pelo interior.

"O outro projeto de habitação destaco por ter sido muito desafiante. Era um terreno sobrante de um loteamento, não tinha plataforma estável, era um precipício e tinha um loteamento de edifícios altos de habitação coletiva. Para além da configuração do terreno, a geometria, as pendentes e a topografia tinha uma localização comprometida/ exposta, perante edifícios altos de habitação coletiva. O próprio promotor dava aquele espaço como residual. Tinha a condicionante da privacidade, a geometria do terreno e só tinha sol a nascente. Acabaram por ser esses três elementos que desenharam a solução", explanou Albertina Oliveira. Apesar de todos os desafios inerentes ao projeto, a solução traçada foi engenhada pela criatividade e experiência de ver além das condicionantes.

Entre os projetos realizados destacam-se também algumas peças de design, entre elas o conjunto *"Ayers Cork"* feito em cortiça e premiado e exposto em vários museus.

AMI 5446

Real Decisions

Only the multidisciplinary knowledge of the competitive advantages of each property, allows your company to make solid decisions.

Global Real Estate Advisor

Europe | Americas | Asia Pacific | Africa | Middle East

www.savills.pt

savills

"A arquitetura é a alma do edifício"

A Savills oferece um vasto leque de serviços especializados, desde a consultoria financeira e de investimentos, passando pela avaliação, planeamento e gestão de propriedades. A IN esteve à conversa com Joana Rodrigues, diretora do departamento de Arquitetura, para desvendar os segredos de uma empresa com mais de 160 anos.

A atuar em Portugal desde 2017, que razões levaram a Savills a apostar no mercado português?

A aposta da Savills no mercado português enquadra-se na estratégia de crescimento do grupo a nível Europeu, uma vez que este era o continente onde tinha menos expressão comparando com a Ásia-pacífico e EUA. Fá-lo num momento de grande atratividade do nosso mercado e através da compra da líder Ibérica Aguirre Newman, o que lhe permitiu de imediato um excelente posicionamento de mercado.

A oferta da Savills é ampla incorporando o imobiliário nas suas diversas vertentes. Este conjunto de valências é importante para o posicionamento da empresa?

Sem dúvida, como consultora imobiliária temos procurado sofisticar a nossa abordagem ao imobiliário com áreas que completam e enriquecem esta atividade, oferecendo um serviço integrado e abrangente que facilita e dá consistencia às decisões dos nossos clientes.

A Savills é a primeira empresa em Portugal com um profissional com a acreditação WELL (WELL Accredited Professional). O que isso representa para a empresa?

Para a Savills representa a possibilidade de prestar um melhor serviço aos nossos clientes, procurando sempre o bem-estar dos mesmos, e consequentemente uma maior responsabilidade social e ambiental, proporcionando espaços mais agradáveis, mais saudáveis, mais produtivos e com menor impacto ambiental.

Onde entra a arquitetura nos serviços da Savills?

Em todas as áreas de negócio da Savills, seja através de agência com o desenvolvimento de projetos em modelo chave-na-mão sobretudo em escritórios, Investimento com o desenvolvimento de estudos de viabilidade, em Consultoria com apoio técnico às due diligence, entre muitos outros. Por outro lado o nosso departamento ao longo dos últimos anos tem tido um crescente número de clientes que procuram este tipo de serviços diretamente, sem ser por via do cross selling ou outros departamentos da empresa.

Qual a relação da arquitetura com o imóvel?

A arquitetura é a alma do edifício, é onde procuramos a sua verdadeira identidade e personalidade, sempre com a devida atenção à envolvente e ao meio em que está inserido.

A reabilitação de edifícios nas cidades é uma crescente necessidade no ramo do imobiliário, a arquitetura é fundamental para essa oferta específica?

Não há reabilitação sem ligação à arquitetura, não só é fundamental como indispensável, é um pilar para desenvolver um trabalho de recuperação com qualidade e fiel à história de cada edifício e ao seu desenho inicial.

Não sendo, no entanto, um gabinete de arquitetura, a oferta é correspondente? Os nossos serviços vão muito além da arquitetura, temos uma equipa técnica que avalia todas as condições do imóvel e estuda a melhor solução não só a nível arquitetónico como a nível económico. Claro que ajuda bastante estarmos inseridos numa empresa que abrange todas as áreas do imobiliário, porque exige muito mais da nossa equipa e permite-nos uma visão abrangente e critica em todos os processos em que estamos envolvidos.

E a arquitetura de interiores, é igualmente importante para a valorização de um imóvel?

Naturalmente que o primeiro impacto é no exterior, mas não tira qualquer importância ao trabalho a desenvolver no interior. Aliás, se tivermos um edifício com um exterior impactante, criando elevadas expectativas, vamos naturalmente exigir que o seu interior corresponda, e mais do que isso é no interior do imóvel que se vive…

A sustentabilidade é também uma preocupação para a Savills?

Sempre foi uma preocupação e agora ainda mais com a pressão ambiental que vivemos. Temos politicas internas de sustentabilidade e exigimos de igual forma essas politicas aos nossos parceiros e fornecedores, destaco o facto de há muitos anos não utilizarmos consumíveis de plástico, apenas adquirimos carros híbridos ou elétricos, etc..

Entre várias certificações, destacam-se a WELL e a BREEAM. O que significam estas certificações em termos práticos?

A WELL é a primeira certificação exclusivamente focada no modo como o edifício, e todo o seu entorno, enaltecem o nosso conforto, fomentam a sua boa utilização e, acima de tudo, impulsionam a responsabilidade perante a saúde e o bem-estar em todos os seus intervenientes. Os resultados? A produtividade aumenta em mais de 90% quando estão garantidas a boa qualidade do ar e da acústica. 25% é quanto os utilizadores atribuem a uma boa iluminação circadiana na melhoria da sua qualidade de sono. 92% reconhecem a importância do efeito positivo de um espaço pensado no bem-estar do ser humano.

O sistema internacional de classificação BREEAM define padrões para as melhores práticas de projeto, construção e operação de edifícios sustentáveis, tornando-se num dos mecanismos internacionais mais abrangentes e amplamente reconhecidos na avaliação do desempenho ambiental de um edifício. As medidas usadas representam uma ampla gama de categorias e critérios energéticos, ecológicos e bem-estar, tai como, o uso de energia e água, o ambiente interno (saúde e bem-estar), poluição, transporte, materiais, resíduos, ecologia e processos de gestão.

A especialização em cada serviço é fundamental para um aconselhamento preciso e honesto. Além disso são também líderes de mercado em pesquisas do setor. Estes os pilares de um serviço de sucesso?

Os pilares de um serviço de sucesso é ter profissionais à altura e creio que temos dos melhores no mercado, assim como uma identificação clara das necessidades do cliente. Tudo isto aliado a um bom conhecimento do mercado só pode dar bom resultado. A acrescentar que somos muito persistentes e criativos na procura de soluções.

Também a sustentabilidade é uma das preocupações por parte da Savills. De que forma a implementam?

Em termos de ações internas, todos os carros comprados, desde há dois anos, têm de ser híbridos ou preferencialmente elétricos. No caso, por exemplo, das obras que executamos, é feita uma gestão de resíduos bastante rigorosa e há sempre uma procura de aproveitar/reciclar materiais existentes que estejam num mínimo estado de conservação.

Qual a perspetiva de futuro da Savills? Podemos esperar novos investimentos e a abertura de um novo escritório?

Temos como principal objetivo que a marca seja cada vez mais reconhecida no mercado nas suas várias áreas de negócio, tirando o maior proveito da nossa experiência nacional e internacional. A equipa continua a crescer e naturalmente já estamos a sentir mais necessidade de espaço quer em Lisboa, quer no Porto.

Rua Carlos Ramos nº 4, Loja A e B,
Urbanização do Jardim da Amoreira,
2620-529 Ramada, Odivelas Portugal
TEL. (+351) 219 337 177
M. (+351) 961 308 071
E-mail: geral@tracocriativo.pt

Criar refúgios de bem-estar

www.isabelsanogueira.com

Decorar um espaço é materializar bem-estar e tranquilidade. Por isso, Isabel nesta edição, a IN Corporate apresenta-lhe o Atelier Sá Nogueira - o intermediário perfeito entre os desígnios do cliente e a sua materialização estética!

Conte-nos um pouco sobre a sua carreira. Frequentou cursos de arquitetura, design e pintura. Sempre gostou da área? Porque decidiu enveredar por este negócio e abrir o seu próprio atelier?

Sim, sem dúvida, sempre foi a minha área. Desde pequena soube que o meu caminho passaria pelo mundo das artes. Quando comecei a trabalhar, ganhei alguma experiência e aprendi que para conseguir levar até ao fim as minhas ideias, concretizar objetivos, teria de estar por minha conta. Abrir o meu próprio negócio foi difícil e muito complicado mas valeu a pena, confiei no meu instinto e hoje sinto-me mais realizada.

Trabalhou durante seis anos com o empreendimento Praia del Rey Golf and Beach Resort em Óbidos. Para além da hotelaria, dedicam-se a outro tipo de imóvel? Que serviços prestam?

A praia del rey é já uma referência mundial para praticantes de surf e de golfe, essencialmente pelos seus campos premiados e as suas magníficas praias. Na altura, quando lá comecei a fazer trabalhos, fazia várias casas modelo e projetos de interiores para clientes /investidores que lá investiram no imobiliário. Hoje em dia é um dos melhores resorts em Portugal, oferecendo uma gama eclética de serviços e atividades, alojamento, golfe e lazer.

O que diferencia o atelier Isabel Sá Nogueira dos outros? A atenção ao detalhe, a simplicidade, os orçamentos, o cumprimento dos timings?

No fundo a intenção é conseguir diferenciar-me por tudo isso! Essencialmente pela diferença no detalhe e no resultado final, personalizando cada projeto ao evidenciar o que cada um tem de especial, seja pela localização, pela história ou qualquer outra coisa.

Assume-se como uma apaixonada pelos diferentes tipos de arquitetura e gosta de criar experiências e memórias únicas. Terá sido essa a explicação para o facto do Torel Avantgarde, hotel boutique de 5 estrelas, na cidade do Porto, ter vencido os World Luxury Hotel Awards de 2018, na categoria de Arte Moderna?

Sim, provavelmente. O projeto do Torel Avantgarde foi extraordinário logo desde o início. Após a criação do conceito, foi imediato o imaginar as possibilidades e várias diferentes e especiais. Acho que o objetivo foi alcançado e esta experiência que é o Torel avantgarde, vai trazer memórias únicas da cidade do porto. Claramente, foi um projeto que me encheu as medidas e que resultou muito bem.

Além do Torel Avantgarde, há algum projeto que lhe tenha dado uma satisfação professional especial?

O meu primeiro projeto de hotelaria, o Hotel Roi Arthur, na Bretanha, em França. Foi uma experiência única! O Hotel nunca encerrou, sendo feito em várias fases. Numa primeira estadia no local, criei o conceito e o projeto foi feito e produzido em Portugal, que á posterior, foi enviado para lá.

Gosta de juntar o clássico com o moderno e fazer com que os hóspedes se sintam em casa, através da decoração. É difícil corresponder às expectativas dos clientes?

O conhecer bem os nossos clientes e perceber as suas vivências é muito importante para conseguir atingir as suas expectativas. Mas nem sempre é fácil. No fundo temos de perceber o que o cliente realmente procura e pretende, assim como entender a localização do espaço em questão para então termos bases para idealizar e começar um projeto de acordo com a identidade de cada um. Só assim conseguirmos fazer com que cada trabalho seja único.

Siza Vieira

Álvaro Joaquim de Melo Siza Vieira é natural de Matosinhos, onde nasceu a 25 de Junho de 1933. Estudou Arquitetura na Escola Superior de Belas Artes do Porto entre 1949 e 1955 e em 1954 já construía a sua primeira obra. Foi colaborador de Fernando Távora entre 1955 e 1958. Ensinou na Escola Superior de Belas Artes do Porto entre 1966 e 1969 e voltou à mesma como Professor Assistente de 'Construção'. Foi Professor Visitante em vários estabelecimentos de ensino e lecionou ainda na Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto, onde deu a sua última aula em outubro de 2003.

É autor de numerosos projetos tanto a nível nacional como internacional. Por cá são referência incortonável a Casa de Chá da Boa Nova, em Leça da Palmeira, a Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto, a Biblioteca da Universidade de Aveiro, o Museu de Arte Contemporânea de Serralves e a emblemática Igreja de Marco de Canaveses.

Na Holanda dirigiu, desde 1985, o Plano de Recuperação da Zona 5 de Schliderswij, em Espanha delineou os projetos para o Centro Meteorológico da Villa Olímpica de Barcelona, para o Museu de Arte Contemporânea da Galiza e para a Faculdade de Ciencias da Informação, em Santiago de Compostela. As suas obras foram expostas em numerosas cidades.

Siza Vieira participou em seminários e conferências por toda a Europa, na América e no Japão. Foi convidado a estar presente em concursos internacionais e obteve o primeiro lugar em Schlesisches Tor, Kreuzberg, Berlim, na recuperação do Campo di Marte, em Veneza, e na remodelação do casino e café Winkler, em Salzburg (1986).

Foram inúmeros os prémios que recebeu: em 1987, o Prémio de Arquitetura da Associação de Arquitetos Portugueses; em 1982, a Secção Portuguesa da Associação Internacional de Críticos de Arte atribuiu-lhe o Prémio de Arquitetura do Ano. Em 1988 recebeu a medalha de Ouro de Arquitetura do Colégio de Arquitetos de Madrid, a Medalha da Fundação Alvar Aalto, o Prémio Prince of Wales da Harvard University e o Prémio Europeu de Arquitetura da Comissão das Comunidades Europeias/Fundação Mies van der Rohe. Em 1992 foi-lhe atribuído o Prémio Pritzer pelo conjunto da sua obra. Em 1993, recebeu o Prémio Nacional de Arquitecura e em 1996 e 2000, o Prémio Secil de Arquitetura. Em 2001, foi premiado pela Wolf Foundation e recebeu o Prémio Nacional da Arquitetura Alexandre Herculano.

O ano de 2002 foi repleto de galardões, assim como os anos seguintes, até 2005, ano em que lhe foram entregues as chaves de cidade do Porto.

No passado dia 8 de Setembro, abriu a Feira Internacional de Mobiliário da China, organizada pela China Trade Macalline Exhibition, onde o arquiteto português conta com um pavilhão próprio. Entre os cerca de 1.500 expositores ficará o Pavilhão Siza, dedicado ao trabalho do arquiteto português, convidado a participar nesta feira e no Fórum Internacional de Design de Arquitetura dedicado ao tema 'Desenhado por Humanos: Do Modernismo de Álvaro Siza ao Futuro Digital'.

De acordo com informação do sítio online da DGArtes, o arquiteto português foi escolhido para este projeto pela sua *"posição humanista, a sua ligação com os princípios da escola de arquitetura Bauhaus, o seu espírito independente e a sua forte relação com a China"*.

Álvaro Siza é doutor Honoris Causa pela Universidade Politécnica de Valência, pela Escola Politécnica Federal de Lausanne, pela Universidade de Palermo, pela Universidade Menendez Pelayo, de Santander, pela Universidad Nacional de Ingeniería de Lima, Peru, pela Universidade de Coimbra, pela Universidade Lusíada, pela Universidade Federal de Paraíba e pela Università degli Studi di Napoli Federico II, Pollo delle Scienze e delle Tecnologie, Nápoles.

Álvaro Siza Vieira é membro da American Academy of Arts and Science e "Honorary Fellow" do Royal Institute of British Architects, do AIA, da Académie d'Architecture de France e da European Academy of Sciences and Arts.

Pode afirmar-se que Álvaro Siza é o arquiteto português com mais visibilidade e prestígio internacional.

ALGARVE

Verão é sinónimo de Algarve. Quer sejamos portugueses, quer estejamos a falar de turistas estrangeiros, o que nos vem à mente ao pensar nesta região é o clima agradável e as praias. E isso é mais que apetecível em período de férias ou lazer.

Por isso a IN Corporate Magazine desceu ao sul do país nesta altura do ano para ver o melhor da região. Começamos pelo melhor parque temático familiar do Algarve. O Zoomarine, em Guia, Albufeira, é um ponto de paragem obrigatório. Não só para os miúdos, que adoram aquele ambiente de magia e diversão, com a oportunidade de nadar com golfinhos, ver raias, tocar em caturritas ou estarem rodeados de piratas, mas também para os graúdos.

A sensação de segurança que o parque transmite aos pais, os momentos inesquecíveis em família, os campos de férias e o lado didático e ambientalista, com a preocupação pela conservação da vida dos oceanos, das espécies e dos seus habitats, são pontos positivos para os adultos.

Mas não é só o Zoomarine que merece uma visita. Andamos um pouco mais para oeste no mapa e encontramos, igualmente na costa, um dos melhores resorts do país. Estamos a falar de Vale d'Oliveiras Quinta Resort e Spa, no Carvoeiro, uma das mais belas vilas locais, no concelho de Lagoa.

O empreendimento, de cinco estrelas, tem literalmente o melhor do Algarve. Não só pela qualidade hoteleira mas também pela gastronomia, localização e pelo estilo arquitetónico, como por exemplo a chaminé da moradia do resort. Ali se pode descansar, degustar a comida e bebida dos bares e restaurante do hotel, praticar desporto, cuidar do corpo e da mente ou celebrar datas importantes.

Acompanhando as tendências do mercado, o Vale d'Oliveiras Quinta Resort e Spa abre as portas para quem quiser casar no Algarve, à semelhança de tantos estrangeiros que elegem a região mais a sul de Portugal para dar o "sim" à sua cara-metade. Além dos casamentos, há ofertas a pensar em quem quer passar a lua-de-mel ou aproveitar os últimos tempos em casal antes da chegada de um novo membro (baby moon) num espaço que oferece tudo.

Falando em espaço que oferece tudo, a Rádio Popular cumpre os mesmos requisitos e também mereceu a nossa visita. A empresa dá emprego direto a mil pessoas e garante trabalho indiretamente a muitas mais. E o melhor é que é uma marca portuguesa.

Para quem quiser comprar um eletrodoméstico ou aparelho de telecomunicação, é ali que o encontra, ou não tivesse a Rádio Popular mais de 50 mil produtos em exposição e fosse a segunda marca de retalho na área da eletrónica de consumo em Portugal. Já que lá vai, aproveite para adquirir algo que torne a sua visita ao Algarve num programa inesquecível.

Zoomarine: Diversão, com consciência

Para miúdos e graúdos, o Zoomarine é o local ideal para descobrir as magníficas criaturas que se escondem no oceano. O parque oferece um leque variado de opções lúdicas e educativas que, além de garantirem um dia divertido, têm como objectivo consciencializar os visitantes das ações a tomar para, gota a gota, salvarem o oceano e o planeta.

A preocupação ambiental tem orientado a conduta do Zoomarine desde a sua criação. Por isso, o parque tem promovido várias iniciativas que visam despertar consciências para o flagelo da poluição, em particular a poluição dos oceanos, as alterações climáticas e a degradação da vida marinha.

Em dois anos, no âmbito da Operação Montanha Verde, foram plantadas mais de 37 mil árvores. Com a Operação Praia Limpa, no mesmo período temporal, foram recolhidas mais de três toneladas de lixo das praias. E a World Parrot Trust, uma instituição ligada à preservação dos papagaios, já recebeu do parque mais de 50 mil euros.

Além destas iniciativas, em 2002, o parque criou o primeiro Centro de Reabilitação de Espécies Marinhas em Portugal, em cooperação com o Instituto da Conservação da Natureza e das Florestas – ICNF. Os feitos alcançados por este Centro abundam e o mais recente foi o resgate da tartaruga-de-couro Quinas.

Em Junho, este espécime marinho foi resgatado em Lagos, no Algarve. Com 1,5m de comprimento e 300kg, a tartaruga Quinas estava envolta em redes de pesca e ferida quando foi resgatada e levada para o Centro de Reabilitação de Espécies Marinhas do Zoomarine – Porto d'Abrigo.

O Zoomarine desempenhou um papel fundamental na sua recuperação e depois de passar um mês e meio no Porto d'Abrigo do parque, a tartaruga marinha estava a apta a voltar ao seu ambiente natural. Hoje, o Quinas vagueia pelos oceanos livre e saudável graças ao trabalho do Zoomarine.

Nada mais IN que uma visita ao Zoomarine! Caso resida no Algarve, de 7 a 28 de Setembro, pode visitar o parque por metade do preço e levar um acompanhante. É a oportunidade ideal para explorar o fascinante mundo marinho.

Albufeira, a cidade mais animada do Algarve

Conhecida pelo mar, praias famosas, falésias e as muitas tonalidades das suas rochas, Albufeira tem o ritmo das metrópoles turísticas. Durante o dia todos aproveitam o bom tempo mas quando o sol se põe, são os restaurantes, os bares e as discotecas que iluminam a noite. Alguns quilómetros para o interior e tudo muda. Amendoeiras, figueiras, pinheiros e laranjeiras salpicam de verde a paisagem. O rendilhado das chaminés destaca-se do vermelho ocre dos telhados. Aldeias bucólicas convidam a conhecer um quotidiano bem diferente, feito de natureza e tranquilidade. Céu, mar, areia macia e dourada. Umas férias que ficam na memória de quem visita.

Centro histórico

Quem hoje passa por Albufeira não pode deixar de visitar a zona histórica, com as suas ruelas típicas viradas para o mar e com vista sobre a antiga praia dos pescadores. Daí, subindo as escadas rolantes que se encontram junto ao largo da praça, acede-se ao bairro dos pescadores de onde se pode desfrutar de uma vista lindíssima que se tornou cartão de visita da cidade. No centro histórico de Albufeira destacam-se a Torre do Relógio, o Museu Arqueológico, a Igreja da Misericórdia, a Igreja de S. Sebastião, a Igreja Matriz e ainda a Igreja de Sant'Ana. Para além disso, a parte antiga de Albufeira tem duas propostas para o visitante. Da esplanada Dr. Frutuoso da Silva para poente, há que seguir pela linha do mar desfrutando da vista até à marina de Albufeira onde se podem apreciar as embarcações dos pescadores e todo o clima artesanal da faina piscatória. Já no centro da cidade, a partir do largo Engenheiro Duarte Pacheco e pela rua Cândido dos Reis, o percurso passa por restaurantes, bares e esplanadas até ao antigo mercado do peixe.

A noite de Albufeira

Quando finda o dia e as luzes começam a cintilar, Albufeira apresenta-lhe um convite irrecusável para uma noite de festa. Para além das festas de rua organizadas pela Câmara Municipal, sempre com um espetáculo diferente, a noite de Albufeira tem o seu centro na rua dos bares que se estende até à praça dos pescadores, e também na avenida Sá Carneiro, em Areias de São João, a famosa Strip conhecida internacionalmente pelas noites animadas de bares e discotecas.

Castelo de Paderne

A cerca de 20 minutos de carro do centro de Albufeira encontramos o Castelo de Paderne, uma edificação de origem árabe, habitada até ao séc. XIV e construída sobre esporão rochoso. Este é um dos sete castelos representados na bandeira de Portugal e as suas ruínas, de cor avermelhada, constituem um dos exemplares mais significativos da arquitetura militar muçulmana na Península Ibérica. Perto, encontrará uma ponte de origem medieval que ainda hoje conserva um troço da antiga calçada e uma azenha com o seu açude.

Praia dos Pescadores

Esta é a praia mais popular de Albufeira, situada na zona velha da cidade. A Praia dos Pescadores é bastante frequentada durante o dia e à noite. O seu acesso mais conhecido é a longa escadaria que acompanha a falésia.

Praia de Santa Eulália

Aqui o areal é extenso e as águas calmas. Na Praia de Santa Eulália as palmeiras e arribas coloridas acompanham a marginal. Esta é uma das mais bonitas e cuidadas praias do Algarve.

Praia da Falésia

Quilómetros e quilómetros de praia enfeitada pelo verde dos pinhais e os muitos tons de vermelho das arribas. A Praia da Falésia é imperdível ao entardecer – simplesmente lindíssimo!

Praia São Rafael

Encaixada entre arribas, esta é uma praia de grande beleza. A Praia São Rafael é muito pitoresca e conta com formações rochosas dentro de água. Esta praia é tão especial que chegou mesmo a integrar a nossa seleção das melhores praias do Algarve.

Lagos, das praias aconchegadas por rochedos

As esculturas gigantes feitas pelas ondas e pelo mar cristalino. As grutas iridescentes. As muitas praias aconchegadas por rochedos ocres ou por um macio areal. As casas polvilhando de branco o verde suave da paisagem. O ouro refulgente da talha barroca, revestindo as paredes de uma igreja. As muralhas evocadoras de antigos combates. A presença do Infante e dos navegadores que, em frágeis caravelas, desvendaram os primeiros segredos dos oceanos.

Ponta da Piedade

Trata-se de uma formação rochosa de grandes dimensões considerada como um dos mais belos locais do mundo, onde se pode aceder de barco a grutas e furnas marinhas artisticamente esculpidas pela natureza. Foi considerada pelo Huffington Post como a costa mais preciosa do mundo.

Forte da Ponta da Bandeira

Fortaleza do século XVII, permite desfrutar de uma magnífica vista sobre a cidade e o mar. Rodeada por um fosso, possui uma imponente porta de armas com ponte levadiça que dá acesso ao interior. Lá dentro pode-se visitar uma capela do século XVII coberta de azulejos.

Zoo de Lagos

Para quem pretende passar um dia diferente, em família ou com os amigos, o Zoo de Lagos é uma das propostas que promete encantar quem gosta de animais.

Onyria Palmares

Se é fã de golfe não poderá perder a oportunidade de conhecer este campo de golfe de 27 buracos, que já foi por diversas vezes premiado. Em 2015, foi inclusivamente indicado como o melhor campo do país nos 'Publituris Portugal Travel Awards'.

Praia Dona Ana

Entre falésias, o areal da Praia de Dona Ana é banhado por um mar de águas límpidas e tranquilas. Esta é uma das imagens mais divulgadas das praias do Algarve e faz parte da nossa seleção das melhores praias do sul do país.

Meia Praia

É uma das mais conhecidas praias de Lagos. De areal extenso, a Meia Praia prolonga-se por cerca de 5 km entre a Marina e a Ria de Alvor, sendo a metade leste também designada por Praia de São Roque.

Praia do Camilo

Com uma paisagem deslumbrante, a Praia do Camilo é um pequeno paraíso ao qual se acede por uma escadaria com cerca de 200 degraus. Muito próximo fica a Ponta da Piedade, a formação rochosa que é um dos ex-libris da região. A sua beleza pode ser apreciada através de num passeio de barco ou percorrendo o interior das grutas e as pequenas praias desertas encaixadas entre as rochas.

AGENDA

Desporto

Open de Portugal Golfe

12 a 15 de setembro – Campo de Golfe Morgado do Reguengo

Elite Cup Hóquei em Patins

20 a 22 de setembro – Portimão

XVI Torneio Internacional de Pesca Grossa

22 a 23 de setembro – Cais da Solaria, Lagos

Portugal Beach Tag Rugby Festival

27 a 28 de setembro, Praia da Rocha, Portimão

Festival

Festival Dance Dance Dance

12 de setembro, teatro municipal de Faro

68º Festival de Alcoutim

13,14 e 15 de setembro, Alcoutim

Portugal Masters All In One

24 a 17 de outubro, Vilamoura, Loulé

As delícias do Algarve

Aos pés de Portugal, deita-se o Algarve que além de banhado pelo mar e alumiado pelo sol como mais nenhuma terra do país, é casa de uma gastronomia deliciosa. Venha provar estes pratos IN!

Arjamolho

Ideal para um dia de calor, o arjamolho, uma espécie gaspacho algarvio, é a oportunidade ideal para conhecer os sabores do sul do país. O pão, o alho e o azeite fazem companhia ao tomate neste prato refrescante.

Estupeta de Atum

E como não podia deixar de ser, num paraíso banhado pelo oceano, os pratos do mar não podiam faltar. A estupeta de atum reúne tomate, pimento e cebola e faz o magnífico atum brilhar como mais nenhum prato consegue.

Torta de Alfarroba

Não deixe de provar a torta de alfarroba que dá destaque ao maravilhoso fruto da região. Doce e ao mesmo tempo saudável, este doce conventual é uma autêntica viagem à essência da alma algarvia.

Dom Rodrigo

Ainda numa nota mais doce, o Dom Rodrigo é o doce conventual mais popular do Algarve. A sua textura cremosa e suave deixam qualquer um com água na boca e são a opção ideal para lhe adoçar a boca depois do jantar.

Vale d´Oliveiras Quinta Resort & Spa apresenta projeto de decoração de interiores de 2,8 milhões de euros

O Vale d'Oliveiras Quinta Resort & Spa é um elegante resort de cinco estrelas entre Carvoeiro e Ferragudo, no Algarve. A celebrar quase dez anos desde a abertura, o resort algarvio iniciou recentemente um projeto de decoração de interiores com um valor de investimento a 2,8 milhões de euros, e será concluído de forma faseada durante os próximos 5 anos.

A propriedade apresenta uma localização de excelência devido à sua proximidade do melhor que o Algarve tem para oferecer durante todo o ano: praias internacionalmente premiadas, os melhores campos de golfe do mundo, uma paisagem envolvente, de inigualável beleza e uma oferta gastronómica de excelência!

Pelos milhares de comentários que tem nos sites de avaliação, os hóspedes intitulam o Vale d´Oliveiras como um oásis verdejante de pura tranquilidade e beleza natural.

O resort oferece um total de 104 unidades de alojamento, entre 22 quartos duplos, dois suítes e 80 apartamentos V1 e V2. Em termos de serviços, dispõe de um spa com cinco salas de tratamento, piscina interior aquecida, sauna, jacuzzi, ginásio, banho turco e piscinas exteriores.

Do lado da oferta gastronómica, o restaurante The Olive Tree tem uma carta de inspiração mediterrânica, que altera a cada época do ano. O Olive Bar para vinhos e tapas ao final do dia e, junto à piscina, o Jasmin Pool Bar & Restaurant, com um ambiente mais informal, dedicado a cocktails e noites temáticas no verão.

A propriedade conta ainda com uma horta biológica onde cultiva as suas ervas, árvores de fruto e todo o tipo de legumes e vegetais à disposição do Chef. É neste local que se encontra a "mesa do chef", o local ideal para desfrutar de uma experiencia gastronómica distinta ou participar num workshop culinário.

O empreendimento turístico abriu em 2010 e conta com nove hectares de jardins imaculadamente tratados, todos os dias. A sintonia entre a arquitetura e o ambiente natural é de tal forma harmonioso, que sentirá esse efeito na sua pulsação ao entrar na imponente entrada guardada por palmeiras de ambos os lados.

Todas as alas (cinco no total) estão identificadas com diferentes variedades de azeitona, elemento central em todo o conceito do resort.

A arquitetura é também ela de inspiração mediterrânea, com construção de baixa densidade onde se destacam as perto de 200 chaminés tipicamente algarvias.

As unidades de alojamento estão bem distribuídas o que aumenta a privacidade, permitindo usufruir também dos imensos jardins. Em termos de interiores, as áreas são muito amplas e com muita luminosidade aumentando a sensação de espaço. As salas de estar, por exemplo, têm uma cúpula com cinco metros de altura, algo invulgar para um empreendimento turístico.

Nas zonas comuns, destaca-se o lobby com a sua sumptuosa cúpula. Foi dos primeiros espaços a ser intervencionado.

De acordo com o Diretor Geral, Eduardo Peregrino: *"pretendia-se adicionar vida e melhorar todo o ambiente através da adição de mais e melhor mobiliário. Era necessário criar conforto para quem usufrui deste espaço, quer esteja a aguardar por um quarto ou simplesmente a relaxar. Notamos um aumento natural de hóspedes a passar mais tempo no lobby e o espaço ficou tão apelativo que decidimos acrescentar um bar. Esta parte só irá ser concretizada em época baixa"*.

Além das zonas comuns, a maior parte do investimento aplica-se aos quartos e apartamentos. "*A primeira unidade já foi concluída e está já a ser ocupada por hóspedes para obtermos o seu feedback real"*, revela o Diretor.

Seguem-se mais 12 unidades em novembro de 2019 e mais 24 m 2020. O projeto está a ser concretizado pela Quinta Style Boutique Design, uma empresa especializada no setor hoteleiro, sedeada em Almancil.

A essência dos detalhes pretende transmitir uma sensação de tranquilidade, totalmente alinhado com o sentimento que o resort transmite a quem o visita. As cores são neutras com alguns detalhes mais *"arrojados"* obtidos através da conjugação de cores.

O papel de parede foi outro dos materiais utilizados, na sua maioria com alguma textura e que liga muito bem com o pavimento, algo que não foi mexido e que serviu de ponto de partida para todas as decisões. *"Queríamos aumentar o conforto dos interiores e conseguimos isso com melhor harmonia de cores, quer do mobiliário, quer dos detalhes utilizados"* acrescenta Eduardo Peregrino.

Destacam-se ainda os elementos decorativos nas paredes, com rendas e bordados portugueses. Segundo o Diretor Geral, existe uma grande preocupação em transmitir uma verdadeira cultura de autenticidade baseada na cultura portuguesa, isso está patente no serviço e era importante transportar para os espaços. Isso foi conseguido através desses mesmos elementos.

No geral, o Vale d´Oliveiras apresenta-se como um resort informal e alegre, contemporâneo e elegante. São esses os traços que vai encontrar nesta nova decoração.

Santo Tirso conVida

Nome santo, terra abençoada. Situado no Vale do Ave, desde a gastronomia, passando pela paisagem natural ao emblemático património histórico, Santo Tirso surpreende a cada dobrar de esquina.

Antigamente chamado Moreira de Riba de Ave, Santo Tirso ganhou o seu nome por ser um couto, lugar que é propriedade do clero, do Mosteiro com mesmo nome, no ano de 978. O município repousa nas margens do Rio Ave e é um oásis de tranquilidade na área do grande Porto. É o local ideal para desanuviar da azafama das grandes cidades, mas nem por isso deixa de estar recheado de surpresas e atividades para todos os gostos. Desde a gastronomia, passando pela paisagem natural ao emblemático património histórico.

O mosteiro, que deu nome ao município, também fundado no século X é um marco ímpar no cenário da cidade. Atualmente denominado Mosteiro de São Bento, situa-se na margem esquerda do Rio Ave e está classificado como Monumento Nacional desde 1910. É ponto de interesse incontornável para qualquer visitante.

Mas nem apenas de história é feita esta terra e para os amantes do contemporâneo, Santo Tirso também é opção. O MIEC — Museu Internacional de Escultura Contemporânea de Santo Tirso convida à exploração de uma coleção de esculturas ao ar livre, única no país. A ordenação excecional das obras pelo ambiente urbano convida os visitantes a perderem-se em formas e cores distribuídas por toda a cidade.

Numa nota mais doce, Santo Tirso apresenta a marca gastronómica da cidade – os jesuítas. São o doce típico e fazem as delícias dos tirsenses, mas há muito são procurados por visitantes dos quatro cantos do mundo. A massa folhada deve ser crocante e pronta a estalar quando se lhe afinca uma dentada. Na boca, mistura-se com o doce de ovos e assume uma textura amanteigada. O paladar é então adoçado pela fina camada de creme de açúcar que confere uma estética única ao doce regional.

Se a imagem de um jesuíta adoça a boca a qualquer um, o resto da gastronomia de Santo Tirso não fica atrás e nada melhor que uma vista para o Rio Ave, que banha o município, para a saborear. O local ideal é o Café do Rio, onde além das maravilhosas vistas, também pode explorar o lado B de Santo Tirso, alugando um kart a pedais ou uma bicicleta para explorar o Parque Urbano da Rabada.

Santo Tirso conVida e Santo Tirso é In. Venha conhecer!

Foto de stopmotion www.stop-motion.tv

127 anos a criar qualidade Jesuíta

A Confeitaria Moura é um nome incontornável e indissociável quando pensamos no pastel de massa folhada coberto de glacê açucarado. Atualmente também pode ser degustado no maior centro comercial do Norte do país, o NorteShopping.

Representante do distrito do Porto nas 7 Maravilhas Doces de Portugal, a Pastelaria e Confeitaria Moura, em Santo Tirso, é há muito um nome conhecido entre os apreciadores da doçaria nacional. Foi ali que nasceram os Jesuítas, uma receita centenária que se mantém inalterada e na mesma família.

Tudo se deveu a Joaquim Ferreira de Moura que criou a empresa em 1892, em conjunto com a mulher Luísa, que antes vendia nas feiras os ditos "doces de gaveta". Quando contrataram um pasteleiro espanhol, crê-se que de Bilbau, onde existem doces com a mesma massa folhada, fizeram história.

Bastou Guilherme, um dos filhos do casal, regressar a Santo Tirso, já com a formação feita em pastelaria, para fazer a tal massa folhada mas com recheios diversos. E assim nasceram os Jesuítas, tal como depois vieram os Limonetes (outra das iguarias mais reconhecidas e saboreadas com a marca da Confeitaria Moura), os Pivetes ou as Fatias de Chocolate.

Hoje em dia, a quarta geração da família está na gerência da empresa e a quinta geração confeciona as receitas da bisavó Luísa e do avô Guilherme. Ali é tudo feito por eles à moda antiga e com ingredientes de qualidade.

É essa autenticidade genuína de qualidade e sabor que fez com que a Confeitaria expandisse: primeiro no Mercado do Bom Sucesso, no Porto, cidade onde os clientes são há muito fiéis e amantes daqueles pastéis de massa folhada amanteigada cobertos com um glacê crocante de açúcar; depois na Rua Rodrigues Sampaio, junto ao Rivoli, e recentemente abriu no NorteShopping, em Matosinhos.

Todos os produtos, doces e salgados, são confecionados na Pastelaria Moura em Santo Tirso e levados para os novos pontos de venda.

E já que passaram mais de 127 anos desde que a empresa foi criada, saiba que até há uma maneira 'ideal' de comer um Jesuíta: retirando o glacê em cima, abrindo a massa folhada ao meio e colocando ali o glacê.

Caso tenha comido Jesuítas de outra forma, também não se preocupe. Há agora quatro pontos da Confeitaria Moura onde pode comprar o pastel, sempre fresco e feito manualmente, assim como outras iguarias que deixaram Santo Tirso no mapa gastronómico e a família Moura no céu do palato de todos.

E já que passaram mais de 127 anos desde que a empresa foi criada, saiba que até há uma maneira 'ideal' de comer um Jesuíta: retirando o glacê em cima, abrindo a massa folhada ao meio e colocando ali o glacê.

Dar vida a Santo Tirso

Em apenas 12 anos o Café do Rio tornou-se num dos principais pontos de encontro da cidade. Pedro Costa, responsável do estabelecimento e conhecido em Santo Tirso pela sua veia empreendedora, é hoje um dos grandes protagonistas no que respeita à dinamização do concelho, promovendo todos os anos inúmeros eventos que agitam o município.

Natural da Serra da Estrela, Pedro Costa chegou a Santo Tirso no ano 2000 para assumir as rédeas do Solar São Bento e hoje é proprietário de vários espaços de referência na cidade. Numa entrevista à IN Corporate Magazine, o empresário explica que o espírito empreendedor vem de família e que o Café do Rio surgiu como uma oportunidade de negócio, após a inauguração do parque da cidade, em 2005. *"Quando o parque foi inaugurado fiz questão de me informar se a Câmara Municipal de Santo Tirso iria abrir um concurso para um estabelecimento junto ao rio. Abrimos a casa em 2007 e hoje somos um espaço singular na cidade"*.

"Uma casa para pessoas dos zero aos 120 anos"

Tendo em conta que o parque da cidade é um local que atrai pessoas de todas as faixas etárias e de todas as camadas sociais, quando o Café do Rio abriu portas, um dos objetivos foi encontrar um conceito que fosse apelativo a todo o tipo de pessoas. *"Tentamos ser abrangentes derivado do espaço onde estamos. Costumo dizer que somos uma casa para pessoas dos zero aos 120 anos. Servimos desde pequenos almoços, saladas, snacks e temos o bar para bebidas e cocktails. Por sermos tão abrangentes, recebemos pessoas desde amigos, casais, avós e netos, dinâmicas de Team Buiding, despedidas de solteiro, batizados, etc"*, vinca Pedro Costa.

No que respeita à gastronomia, além dos snacks, das saladas frescas e dos pequenos almoços requintados, a gelataria é um ponto que salta à vista no Café do Rio. Os crepes e os waffles fazem as delicias dos mais gulosos, bem como os gelados, que são maioritariamente artesanais, nomeadamente sabores mais elaborados, como o popular gelado de Oreo. A qualidade da gelataria do Café do Rio não é uma novidade no seio tirsense, uma vez que Pedro Costa abriu no centro da cidade, há cerca de três de anos, a gelataria All´amore, aproveitando novamente uma boa oportunidade de negócio, devido ao reduzido número de casas desta especialidade.

O bar, com diversão noturna veio cobrir uma outra lacuna na localidade, sendo o Café do Rio um dos primeiros bares com conceito de noite e esplanada. Os mojitos e as caipirinhas são duas da bebidas mais apreciadas pelos consumidores, e embora o gin esteja a sair de moda, o Café do Rio trabalha com 60 marcas diferentes desta bebida. As cervejas, como todos os estabelecimentos portugueses são, a par das águas, a bebida com mais saída no bar, que trabalha com cerca de 45 marcas distintas.

Eventos e animação

Para marcar impacto, não basta ter um espaço, é também necessário procurar oportunidades, ter ideias e passá-las do papel para a realidade, uma mentalidade que se enquadra no registo de Pedro Costa. *"Todos os anos organizamos eventos desportivos em que aproveitamos o parque da cidade. Temos as provas de duatlo, o CicloCross e o fim de semana radical. Fora do parque temos em parceria com as escolas do 1º ciclo de Santo Tirso, um projeto denominado ´O ciclismo vai à escola´, onde ensinamos nas escolas, crianças dos seis aos 10 anos, a andar de bicicleta. Temos ainda dois projetos piloto para as secundárias, de forma a promover a utilização da bicicleta, como meio de transporte dos alunos para as escolas"*. Fora do desporto e dentro da cultura, o Todos ao Parque não pode ser descartado, um festival de comédia que faz rir Santo Tirso e que conta todos os anos com a presença de alguns dos nomes mais forte do humor nacional.

Este verão e pela primeira vez, o Slide Kaboom, o maior parque aquático de insufláveis da Europa, esteve em Santo Tirso, também sob a responsabilidade de Pedro Costa. *"Foi uma parceria entre a Ibercup, proprietária do parque e a Câmara Municipal de Santo Tirso, sendo que coube-nos tratar da logística e do funcionamento do parque. A Ibercup é uma empresa de renome mundial, e o Slice Kaboom é um dos maiores atrativos de verão da Europa, que chegou este ano pela primeira vez a Portugal, primeiro ao Jamor e depois ao nosso concelho"*.

Olhando para o futuro

Como um bom empreendedor está sempre atento, existem dois novos projetos que prometem deixar os tirsenses bastante satisfeitos, além de promover o turismo local. O responsável do Café do Rio adquiriu recentemente o antigo restaurante Olímpico, que está em obra, pronto para ser revitalizado como *"uma casa de marisco e snacks, como há muito tempo não há em Santo Tirso, com cozinha tradicional incluída, aberto todos os dias, das 9h às 00H à semana, e até às 2h sexta e sábado"*, frisa.

Paralelamente, foi aprovado pela Câmara Municipal de Santo Tirso, um novo projeto de Pedro Costa para o parque da cidade. Uma unidade hoteleira com 40 quartos, 10 bungalows e piscinas abertas, prometendo fomentar o apelo turístico na região e aproveitar ainda melhor este espaço à beira rio.

A nova vida do Mali

Situado na avenida mais movimentada de Santo Tirso o Barmali é hoje uma casa com dez anos bem conhecida pelos tirsenses. Há cerca de um ano e meio uma nova gerência tomou conta do Barmali e hoje este estabelecimento é a melhor para dançar, beber e se divertir, no centro da cidade dos jesuítas.

Em 2009 o Barmali ganhou vida com um conceito de fusion culture e um ambiente hippie que se distinguia dos outros espaços de diversão da cidade. Com o passar dos anos e alterações na gerência, o bar, apesar de manter o conceito, acabou por perder a sua essência, perdendo a preferência dos tirsenses, sobretudo entre os jovens adultos. Em janeiro de 2018 começou efetivamente uma nova vida no Barmali, com a chegada de uma nova gerência. João Nogueira, atual proprietário do bar, explica a necessidade de inverter aquilo que era o Barmali em termos de conceito, espaço e música. *"Quando o casal que abriu o Barmali se foi embora, fechou-se um ciclo. Não fazia sentido pegar num conceito que nã fosse dentro da minha visão e nesse sentido fiz um estudo de mercado, através daquilo que é a minha experiência de vida em Santo Tirso, e procurei criar uma oferta distinta na cidade. Fizemos obras, o bar tinha paredes coloridas, vários espaços privados e transformamos tudo num open space, com uma imagem bastante clean."*

Com a particularidade de ter uma pista de dança, este estabelecimento é o local ideal para as pessoas que procuram dançar numa zona própria, mas sem terem de se deslocar a uma discoteca. Torna-se por isso, o principal local para uma pessoa, depois de beber o primeiro copo, num dos cafés da praça, se ir divertir noite adentro. Se anteriormente o estilo musical que caracterizava a casa era o rock e o reggae, hoje a aposta é mais comercial. *"Apesar de ainda ter um pouco do fusion culture, estamos virados para um público mais jovem, entre os 24 e os 30 anos, que começam a ter maior poder de consumo, uma vez que já trabalham. No entanto, para captar este tipo de público precisamos de apostar em conteúdos musicais apelativos a estas pessoas, independentemente do meu gosto pessoal. O objetivo desta casa é dar ao consumidor o que ele quer e necessita"*, vinca João Nogueira.

Em relação a este projeto, o balanço não podia ser mais positivo, acompanhando um pouco o que tem sido o desenvolvimento dos espaços noturnos em Santo Tirso, uma cidade cada vez mais apelativa para os jovens das cidades periféricas, como Famalicão, Paços de Ferreira e Trofa. De forma a reafirmar que este foi o ano zero do Mali, a 18 de abril de 2020 irá acontecer a festa de aniversário do estabelecimento, não da abertura original, mas sim desta nova identidade.

O espaço mais IN em Santo Tirso

Todos os conhecedores e frequentadores da noite tirsense consideram o Praça como uma referência.

Nasceu em 2012 numa altura em que a noite tirsense apresentava uma clara ascensão e afirmação no panorama regional, apresentando ao longo dos anos várias transformações e, acima de tudo, evoluções até chegar ao aspeto atual, onde a sua esplanada se destaca relativamente às demais.

Rui Barbosa está ciente da responsabilidade que é gerir um espaço que se assumiu como referência local e que hoje alberga muita gente, não só Tirsense, mas também de cidades vizinhas.

"O Praça, durante o seu funcionamento diário, assume vários conceitos e tendências, refletidos na diversificação da oferta de produtos. Na hora do lanche, temos imensos produtos para oferecer, desde as variadíssimas tostas, aos bowls, às tabuas de queijos e enchidos, aos sumos naturais e limonadas. Dispomos de uma vasta oferta que nos deixa confortáveis e confiantes na satisfação dos clientes".

O 'Afterwork' realizado todas as sextas-feiras ao final do dia assume um plano de destaque, uma vez que a afluência e aceitação é tal que a procura chega a exceder a oferta. O sushi, em parceria com o Restaurante Mikado, serviu de impulsionador ao consumo. Os canapés e os hambúrgueres vegan são outros produtos exclusivos do 'Afterwork'.

"Na nossa garrafeira saltam sempre à vista a quantidade de Gin´s, vinhos de qualidade inquestionável, provenientes do Douro ao Alentejo, além de cocktails e sangrias que pontificam igualmente no nosso menu."

As festividades ao fim de semana representam igualmente uma fatia importante do que hoje em dia é o Praça e nesse sentido, Rui Barbosa descreve que *"ao fim de semana a casa transforma-se, adotando um funcionamento mais noturno, capaz de receber pessoas em massa, sem perder o foco no bem servir."*

A música assume aqui um papel fundamental e de destaque, sendo os dj´s escolhidos criteriosamente e o estilo musical eclético.

"Contamos ainda com alguns eventos pontuais, onde nos mudamos de 'armas e bagagens' para o espaço mais emblemático da cidade, do qual também sou sócio, com muita honra e orgulho, o mítico Clube Thyrsense. Lá realizamos a Passagem do Ano e o Carnaval, festas que se tornaram num verdadeiro ex-líbris da cidade."

"Aproveito ainda para deixar o convite para as nossas duas grandes festas que se avizinham, a sempre muito aguardada Festa Branca, que se destaca de todas as outras, sendo sem dúvida, a par do aniversário, a festa que mais gente atrai e envolve na cidade. Convido ainda a aparecerem no Sunset que servirá de encerramento de verão que está a agitar Santo Tirso."

Um dia pela invicta... a custo zero

Visitar museus e exposições, passear por jardins, pintar um mural, admirar a arte de rua, ou participar numa sessão de poesia, são algumas das sugestões do que pode fazer no Porto, a custo zero. Encontre a companhia certa e aventure-se, sem gastar dinheiro!

Centro Português de Fotografia

Criado em 1997 pelo Ministério da Cultura, o Centro Português de Fotografia é responsável pela salvaguarda e pela valorização do património arquivístico fotográfico. Recebe exposições com frequência ligadas à área, tem uma biblioteca especializada, e ainda um Núcleo Museológico que compreende uma rara e valiosa colecção de câmaras fotográficas.

Jardins do Palácio de Cristal

Desde o século XIX que as gentes se passeiam por estes oito hectares de jardim que acolhem o Palácio de Cristal. Este destino verde é paragem obrigatória para quem aprecia miradouros estratégicos com vista panorâmica para o Douro e a cidade. Há bosques, varandas e muito para explorar, como a Biblioteca Municipal Almeida Garrett.

Claus Porto

Além de um primeiro piso com produtos para venda, a loja da Claus Porto, na Rua das Flores, tem também uma galeria visitável onde contam a história da marca ao longo de quatro gerações. Nela, a marca reuniu desenhos feitos à mão, litografias e recortes de jornais. Mas não se ficou por aqui. No terceiro andar, há ainda um laboratório para workshops e uma máquina dos anos 40 que produz sabonetes.

Pinguim Café

E porque não animar o seu serão de segunda-feira com um pouco de poesia? Fundado em 1988 por Joaquim Castro Caldas, ator e poeta português, este café promove, todas as segundas-feiras, desde há 30 anos, saraus de poesia.

Sé Catedral

Impera sobre a cidade desde o século XII e tem acompanhado os tempos com algumas modificações pelo caminho. Começou por ser um edifício romano-gótico e foi tendo renovações e ampliações, desde apontamentos em estilo barroco a uma intervenção de Nicolau Nasoni, no século XVIII. A visita à igreja é gratuita.

Jardim do Passeio das Virtudes

O Jardim do Passeio das Virtudes é o sítio certo para quem quer ver o pôr do sol combinado com uma vista maravilhosa sobre o rio. Nos dias mais quentes transforma-se também numa espécie de esplanada ao ar livre.

Rua Miguel Bombarda

A Rua Miguel Bombarda respira arte. Dentro e fora de portas. Há arte urbana pelas paredes, com personagens icónicas como D. Quixote e Sancho Pança, pintadas pelos artistas Mesk, Fedor e Mots, e galerias com trabalhos de artistas bem conhecidos.

ENCOSTAS DA ASSUNÇÃO
MORADIAS V3

Moradias elegantes e exclusivas, em São Miguel do Couto
Ar Condicionado / Painel Solar / Garagem para 2 Carros

ERA SANTO TIRSO
t. 252 830 000

Prediglobal – Mediação Imobiliária, Unipessoal, Lda. AMI 9507. Cada Agência é jurídica e financeiramente independente.

POR
TO
JÓIA
FEIRA INTERNACIONAL DE
JOALHARIA, OURIVESARIA
E RELOJOARIA
ROOTS & WINGS
26 — 29
setembro
AEP

Patricia Andrade

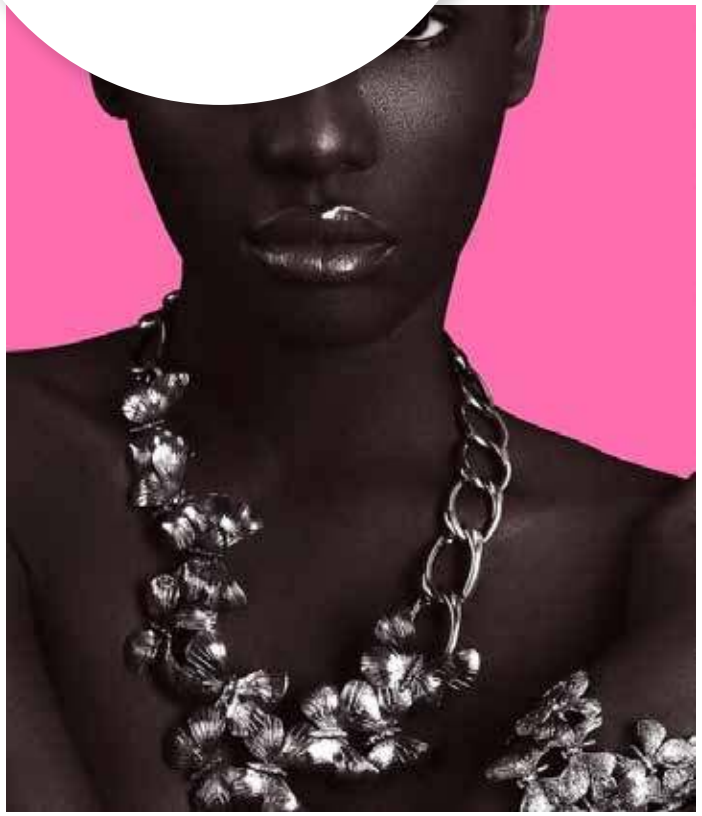
Patrícia Andrade

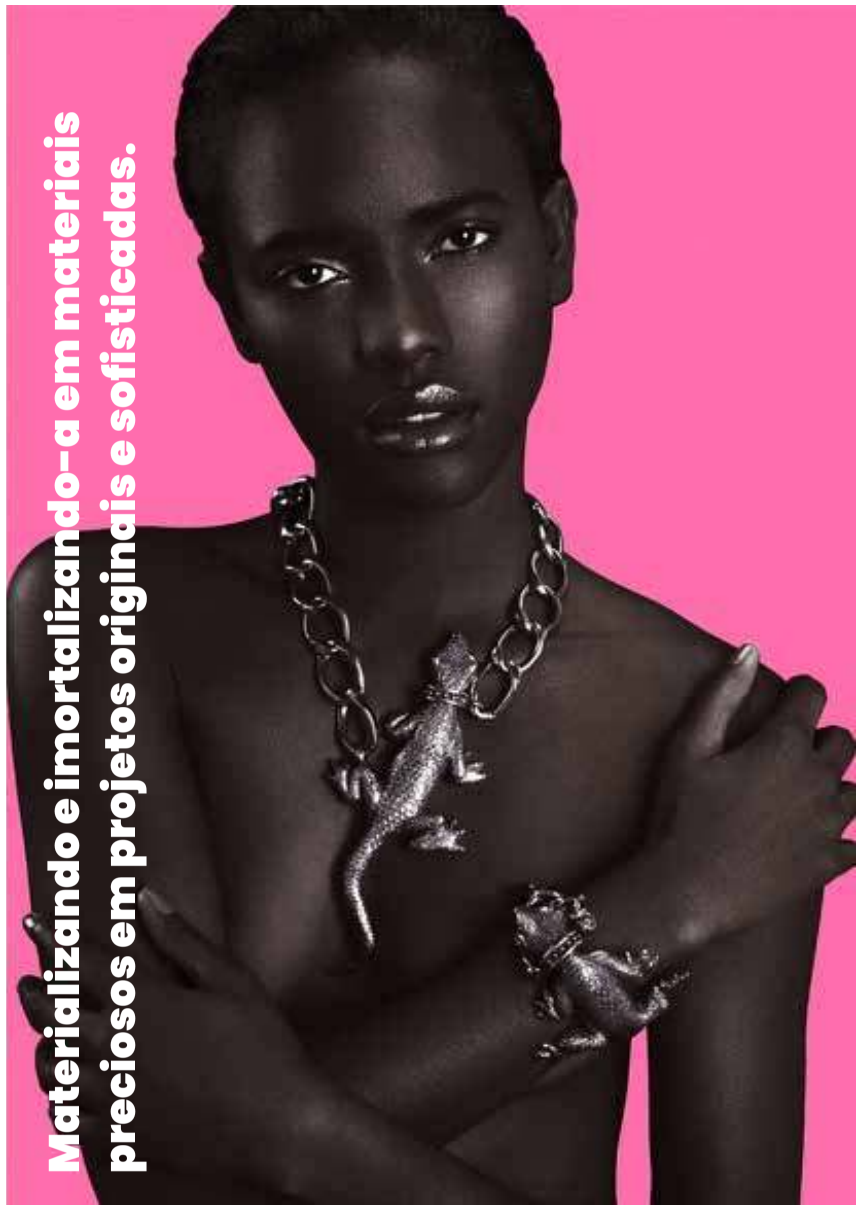
www.patriciaandrade.pt

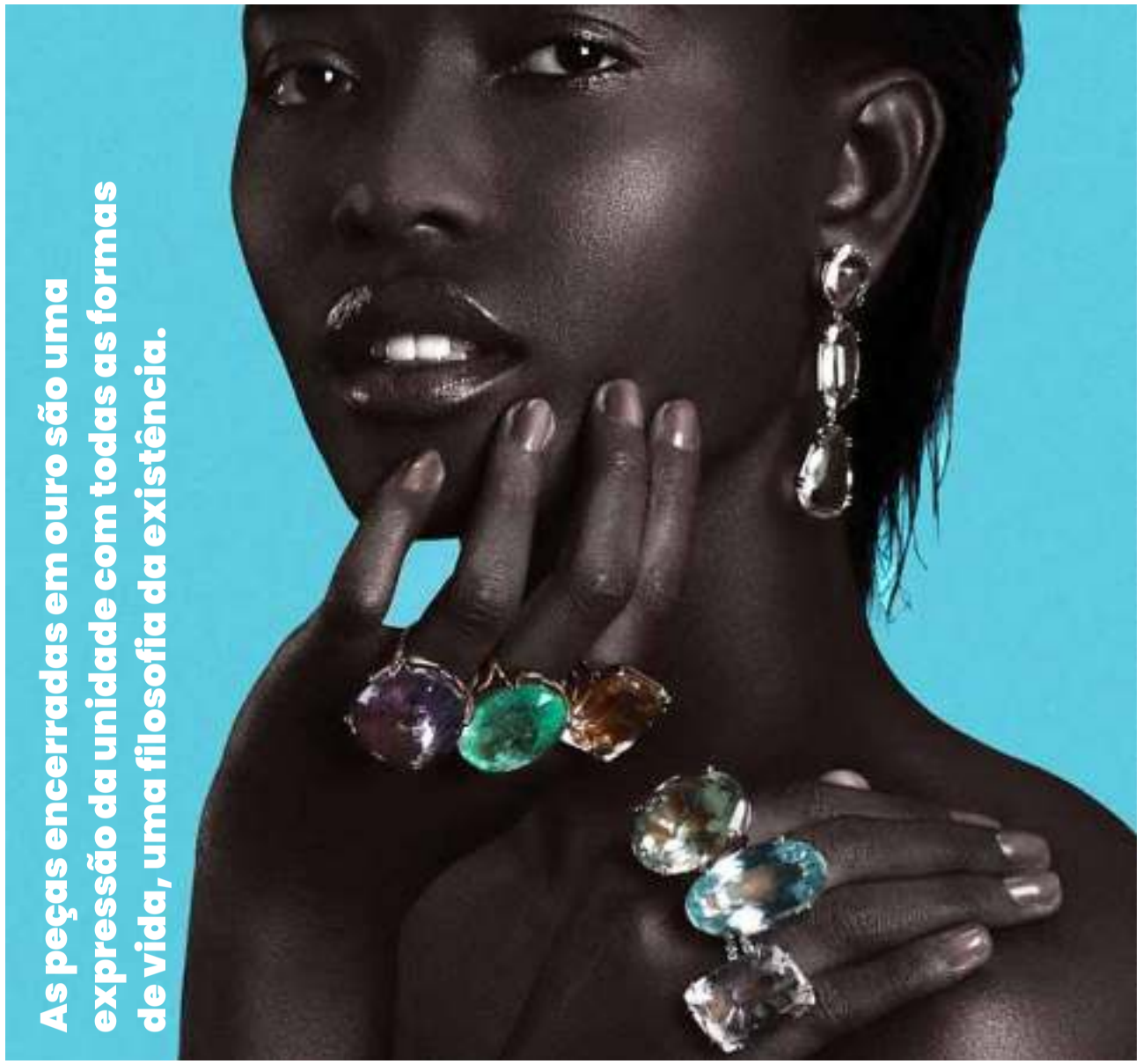
Goldgem Patricia Andrade, Unip. Lda.

Santa Maria da Feira, Portugal

+351 932 969 637







Preciosos retalhos de natureza

www.patriciaandrade.pt

Com formas orgânicas, fluidas e inspiradas no meio natural, as joias de Patrícia Andrade são intemporais, oriundas de uma criatividade livre e fruto de um trabalho minucioso – mais que joias, verdadeiros retalhos de natureza.

Foto de Carlos Teixeira

Patrícia caminha até ao seu atelier, uma sala de janelas amplas recheada de pedras preciosas com uma desordenação característica dos espaços de criação. Começa por explicar como é que surgiu o seu interesse pela joalharia enquanto mostra as diversas criações.

"Eu adorava brincos e não conseguia sair sem brincos. Por vezes acontecia não ter nenhuns a condizer com a roupa que estava a utilizar e decidi começar a comprar pedras e fazer os meus próprios brincos", explica com o sorriso que torna fácil adivinhar que o que vemos sob a mesa e nas vitrinas é uma extensão de si.

O interesse era crescente e por isso Patrícia Andrade decidiu apostar na formação em Gemologia na APG e em joalharia – em 2010, sob a alçada do Professor Filomeno, nome de destaque nacional. Quando deu início à formação, Patrícia já tinha em mente vender as suas joias. *"Queria vender as minhas joias porque sabia que não havia e era uma necessidade no mercado"*, exclama Patrícia.

Ao lado, a amiga Nádia Machado que apoia Patrícia desde os primeiros passos na joalharia, acena afirmativamente com a cabeça e a joalheira apressa-se a ilustrar as lacunas do mercado: *"eu aparecia todos os dias com brincos diferentes a condizer com a roupa que levava. Aparecia sempre com brincos que não tinha no dia anterior. Todos me perguntavam onde é que os tinha ido buscar e como é que também podiam ter uns iguais"*, conta.

"Comecei a ir a muitas feiras e eventos da área. Fiz pesquisa e consegui realmente incluir todo o tipo de pedras naturais nas minhas peças". Daí até às exposições foi um salto e não tardou a participar na PortoJoia e Jubinale, realizada na Polónia.

A sua primeira coleção girava à volta do conjunto anel-brinco. *"A inspiração para essa coleção foi a natureza. É sempre a natureza e os animais. E também a liberdade, a fluidez e a água"*, um claro reflexo da paisagem que rodeia o atelier -pintada a verde, com arvoredo até perder vista e iluminada a todo o redor.

"Nessa altura, andava sempre atrás das libelinhas para conseguir observá-las. Até tentei fazer o molde de uma libelinha. Levei-a a um senhor que disse que não era possível" – solta uma gargalhada – *"hoje já o conseguiria fazer"*.

A paixão pela natureza e o amor inabalável pelos animais são marcas indeléveis na vida e nas coleções de Patrícia Andrade. Com formas orgânicas e cuidado minucioso no tratamento dos contornos, é clara a influência do meio natural no imaginário criativo da artista.

A primazia da forma nas suas criações é fruto do árduo trabalho de cinzelagem em que Patrícia Andrade se especializou. Lado a lado com Il Maestro Acquafresca, nascido em Florença e parte integrante da 17ª geração de cinzeladores da família italiana, Patrícia aperfeiçoou todos os meandros da arte da cinzelagem.

O lagarto à volta do pescoço e o irmão enrolado no braço – ambos cinzelados em prata pelas mãos de Patrícia – abafam qualquer suspeita acerca do engenho da artista, mas Patrícia Andrade propõe-se a fazer mostras da sua habilidade e salta para a sua bancada de trabalho, um tronco rústico ao nível dos joelhos que lhe serve para apoiar as peças em que trabalha.

De martelo em punho e segurando o cinzel cuidadosamente, um sorriso ganha forma no rosto de Patrícia e é fácil perceber para qualquer presente na sala, que é ali naquele atelier, com metal a bater em metal, que a artista consegue voar e materializar a sua criatividade.

De volta à mesa onde a conversa se iniciou, Patrícia confessa já não lhe apetecer parar, mas rapidamente retoma num tom mais sério e recomeça, apresentando novas peças. *"Esta coleção nasceu como forma de ajudar uma associação local, do meu concelho, Santa Maria da Feira, a Aanifeira que alberga perto de 300 animais. É preciso fazer obras e tratar dos que temos e ajudar os que ainda estão na rua. E pensei que podia juntar o útil ao agradável e enquanto vendo uma coisa que as pessoas gostam, consigo reunir fundos para ajudar a associação"*, explica a artista.

Patrícia Andrade aponta para peças de joalharia, com pegadas felinas e inspiradas na causa animal e começa a explicar o processo criativo: *"as peças têm patinhas, pegadas – marcas – as marcas que os animais deixam no nosso coração, nas nossas vidas."*

De há dois meses para cá, Patrícia Andrade é presidente da Aanifeira - Associação dos Animais da Feira, e irá ser criada uma nova dinâmica ao redor desta coleção com o objetivo de aumentar os fundos disponíveis à associação sem fins lucrativos. Um quarto do volume de vendas reverte a favor da Aanifeira.

"Estas peças têm sete anos, tenho consciência que hoje em dia são muito comuns e existem muitas peças assim, mas na altura não havia nada relacionado com este tema. Ainda assim, as pessoas gostam de animais e consequentemente das peças e por isso vamos promover a marca com mais dinamismo", explica Patrícia Andrade.

A troca de impressões acerca da singularidade presente nas peças de Patrícia Andrade continua. Do meio da conversa ressaltam palavras que caracterizam o seu universo: intemporal, criativo e elegante. A artista explica que a única loja que faz revenda das suas peças é a Panamar Porto, junto ao Mercado Ferreira Borges, as restantes peças são todas vendidas diretamente ao público. Por isso, o futuro passará por ter um espaço próprio.

"Quero abrir a minha loja, que vai ter uma parte de joalharia. Uma loja à minha medida, criada nos meus termos. Não é aquilo que o mercado vai pedir, é o que eu gosto. Esta loja será também uma loja de decoração – peças diferentes de escala diferente", narra Patrícia Andrade com um brilho no olhar que transparece a dimensão do sonho.

Foto de Carlos Teixeira

Os anos dourados da joalharia portuguesa

A uma forte tradição joalheira aliou-se o design e a capacidade gestão, criando um novo paradigma nos joalheiros portugueses, onde a criatividade e a diferenciação são exaltadas. Com a previsão este ano de 1.000 ME de faturação na joalharia nacional, está neste momento em preparação um filme promocional, que promete levar as tradições portugueses neste setor, aos quatro cantos do planeta.

Os últimos anos tem sido particularmente interessantes para a realidade da joalharia em Portugal. Emergiu uma nova geração de designers de joias em território nacional, com uma capacidade criativa que está a conquistar o resto do mundo. Em relação a estes novos autores, importa salientar a forte concentração dos artistas norte do país, fazendo desta região o centro de atenções da joalharia nos últimos três anos.

A capacidade para fazer a diferença é algo que não falta aos novos joalheiros portugueses, desde autores que aplicam os métodos mais comerciais, aos que misturam materiais, até aqueles que fazem desta atividade uma arte plástica. O aumento no número de licenciados em design ajudou a alavancar a joalharia portuguesa, uma vez que se trata de um campo de interesse para estes profissionais, embora esta seja um profissão acima de tudo autodidata.

Promoção internacional

Recentemente a joalharia portuguesa foi promovida internacionalmente através da nova campanha, "Portuguese Jewellery Legacy", promovida pela Associação de Ourivesaria e Relojoaria de Portugal (AORP). A campanha consiste num filme produzido pela Snowberry, que realça as antigas técnicas tradicionais da joalharia portuguesa, classificando-as como intemporais. Naquilo que é uma valorização das nossas tradições, a AORP faz questão de olhar para o futuro e não esquecer os valores de sustentabilidade, do consumo responsável e das práticas comerciais justas, pontos fundamentais para garantir a este setor de atividade uma longevidade saudável.

Paralelamente à evidenciação das técnicas e dos desenhos tradicionais, a "Portuguese Jewellery Legacy" procurou selecionar algumas marcas contemporâneas, que exponham essas mesmas tradições, a um mercado global, comunicando aos novos consumidores, a identidade e a história da joalharia portuguesa.

Recorde-se que este setor está cada vez mais em alta, estando previsto pela própria AORP que no final do ano de 2019, exista um volume de negócios dentro do setor avaliado em 1.000 ME.

RESTAURAÇÃO DE EXCELÊNCIA

Uma das questões mais difíceis de responder em qualquer zona do país, é onde comer. Não por falta de opções, mas precisamente porque num país pequeno, com centros urbanos pequenos, a oferta gastronómica é abundante.

Da cozinha tradicional, passando pelas marisqueiras, cozinha gourmet, até às pequenas petisqueiras, as principais avenidas portuguesas estão recheadas de uma oferta capaz de deixar com água na boca o mais exigente dos gastrónomos.

Com uma riqueza cultural que atravessa séculos, a gastronomia é uma herança da pesada e riquíssima história de Portugal. Na base da nossa alimentação está o pão, o vinho e o azeite, que acompanham as mesas portuguesas de Viana ao Algarve.

Na realidade portuguesa o peixe grelhado, a caldeirada e as cataplanas assumem tanta ou mais preponderância quanto os pratos carne, aproveitando o melhor da nossa costa e garantindo uma frescura de produto sem igual no mundo inteiro. Quando pensamos na carne nacional, pensamos nas postas transmontanas, nos bifes regionais dos Açores, com carne maturada, mal passada, tão deliciosa quanto suculenta. Na região do Porto a carne vem tradicionalmente no meio do pão, seja nas tradicionais bifanas ou na célebre francesinha, ou então acompanhada com feijão, tripas e enchidos. Por todo o país podemos destacar a carne de porco ou leitão, o cabrito e a vitela, sem esquecer os enchidos e os queijos, onde mais uma vez Portugal é o número um em todo o mundo.

Para acompanhar uma saborosa refeição, o vinho é merecidamente a primeira opção, onde o Douro e o Alentejo são dominantes, sem descurar outras regiões, como o Dão, o Tejo, os Verdes e os Alvarinhos. Com outra substância, o vinho do Porto e o Moscatel são os melhores digestivos numa experiência gastronómica com o melhor que o nosso país tem para oferecer.

Para terminar, a doçaria típica, onde mais uma vez cada região apresenta a sua especialidade, mas sempre acompanhada por um café.

A cozinha portuguesa é, garantidamente, forte em aromas e sabores. Mas, existem restaurantes, que buscam novos horizontes gastronómicos, a partir da excelência dos produtos e do conhecimento. Entre nesta descoberta por terras improváveis e descubra a excelência da restauração portuguesa.

Cervejaria Gazela

A tradição ainda é o que era

Com um petisco que dispensa apresentações, o cachorrinho da Gazela é hoje um símbolo do Porto e de Portugal, no mundo da gastronomia. Em janeiro deste ano, o cachorro quente mais delicioso do planeta foi distinguido como uma das cinco melhores "especialidades da casa" nos The World Restaurant Awards. Américo Pinto é o principal responsável pela Cervejaria Gazela, onde trabalha há mais de 40 anos, e garante que o segredo passa por manter o conceito original do cachorrinho.

Para quem não conhece os The World Restaurant Awards, estes prémios podem ser considerados como que os *'óscares'* da gastronomia mundial, uma vez que visam congratular a melhor cozinha do planeta. A Cervejaria Gazela era um de dois espaços portugueses nomeados a um prémio, uma vez que o cachorrinho da Batalha estava nomeado para melhor *'especialidade da casa'*, ficando nos cinco primeiros lugares, ao lado de especialidades italianas, japonesas, indianas e chinesas. O selo de distinção chegou este mês à cervejaria, numa altura em que o nome Gazela é de registo obrigatório em qualquer roteiro da cidade Invicta.

De portas abertas desde 1962, a Cervejaria Gazela deu a conhecer ao mundo o cachorrinho da Batalha, o original, quente, estaladiço e picante, como só esta casa sabe preparar. Américo Pinto, atual proprietário, começou a trabalhar na cervejaria em 1970, como funcionário, e hoje além de proprietário, é o elemento mais antigo da casa e garante que *"a nossa maneira de trabalhar é a mesma desde 1970. O nosso cachorro hoje é igual ao que comíamos há 40 anos, quando a francesinha ainda nem existia no Porto"*, vinca o proprietário, em conversa com a nossa revista. Composto por uma linguiça e uma salsicha fresca, com queijo derretido e servido em pão torrado e molho picante, o cachorrinho original é procurado por conterrâneos e turistas, não só apreciadores de petiscos, mas gastrónomos em geral. Os maiores avaliadores de comida, fazem questão de visitar a Cervejaria Gazela, quando querem conhecer os petiscos tipicamente portuenses.

Além do célebre cachorrinho, a Cervejaria Gazela agrega outras especialidades que tornam a casa um dos espaços mais procurados no Porto, nomeadamente o prego no pão e a francesinha, confecionados com rigor e com os melhores ingredientes, que garantem a excelência da marca Gazela. Américo Pinto garante inclusivamente que *"a nossa francesinha não deve nada a nenhuma outra do Grande Porto. Trabalhamos com as melhores carnes, temos um pão como mais ninguém tem e guardamos alguns segredos, que fazem da Gazela o que vemos hoje. Seja no cachorrinho, seja na francesinha, no pica-pau, ou até mesmo no nosso prego"*.

A nova casa do Gazela

Para quem está familiarizado com a Cervejaria Gazela, é fácil pensar na casa original, com o balcão tradicional e a longa fila de espera até para lá da porta do estabelecimento. A cervejaria original mantém-se, com o mesmo ritmo de sempre. No entanto, há já dois anos que existe na Batalha uma Nova Cervejaria Gazela, mais concretamente na rua de Entreparedes, um espaço bem mais alargado, acolhedor e requintado.

Há já muito tempo que a Cervejaria Gazela merecia uma casa maior para receber os seus clientes, no entanto o feedback em relação ao novo espaço, foi maior do que se esperava. *"Hoje temos o nosso nome divulgado em todo o lado, desde revistas à televisão. A distinção que trouxemos de Paris, nos The World Restaurant Awards também nos aproximou dos turistas e até o novo espaço está sobrelotado. Não é fácil encontrar capacidade de resposta para tantos clientes e nesse aspeto tenho de agradecer à minha equipa de trabalho, que é jovem, mas com qualidade"*. Com um total de 18 colaboradores, um dos objetivos deste estabelecimento é manter a coesão da equipa, evitando rotatividade de pessoal e criando um ambiente de fraternidade que torne o trabalho motivador para todos os elementos, uma vez que uma equipa motivada garante um bom atendimento, independentemente da afluência do restaurante.

Além das duas casas a Cervejaria Gazela é convidada a marcar sempre presença em alguns dos principais eventos anuais da cidade do Porto, sendo já um tradição encontrar os cachorrinhos da Batalha nos sunsets do The Yeatman, um dos espaços mais requintados do Porto.

Questionado sobre a abertura de um terceiro estabelecimento e o primeiro fora do Porto, Américo Pinto garante que isso não é de todo uma hipótese. *"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. Temos um nome e uma qualidade a defender e nunca iríamos conseguir manter este estatuto, com um restaurante a trabalhar sem a minha supervisão"*.

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

O Novo Casarão do Castelo
Um registo intemporal na excelência

Do Casarão do Castelo nasce o Novo Casarão do Castelo. De portas abertas desde 11 de março deste ano, este restaurante é um dos grandes destaques gastronómicos em Leça da Palmeira, aliando a qualidade de serviço a um toque de modernidade e sofisticação, que tão bem caracterizam esta casa.

www.casaraodocastelo.com

O Casarão do Castelo dispensa apresentações, uma vez que é uma das casas mais conhecidas em Leça da Palmeira e que há 30 anos define a gastronomia do concelho. Já o Novo Casarão do Castelo é o mais recente projeto no seio da família do Casarão. Em apenas meio ano tornou-se num local de paragem obrigatória, essencialmente para bons apreciadores de peixe e marisco. Manuel Lopes, Joaquim Lopes e Joaquim da Rocha abriram em 1989 o Casarão do Castelo e foi através do espírito empreendedor de Helena Miranda, esposa de Manuel, que a nova casa ganhou vida. O Novo Casarão do Castelo surgiu precisamente porque na casa original já não havia espaço para receber todos os clientes. Existiam dias como os domingos e feriados em que tinham muita pena de mandar clientes embora, uma vez que não havia lugar para os servir. *"Senti que estavamos a perder uma oportunidade de negócio e comecei a convencer o meu marido a dar asas a um sonho seu, abrir um novo restaurante, em Leça da Palmeira"*, explica Helena Miranda, em conversa com a IN Corporate Magazine. A ex-bancária revela ainda que *"mesmo ao lado do Casarão encontrei uma casa de pedra abandonada à venda e vi que tinha potencial para criarmos um segundo espaço, como ambicionávamos. Com o Novo Casarão do Castelo conseguimos não só alargar a nossa capacidade de receber clientes, mas também de criar um novo conceito, diferenciador, que tem atraído novos clientes"*.

Com uma decoração moderna e requintada, o Novo Casarão do Castelo é constituído por uma sala principal no piso inferior e por três salas privadas no piso superior, propícias para eventos particulares e jantares de negócios. Dentro do conceito modernizado incutido no novo espaço, uma das principais preocupações foi manter a identidade da casa original. *"É uma receita de sucesso com 30 anos e não podemos mudar isso. Ainda assim conseguimos modernizar um pouco em relação ao original. Hoje, as pessoas mais jovens gostam de comer bem, mas também gostam de se sentir bem no sítio onde estão a fazer a sua refeição. Por isso apostamos na decoração, e nos pormenores, para criar envolvência entre as pessoas e o espaço"*, vinca Helena Miranda.

Bom prato, bom vinho

Quem já visitou o Novo Casarão do Castelo percebe facilmente que o peixe e o marisco são o ex-libris deste estabelecimento. Com peixe fresco a chegar ao restaurante todos os dias, oriundo de fornecedores locais, não existe peixe congelado dentro desta casa. Também o marisco chega todas as semanas e é colocado nos aquários dos dois restaurantes, onde o cliente pode confirmar presencialmente a frescura dos alimentos.

As diárias e os menus executivos não existem, de forma a preservar um serviço de excelência, que prima pela qualidade. Na carta do Novo Casarão, os filetes com arroz de grelos, o peixe galo com açorda de ovas e o arroz à pescador são três dos pratos mais apetecidos, e nas opções de carne, os risotos e o cabrito, servidos ao fim-de-semana, não defraudam as expetativas.

Outra especialidade da casa é a portentosa garrafeira, com mais de 100 marcas de vinhos portugueses. Se é verdade que hoje as pessoas são cada vez mais exigentes em relação àquilo que comem, o mesmo se passa em relação ao que bebem. Cada vez mais o vinho deixa de ser uma complementaridade da refeição e a escolha de uma boa colheita é uma das decisões mais importantes na hora de almoçar ou jantar. No Novo Casarão do Castelo, Manuel Lopes é a pessoa indicada para aconselhar o melhor vinho, para cada prato. Também em conversa com a IN, o próprio faz questão de garantir que *"neste restaurante apenas entram vinhos portugueses. E a principal aposta recai sobre o Douro, que é a nossa zona preferida, embora tenhamos um pouco de tudo. O que tentamos garantir é que a carta seja equilibrada ao longo do ano"*.

As Sobremesas da Luísa

Para terminar a refeição, aparecem as sobremesas que, no Novo Casarão do Castelo, são um fator diferenciador em relação a qualquer outro restaurante de Leça da Palmeira. Enquanto na maioria das casas toda a pastelaria é importada de um fornecedor externo, neste restaurante uma das imposições de Helena Miranda foi ter uma pasteleira a trabalhar dentro do estabelecimento. Foi desta forma que Luísa Costa chegou ao Novo Casarão do Castelo e o resultado não podia ser mais positivo. Além de criativas, as sobremesas são confecionadas carinhosamente pela pasteleira todas as manhãs e, nas palavras de Helena Miranda, *"não há cliente que resista a uma das nossas sobremesas. Temos um tabuleiro onde expomos as opções de sobremesas que temos disponíveis e é levado à mesa, para que o cliente veja de perto o que temos preparado e se sinta tentado a provar"*.

Seis meses após a abertura, o Novo Casarão do Castelo superou todas as expectativas, fazendo jus à qualidade reconhecida no antigo Casarão. Uma das grandes surpresas que os proprietários encontraram neste novo projeto foi o aparecimento de um novo nicho de clientes, diferentes dos do Casarão do Castelo, mais jovens, mas com poder de compra e gosto requintado. IN

Uma montra dos sabores Ribatejanos

Bem próximo das grutas de Santo António há um restaurante que é uma autêntica montra dos sabores ribatejanos. No "A Gralha", as tradições são servidas como antigamente, com pequenos apontamentos contemporâneos.

Para se chegar ao 'A Gralha', em Alvados, no concelho de Porto De Mós, é preciso subir ao cimo da montanha, pelo mesmo caminho que é feito para visitar as grutas de Santo António. Longe vão os tempos em que naquelas grutas se faziam filas e em que o turismo despertava quase de forma natural e fazia assim multiplicar os clientes do 'A Gralha'.

Quem já visitou as grutas de Santo António certamente se lembrará do restaurante 'A Gralha'. A história deste espaço é intrínseca à das grutas de Santo António. O nome do restaurante advém da ave (gralha) que, quando perseguida, fez revelar as grutas. Ali localizado desde 1973, é hoje uma das principais referências da Serra de Aire e Candeeiros.

Pode-se dizer que o 'A Gralha' é uma autêntica montra das tradições gastronómicas ribatejanas, mas não só. Gilda Ferreira, a atual proprietária, herdou o legado deixado pelos seus pais e prosseguiu trazendo, a cada ano, algo novo, mas sem nunca descurar da identidade da casa. Apaixonada pelas tradições ribatejanas e pelo seu trabalho conhece o negócio como ninguém. *"Desde os 6 anos que este espaço é também a minha casa, cresci aqui. Por isso conheço todos os processos, da logística até aos segredos da cozinha. Faço de tudo e estou dentro de todo o tipo de trabalho"*, contou Gilda Ferreira a forma natural como gere o 'A Gralha'.

Cada refeição no restaurante 'A Gralha' é diferente. Cada refeição é melhor, de um mês para o outro, cada uma é mais afinada, sempre com a preocupação de Gilda Ferreira vir saber da satisfação, seja do amigo de longa data que regressou ao restaurante, seja ao desconhecido que ali se sentou pela primeira vez.

O espaço é sinónimo da imponência e de toda a identidade do restaurante. No exterior existe um jardim bastante lírico detalhado no ordenamento da flora e decorado com algumas estátuas. Há batizados e casamentos que ali são realizados e, por isso mesmo, Gilda Ferreira sublinha a importância de *"ter um espaço para agradar este género de eventos, além disso se houver fotos bonitas de um local, as pessoas vão registar e lembrar. É uma forma de marketing também"*. E de facto denota-se todos os detalhes. *"Nos casamentos e batizados, podem optar por fazer toda a cerimónia aqui, estamos preparados para isso, e já o fizemos por várias vezes. E mediante as preferências do cliente somos capazes de personalizar a decoração"*, prosseguiu a proprietária do 'A Gralha'.

Já no interior o aprumo dos detalhes mantém-se. Na entrada existe uma réplica daquilo que se pode presenciar dentro das grutas e é de facto algo imponente. Para além do restaurante existe também um bar de apoio, *"serve para servir lanches e outras refeições, principalmente para quem vem de passagem num passeio e numa visita às grutas e quer ficar mais um pouco para desfrutar desta paisagem magnífica"*, referiu Gilda Ferreira.

Já o espaço de restaurante é bastante amplo. O espaço tem capacidade para servir mais de 700 pessoas e aos fins-de-semana são cerca de 1000 pessoas que ali são servidas. Número que comprova a qualidade servida no 'Gralha'.

De volta à mesa e aos sabores. Na carta destaca-se o bacalhau à Gralha, o naco na pedra, o bife de touro à portuguesa, o cozido à portuguesa e, claro, o cabrito assado no forno, um dos ex-líbris da carta e um dos pratos principais no início da casa. Algumas destas receitas prevalecem desde a génese do restaurante, não descurando os paladares que criaram a identidade do 'A Gralha'. Gilda Ferreira assume no entanto que vai inserindo sempre pratos novos na carta da casa, mas sempre com pequenos toques da casa.

Também nos vinhos, o Ribatejo é servido à mesa. Há destaque para os vinhos da região mas o cardápio inclui um roteiro de norte a sul de Portugal. Para adoçar a boca evidencia-se os coscorões, o arroz doce e vários géneros de pudins, numa vasta lista que inclui também sobremesas conventuais.

Todos os bons paladares tornam-se numa experiência única quando aliados a um serviço exímio e cuidado. Para Gilda Ferreira isso é algo obrigatório: *"uma boa serventia é a nossa melhor comunicação. Aprendemos a lidar com todo o tipo de pessoas, cada qual tem a sua forma de estar e de apreciar a sua refeição e cabe a nós tentar que ele saia satisfeito indo de encontro daquilo que o cliente pretende"*.

Hoje a 'A Gralha' é um dos principais chamariz da região e, apesar de se situarem bem próximos das grutas de Santo António, foi o restaurante que acabou por se tornar num ponto turístico, pela paisagem, pela gastronomia e por toda a experiência que proporciona. No entanto, Gilda Ferreira não esquece as grutas, bem ali ao lado: *"Queremos ser também promotores da região. Digo a brincar que as grutas são também minhas até porque cresci a brincar por ali. Por isso tentei fazer algo para contrariar a decadência das grutas. Nesse sentido, por cada refeição oferecemos um voucher de desconto para a entrada nas grutas de Santo António"*.

Estrada Grutas Santo António Pedras do Altar
Pedras do Altar, Alvados 2480-034 Portugal
249 841 456

Um mar de sabores

Estrada Nacional 247 - Mil Regos, 2655
261 866 371

O OndaMar by Furnas está localizado no centro da Ericeira, com a praia e o mar à espreita. O espaço reaberto em novembro de 2018 ganhou uma nova vida desde então e tem multiplicado motivos para que seja de passagem obrigatória. A portugalidade não é esquecida, mas são os mariscos os reis do cardápio.

Não se pode dizer que o OndaMar é uma novidade na Ericeira, mas desde novembro de 2018 que a mudança de gerência levou o restaurante a ressurgir de uma forma completamente diferenciada. Desde o espaço ao serviço, tudo mudou, e para melhor. Apresenta-se com um conceito de fusão entre o marisco e a cozinha tradicional portuguesa, garantindo sempre a frescura de todos os produtos utilizados.

A gerência mudou. E, com ela, a ementa. O espírito do sítio, esse saiu reforçado: ali, como o nome promete, serve-se o mar e a portugalidade. Com um toque de modernidade, é certo, mas sem perder de vista o que mais importa, que tudo saiba bem e a português.

Luísa Lourenço é a responsável por reinventar uma casa de referência que começava a cair no esquecimento. A sua experiência na restauração é vasta e são necessárias poucas palavras para perceber de imediato toda a paixão que entrega à sua profissão. Empenhada e determinada e com um toque empreendedor que lhe é tão natural quanto o rigor que a levou ao sucesso. Trabalha na restauração desde os 18 anos e desde 1996 iniciou o seu primeiro empreendimento na restauração, o Esplanada Furnas. O sucesso levou a que se seguissem novas apostas como o Marisqueira Furnas (2007) e o Luminosa by Furnas (2016).

De volta ao OndaMar, destacamos a mestria das mãos que estão atrás do fogão. A Chef Alexandra assume a arte gastronómica de uma casa onde o marisco e o peixe são os reis da carta. *"Temos bom peixe da costa e estamos muito direcionados para o marisco, até porque são os pratos mais procurados, bem como a sopa rica do mar, um dos pratos típicos da Ericeira"*, destacou Luísa Lourenço. Contudo, *"temos também vários pratos de carne, bifes de lombo, posta mirandesa, picanha. Para além de sermos uma marisqueira, temos um pouco de tudo o que é tradicional da cozinha portuguesa"*, prosseguiu a gerente.

Não esquecendo a harmonização vínica, importante em qualquer espaço de restauração, destaca-se os vinhos da região, principalmente os da adega de santana e os da adega mãe, no entanto a carta inclui uma panóplia variada de vinhos, de norte a sul do país. Passando pelas sobremesas, o principal destaque recai sobre a tarte de maçã, *"feito com maçã saloia da região e que é servida com uma bola de gelado e ainda quente"* sublinhou Luísa Lourenço sobre uma das principais delícias da casa.

O OndaMar promete ser diferente não só pelos sabores do mar, mas também pela qualidade do serviço que oferece. Deixamos a certeza de uma experiência de excelência. Além disso, aos sábados à noite, há música ao vivo que garante aprimorar a excelência de toda a experiência.

O espaço do restaurante é amplo com capacidade total para 350 pessoas e divide-se em quatro salas: uma onde pode desfrutar de um magnífico pôr-do-sol sobre o mar; duas delas destinadas a eventos; e a sala principal, que é bastante espaçosa e com muita luz. No meio está um aquário onde pode ser escolhido o marisco. Importante ressalvar um espaço exterior, onde existe um parque com um parque de estacionamento com capacidade para mais de 200 veículos.

Cozinha de autor com raízes regionais

O conceito de uma cozinha feita de raiz foi o ponto de partida para que o Chef Renato Sobreira abrisse portas do restaurante Bistrô Raízes, em Ourém. O novo chef leva à mesa sabores frescos, a partir de uma cozinha com raízes da gastronomia tradicional.

Uma nova geração de chefs, habituada a pensar o produto como ponto de partida, está a definir um estilo moderno da cozinha tradicional portuguesa - fugindo dos pratos-cliché e do aborrecimento à mesa. É nesse enquadramento que o Chef Renato Sobreira se insere. A inovação está enraizada na sua natureza, a isso acrescentou uma pitada de irreverência e criatividade, e assim abriu portas do restaurante Bistrô Raízes.

O restaurante de linhas direitas é marcado pelos tons da originalidade, é um elogio à região, com os olhos postos na modernidade, aqui o que importa é o prazer que se pode retirar de uma refeição de base tradicional. Os pratos típicos são reinventados a partir de receitas inovadoras, não descaracterizando as essências e saturando pequenos paladares.

Apesar dos seus tenros 23 anos, o Chef Renato Sobreira traz consigo uma vasta experiência. Formado na escola de hotelaria de Fátima (EHF), trabalhou durante vários anos com Chefs de referência, *"o propósito foi sempre evoluir e aprender com os melhores, isso habituou-me a trabalhar com rigor e ter várias perspetivas sobre o mesmo produto"*, explicou Renato Sobreira. No entanto, sublinha que as suas maiores inspirações são a mãe e o Chef (e também professor na EHF) Yannick Génard.

Praceta António Oliveira, Ourém
bistroraizes@gmail.com
918 535 689

Motivado pela diferença, decidiu abrir um espaço diferenciado na sua cidade. Ourém seria para muitos *"um local de risco"* para abrir um restaurante, que poderia vir a ser uma referência numa cidade mais cosmopolita, mas Renato Sobreira abraçou esse desafio com pretensão de também promover a região.

De facto, toda a decoração do restaurante é completamente diferente. *"O espaço é a minha personalidade. Jovem e irreverente, mas ao mesmo tempo clássico. Tudo está feito para criar intriga, queremos que as pessoas perguntem o porquê de as coisas estarem assim"*, sublinhou o Chef. Para além dos relógios com horas desajustadas, gaiolas, luzes penduradas em cordas, um moral ilustrado com um desenho, entre outros pormenores, há uma oliveira e um bonsai com cartões pendurados – neles ficam os registos dos clientes que por ali decidem escrever os seus contentamentos.

Na carta do Bistrô Raízes, podemos encontrar várias petiscos e pratos tradicionais. Todos eles são frutos de uma cozinha de autor que lhes aufere uma nova roupagem. Um critério importante passa por ter uma cozinha com 0 porcento de desperdício e sem utilização de produtos enlatados. Para além da carta pode escolher entre as sugestão do dia, o menu criativo e o menu de degustação (esse mesmo menu pode ter vários momentos dependendo do que os clientes pretenderem). A única garantia é que qualquer uma das escolhas será uma experiência de sabores, uma viagem entre paladares para ser repetida. Para além das sobremesas caseiras ali confecionadas, destaca-se a harmonização vínica. Todos os vinhos advêm da Divins e são escolhidos, entre várias gamas, para cada prato.

Uma viagem pelos sabores portugueses

O restaurante Farol de Santa Luzia é rico em lições de História, mas sobretudo em sabores. Aqui pode provar as tradições que se renovam, mas que ainda são o que eram. Localizado em Alfama, em frente ao miradouro de Santa Luzia, este restaurante oferece mais que uma perspetiva da cidade de lisboa: uma visita pela cozinha de Portugal.

As ruas ingremes de Alfama que vincaram a identidade de Lisboa estão repletas de histórias e tradições. Entre elas, a gastronomia e o restaurante Farol de Santa Luzia. A história deste espaço desenha-se desde 1973, através das mãos de José Luís Trigueiro. No início o Farol de Santa Luzia era apenas uma tasca, mas tudo mudou quando, em 1988, adquiriu o espaço ao lado. Seguiu-se uma reformulação de todo o conceito e em 1990 abriu com os traços que ainda hoje prevalecem. Um balcão e duas salas com um total de 50 lugares.

Hoje quem assume as rédeas da gestão do Farol de Santa Luzia, juntamente com o pai, são os filhos, André e Luís Trigueiro. *"Desde pequenos que nos habituamos a fazer um pouco de tudo"*, explicam os irmãos a facilidade com que lidam com o dia a dia do restaurante.

Fizeram uma remodelação do espaço realçando em cada canto do restaurante, a sua tipicidade lusitana. Nas paredes existem azulejos do século XVII e alguns quadros de artista local, ilustrando pontos importantes da capital portuguesa. Ali respira-se Alfama, mantêm-se as principais características da região e até as cadeiras são feitas artesanalmente. *"Tudo faz parte da experiência gastronómica"*, sublinham os irmãos os encantos peculiares do espaço do Farol de Santa Luzia.

A carta do restaurante é uma autêntica viagem entre as tradições portuguesas, e até mesmo a gastronomia mais contemporânea tem toques lusos. O *"risoto português"*, por exemplo, é feito com arroz carolino português e, com queijo dos açores. *"Não é um prato tipicamente português mas com sabores totalmente portugueses"*, destacam os irmãos.

No cardápio da casa realça-se também o polvo, a cataplana *"feita no cobre"*, as carnes açorianas, a sardinha e claro está, o bacalhau. Além disso, de forma a preservar a frescura dos ingredientes da época o restaurante tem duas cartas distintas: *"Temos uma para primavera e verão e outra para outono e inverno. É uma forma de respeitarmos o produto da época. A quem está habituado aos paladares genuínos dos ingredientes, causa toda a diferença no prato. Além disso vamos tendo rotatividade de pratos, de forma a que o cliente habitual possa experimentar vários pratos"*, realçam André e Luís Trigueiro.

Para adoçar a boca, também as sobremesas têm pequenos toques, nenhum sabor ali pode ser repetido fora daquelas portas e é isso que faz a identidade da casa. Para acompanhar toda a refeição, a carta de vinhos oferece um roteiro completo por todas as regiões de Portugal. Realçam-se as ofertas de vinhos de pequenos produtores, fugindo um pouco *"dos vinhos mais comerciais, e oferecendo um produto diferente e de grande qualidade"*.

Nos últimos anos Alfama foi ganhando gentes de todos os pontos do mundo mas ainda tem identidade para dar e vender. A essência da região e de Portugal prevalece também ela, entre as paredes do Farol de Santa Luzia. A excelência é servida, em todos os momentos. *"Queremos ser um farol no meio de um mar de ofertas"*, concluíram os irmãos.

O sabor único do Bacalhau à Julinha

O restaurante Julinha, localizado no concelho da Trofa, é uma casa acolhedora, junta a rusticidade e as memórias ao conforto dos nossos dias. O restaurante tornou-se uma referência pela forma única como confeciona o bacalhau, mas nem só de bacalhau se faz a carta do Julinha.

A história do restaurante Julinha prolonga-se desde a década de 40 e não é por acaso que é hoje uma referência no norte do país. Há segredos que se mantêm intocáveis e outros que foram ganhando novas formas. Localizado na Trofa, os sabores do bacalhau à Julinha são únicos e com particularidades indecifráveis, talvez por isso, o restaurante se tenha tornado num destino de *"peregrinação"* obrigatória para todos os amantes desta iguaria.

Um ambiente vintage mas contemporâneo é a proposta do espaço. O teto alto de madeira realça a amplitude de um espaço confortável com uma decoração sóbria que acompanha todo o conceito do espaço. Entre aquelas quatro paredes existem tradições e histórias, algumas delas ilustradas em fotografias que marcam presenças de figuras portuguesas de referência.

Em tudo existe detalhe e rigor, ou não fosse o Julinha, a imagem do Chef, e também proprietário, Fernando Sá, um profissional de hotelaria habituado a estar atento aos pormenores.

Formado na escola de hotelaria de Santiago de Compostela, admite que a influência da sua mestria passa também pela cozinha espanhola, por isso mesmo, as tapas e carnes maturadas fazem já parte do cardápio há mais de três décadas.

Mas nem só da fusão luso-galega se fazem alguns dos segredos da cozinha do Julinha. Fernando Sá tem uma grande preocupação em manter a identidade que tornou o restaurante uma referência, mas claro, sem nunca descurar da inovação. E ainda que de muitos detalhes se faça a concretização da arte gastronómica, Fernando Sá sublinha aquele que é o mais importante e que se mantém na base do sucesso da casa: *"o amor, a dedicação e o carinho que é colocado na comida"*. Hoje é Elisa Cerqueira quem assume os segredos da cozinha do Julinha, igualmente dedicada e transpondo em todas as suas confeções, o amor e carinho que integram a identidade dos pratos do Julinha.

A elegância que acompanha a carta faz-se de descontração. É simultaneamente contemporânea e tradicional, mas com apontamentos que revelam um gosto mais elevado pela cozinha e por criações mais arrojadas. Nas entradas destaca-se o *"pimento recheado com alheira e cebola confitada e que gratina com um bocado de queijo no forno, é de prova obrigatória"*, destacou Fernando Sá. Também as pataniscas de bacalhau feitas de forma distinta se destacam nas entradas.

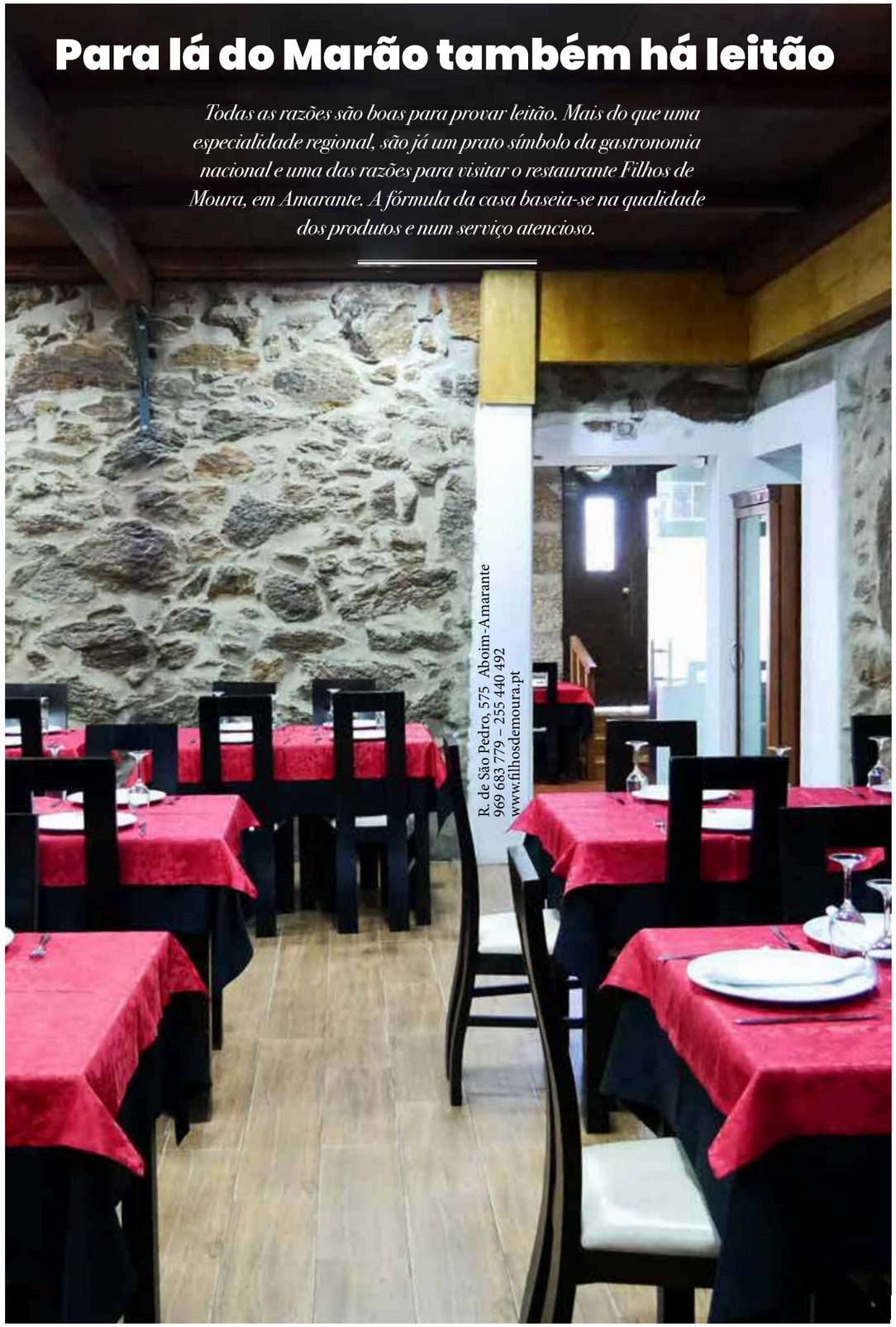
Nas refeições destaca-se, evidentemente, o bacalhau à Julinha. Pode-se dizer que é, na sua essência, uma abordagem única, um dos segredos está no produto, o bacalhau Jumbo oriundo da Ilhas Faroé. Para além do Bacalhau à Julinha e do cozido à portuguesa, sobressaem-se o polvo com gambas, o cabritinho do monte, a massa parola à carne espanhola, entre outros. Ao cardápio juntam-se as sugestões diárias, confecionadas mediante a frescura dos produtos.

A garrafeira é variada, de norte a sul de Portugal, há vinhos para todos os gostos embora nos últimos anos, os vinhos de produção própria, no Douro, sejam a principal referência. *"É um vinho feito à nossa medida, e também ele feito com atenção, amor e carinho"*, realçou Fernando Sá.

Para concluir, não se pode esquecer a sobremesa, as tartes de queijo com figo ou frutos vermelhos fazem as delícias de qualquer a um. A tudo isso soma-se um serviço de excelência, atento e rigoroso.

Para lá do Marão também há leitão

Todas as razões são boas para provar leitão. Mais do que uma especialidade regional, são já um prato símbolo da gastronomia nacional e uma das razões para visitar o restaurante Filhos de Moura, em Amarante. A fórmula da casa baseia-se na qualidade dos produtos e num serviço atencioso.



A casa é simples e esconde, por detrás das portas da entrada, uma sala decorada de forma típica mas funcional. No entanto, o maior segredo não está à vista de toda a gente. Esconde-se na cozinha, um fenomenal forno, feito por quem domina a arte de controlar o calor, de onde saem todos os dias o leitão assado.

Localizado no interior norte, em Amarante, o restaurante Filhos de Moura é o exemplo que a arte de bem confecionar leitão estende-se por todo o território lusitano. Trata-se de um restaurante familiar, não apenas pelo ambiente acolhedor, mas também pela sua génese. Tal como o nome o indica a casa foi criada por três irmãos, Agostinho, Vítor e "Zeca" Moura, todos eles, claro está, são Filhos de Moura.

A família é detentora de terrenos vinícolas e foi com o intuito de os rentabilizar e valorizar, que Agostinho Moura decidiu envergar pela produção de porco bísaro. O objetivo era criar um negócio agroindustrial na produção de fumeiro, um projeto que esmoreceu com a subida abrupta dos fatores de produção. Sem cruzarem os braços, os três irmãos rapidamente perceberam que a restauração se podia facilmente aliar à produção. Assim, em 2010 começaram por assar esta iguaria para fora e apenas alguns meses depois abriam o restaurante Filhos de Moura.

A casa é simples e esconde, por detrás das portas da entrada, uma sala decorada de forma típica mas funcional. No entanto, o maior segredo não está à vista de toda a gente. Esconde-se na cozinha, um fenomenal forno, feito por quem domina a arte de controlar o calor, de onde saem todos os dias o Leitão Assado. Hoje os sabores do leitão servido à mesa no Filhos de Moura, comprovam a excelência da sua confeção. No entanto, Agostinho Moura revela que tudo começou com experiências entre amigos e com algumas receitas da internet às quais acrescentou pequenos toques pessoais até criar um molho de paladar único, diferenciado dos mais tradicionais.

À mestria no assador de Agostinho Moura junta-se um produto de qualidade – o leitão bísaro. Segundo o proprietário trata-se *"de uma carne com características muito próprias. Tem uma textura diferente e tem mais gordura, mas que acaba por desaparecer com facilidade quando assado e faz com que carne seja mais suculenta"*. Depois de deixar os fornos, suculento por dentro e estaladiço por fora, o prato de leitão é acompanhado por batata frita e salada de alface temperada com vinagre de vinho tinto. Como alternativa ao leitão há também o bife do vazio, os filetes de peixe e o bacalhau com broa. A harmonização é feita com o vinho da casa, também ele produzido pelos três irmãos. Todavia, a carta de vinhos engloba também frisantes e espumantes da Bairrada, mas não só.

Se lhe deixamos curiosidade sobre os paladares do Filhos de Moura, não hesite em reservar já um lugar, até porque o restaurante abre portas mediante marcação ou através do serviço takeaway.

Uma montra da gastronomia portuguesa

Reaberto em fevereiro de 2018, o eterno Faz Figura, agora Portugal Wine&Food by Faz Figura, é hoje um espaço gastronómico singular na capital portuguesa, preservando o que de melhor se come em Portugal. Na nova vida do Faz Figura encontramos exclusivamente produtos das várias regiões nacionais, onde didaticamente o consumidor pode escolher e conhecer aquilo que está a saborear no seu prato.

Com vista privilegiada para o Tejo, o restaurante Wine&Food by Faz Figura é hoje uma casa bastante distinta daquela que abriu portas em 1974. Pedro Dias, proprietário do restaurante desde 2006, em entrevista à IN Corporate Magazine, abre um pouco o livro em relação ao novo conceito do Faz Figura. *"Para termos a casa nos moldes atuais, tive de dar um passo atrás, para dar dois em frente. Há cerca de três anos afastei-me do restaurante para preparar este novo projeto, que ganhou vida quando reabrimos a casa em fevereiro do ano passado. Hoje temos um conceito que extravasa as próprias paredes do estabelecimento".*

Grandes pratos com grandes parceiros

Mas afinal de que forma funciona este singular conceito que ultrapassa o espaço físico do restaurante? A resposta é simples e ao mesmo tempo complexa. No Wine&Food by Faz Figura a experiência gastronómica não termina com o ato de comer e beber. Com um sistema interativo, as mesas da casa dão a conhecer uma enorme rede de parceiros do restaurante, nomeadamente produtores de norte a sul do país, ilhas incluídas, que permitem ao cliente experimentar um pouco de toda a gastronomia nacional. A variedade é, apesar do pequeno tamanho do território nacional, incrivelmente extensa. Pedro Dias faz questão de reforçar que *"a missão da casa é dar a conhecer o que de melhor se produz no nosso país, daí ter uma carta recheada de produtos endógenos de cada região, produtos de qualidade que nos chegam ao restaurante por via dos nossos parceiros. Na nossa casa, além das pessoas saborearem o nosso Portugal, são ao mesmo tempo informadas em relação aquilo que estão a comer, de forma a evidenciarmos o nosso património gastronómico. E o mesmo se reflete nos vinhos".*

Com uma carta fixa, todas as semanas existem diferentes sugestões, tendo muito em conta a recomendação dos parceiros, sendo que a bochecha de vitela mirandesa, por exemplo, é uma presença obrigatória no cardápio do Wine&Food by Faz Figura. O mesmo se pode dizer em relação ao bacalhau, produzido de forma tradicional, com farinheira de Estremoz e esparregado de grelos, um dos grandes êxitos da casa. A cozinha de autor, apesar de não se inserir no conceito do restaurante, não deixa de ser uma realidade, uma vez que *"a partir dos nossos produtos regionais, podemos dar sempre aso à criatividade em relação a novos pratos. No entanto, não vamos deixar de cozinhar pratos típicos, apenas para estarmos rotulados de cozinha de autor, esse não é de todo o nosso objetivo. O que queremos mesmo é preservar a boa comida nacional e que as pessoas entendam que apesar de pequeninos, temos uma riqueza gastronómica única no mundo todo. Em todos os cantos de Portugal encontramos produtos e formas de cozinhar distintas, mas sempre ricas em termos qualitativos".*

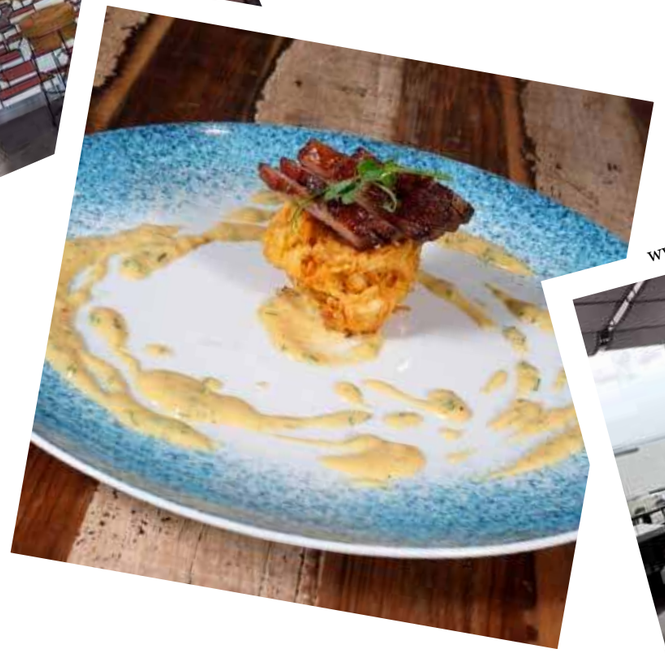
Novos formatos a caminho

Conjugar a contemporaneidade à interatividade é uma condição intrínseca no Faz Figura. Pedro Dias faz questão de continuar a inovar e a promover parceiros e experiências gastronómicas um pouco por todo país. Num futuro próximo, o restaurante irá incluir a venda de um cartão, que será, nas palavras do empresário, *"uma espécie de cartão de sócio. Quem adquirir esse cartão, ficará com acesso a toda a nossa rede e irá usufruir de descontos na aquisição de produtos nos nossos parceiros, ficando com a possibilidade de explorar toda a nossa rede. Uma medida que acaba por ser positiva para o cliente português, que poderá calendarizar o seu tempo e visitar os produtores quando tiver disponibilidade".*

Outra solução que entrará em vigor são os roteiros gastronómicos, ideais para os turistas que estão de passagem por Portugal. *"Nesta opção o nosso cliente pode comprar um roteiro para determinada região. Por exemplo, o Alentejo, que imaginemos conta com 23 parceiros. Agendamos um roteiro para três ou quatro dias e nesse período de tempo, a pessoa pode visitar esses parceiros, conhecer e experimentar as suas especialidades",* garante Pedro Dias.

Uma terceira vertente está também em cima da mesa. Uma cozinha móvel que permite levar o restaurante a todos os pontos do país, disponibilizando sempre o melhor da região onde está localizado, no momento, a cozinha móvel.

O que queremos mesmo é preservar a boa comida nacional e que as pessoas entendam que apesar de pequeninos, temos uma riqueza gastronómica única no mundo todo.



A paixão de reunir todos à volta da mesa

Ana Afonso mudou de vida para fazer o que a deixa feliz. Em quatro anos, o sucesso do seu Dominó Tasca Japonesa, em Leça da Palmeira, conseguiu chamar a atenção do mundo.

O facto de ter uma família grande, que a dada altura incluía os sete filhos e outros familiares próximos, fez com que Ana Afonso tivesse desenvolvido a capacidade de fazer diariamente refeições completas para várias pessoas. Nada que fizesse por obrigação, pois a empresária adora cozinhar e receber. Em 2015 decidiu fazer isso a tempo inteiro e profissionalmente.

"Cheguei a trabalhar em quase todos os setores: ramo automóvel, construção, saúde, confeção, discotecas. Sempre me empenhei em tudo mas não gostava do que fazia", contou a proprietária do Dominó Tasca Japonesa que geria os negócios com o pai até que se *"libertou"* e mudou de vida. *"Pensei: 'Vou morrer infeliz se não fizer o que gosto. Se não fizer, não sei como correu'. E arrisquei"*.

O sonho de ter uma tasca, *"uma coisa pequena"*, ganhou rapidamente forma. A 1 de maio de 2015 abriu o Dominó Tasca Japonesa, em Matosinhos. *"Seria um espaço para eu cozinhar. Sou autodidata e foi algo que nasceu comigo. Em casa fazia tudo: comida portuguesa e internacional, especialmente a mexicana que adoro"*.

Apostou na cozinha japonesa, porque era algo que faltava na zona, e chegou ao nome do restaurante ao pensar nos jogos que existiam antigamente nas tascas. O sucesso foi imediato, ao ponto de ter de se mudar para um espaço maior em Leça da Palmeira, no início deste ano.

O peixe é da costa e a qualidade distingue-o dos restaurantes de sushi. Mas nem só de peixe ou sushi é feito o cardápio. As sobremesas são da autoria de Catarina Reis, chef pasteleira e filha de Ana, no entanto a cúpula de chocolate, uma espécie de ovo Kinder, que derrete e tem gelado de baunilha dentro, é o ex-líbris da tasca. Criada pela proprietária, vai-se manter no menu novo, que será apresentado já este mês. *"Vamos manter os combinados e as tapas e apostar na cozinha mesmo típica japonesa com um caril, que é mais denso, e as massas yakisoba, de forma a agradar a todos os palatos"*.

Os preços vão ser ainda mais acessíveis, tendo um menu a dez euros, mas a atenção aos clientes continua a mesma. *"Tenho clientes de norte a sul do país e estrangeiros, que nos chegam através do TripAdvisor. Leio os comentários todos, mas prefiro o feedback que é dado entre portas"*, realçou a empresária, cujo lema de vida é *"fazer o que nos faz felizes e ser os melhores"*.

R. Dr Francisco Sá Carneiro, 357 Leça da Palmeira
22 937 1520

1 estrela: 20 restaurantes

A Cozinha – Guimarães (chefe António Loureiro)

Antiqvvm - Porto (chefe Vítor Matos)

Bon Bon – Carvoeiro - (chefe Louis Anjos)

Casa de Chá da Boa Nova - Leça da Palmeira (chefe Rui Paula)

Eleven - Lisboa (chefe Joachim Koerper)

Feitoria - Lisboa (chefe João Rodrigues)

Fortaleza do Guincho - Cascais (chefe Miguel Rocha Vieira)

G Pousada – Bragança (chefe Óscar Geadas)

Gusto by Heinz Beck – Almancil (chefes Heinz Beck e Daniele Pirillo)

Henrique Leis - Almancil (chefe Henrique Leis)

LAB by Sergi Arola - Sintra (chefe Sergi Arola)

L' And - Montemor-o-Novo (chefe Miguel Laffan)

Largo do Paço – Amarante (chefe Tiago Bonito)

Loco - Lisboa (chefe Alexandre Silva)

Midori – Sintra (chefe Pedro Almeida)

Pedro Lemos – Porto (chefe Pedro Lemos)

São Gabriel - Almancil (chefe Leonel Pereira)

Vista – Portimão (chefe João Oliveira)

William - Funchal (chefes Luís Pestana e Joachim Koerper)

Willie's - Vilamoura (chefe Willie Wurger)

2 estrelas: 6 restaurantes

Alma - Lisboa (chefe Henrique Sá Pessoa)

Belcanto - Lisboa (chefe José Avillez)

Il Gallo d'Oro - Funchal (chefe Benoît Sinthon)

Ocean - Porches (chefe Hans Neuner)

The Yeatman - Vila Nova de Gaia (chefe Ricardo Costa)

Vila Joya – Praia da Galé (chefe Dieter Koschina)

As estrelas Michelin também moram em Portugal

cerepal@cerepal.com
www.cerepal.com
+351 255879337

Mais de 50 anos a inovar a indústria da Panificação

Nesta casa cabe todo o universo da panificação: há mais de quatro dezenas de tipos de pães e não pára por aí. À padaria associa-se a pastelaria e o snack bar que é também pizzaria, uma fusão de serviços que fazem da Pastelaria São Pedro uma referência em Paços de Ferreira.

A arte de fazer pão está a renascer. Está-se a voltar às origens, aos ingredientes de qualidade, mas, sobretudo, ao respeito pelo produto. O mais antigo alimento do mundo, consumido há cerca de 30 mil anos, é na CEREPAL continuamente reinventado. A empresa, localizada na freguesia de Figueiró, em Paços de Ferreira, engloba uma padaria responsável pela panificação e confeção de pastelaria e um snack-bar que é também uma pizzaria.

São mais de 50 anos de experiência e de histórias. Desde 1968 que os pacenses são servidos pela Padaria São Pedro (CEREPAL). Hoje a empresa é dirigida por Alfredo Brito, que herdou o legado deixado pelo seu sogro. Após assumir a gerência colocou as mãos na massa e inovou por completo a CEREPAL. Começou por aumentar a fábrica em 1980 mas o crescimento da empresa não parou e no ano de 1988, já em novas instalações, adicionou também a pastelaria para em 1996 complementar com a cafetaria, snack e pizzaria, tendo também em 2002 adquirido um novo espaço comercial em Raimonda.

A padaria São Pedro também garante a distribuição porta-a-porta, um serviço diário que conta com mais de 2000 clientes, entre eles cafés, restaurantes, hospitais, escolas, centros de dia, entre outros. A distribuição é feita por uma frota de carros que já inclui um veículo elétrico, *"uma aposta na sustentabilidade, mas não só. Também é um cuidado em não perturbar nem fazer barulho durante a noite"*, sublinha Alfredo Brito.

Inovar a panificação com a saúde como pano de fundo

O pão está no centro de tudo. Esta iguaria é a base da pastelaria São Pedro e o principal argumento de crescimento durante as primeiras décadas de atividade. Meio século depois, Alfredo Brito ainda consegue inovar na panificação, criando e recriando várias variedades de pão. O pão de abóbora, de chia e de sementes são os principais ex-líbris da casa, mas, entre as mais de 40 variedades ali produzidas diariamente, existem outras qualidades diferenciadas.

A padaria foi pioneira na redução de sal e foi esse o ponto de partida para que o gerente explicasse que em todas as criações existe uma preocupação pela saúde. *"Tudo surge no que vamos ouvindo dos clientes e, acrescentando a isso, temos também uma grande preocupação pela saúde"*. A constante inovação é uma das palavras que traduz o sucesso da padaria. *"Recentemente desenvolvemos um tipo de pão destinado a atletas, um pão com mais fibras e fontes de energia saudáveis, ideal para praticantes de desporto"*. Além disso, Alfredo Brito destacou também a capacidade de personalização do pão, *"há restaurantes e Chefs que nos procuram para produzirmos um pão com determinadas características para diferentes enquadramentos"*.

O rigor e a excelência são também características intrínsecas à CEREPAL. A empresa tem várias certificações, entre as quais a ERS 3011: *"Temos na nossa equipa uma técnica de higiene e segurança alimentar. Existem determinados regulamentos a cumprir mas nós queremos fazer ainda mais, não queremos cumprir apenas os mínimos"*, afirmou o gerente. Esta forma de enfrentar as exigências do mercado, entre outros segredos, têm dado à empresa vários reconhecimentos, como, por exemplo, o de PME Líder, prémio que tem vindo a ganhar por vários anos consecutivos.

Para além do pão, a padaria é também conhecida pelo seu pão-de-ló, bolo-rei e croissants. O fabrico de bolos de forma personalizada é também uma das valências a destacar. Tudo isto é somado a uma equipa de profissionais competente e prontamente disponível a servir cada cliente de sorriso no rosto.

Questionado sobre os motivos do sucesso da empresa, Alfredo Brito de imediato respondeu *"dedicação e muito esforço, todos os bons exemplos surgem daí"*. Mas também a inovação é um dos fatores de diferenciação. *"É preciso estar atento ao que está a ser feito e ao que se pode fazer melhor. Depois é preciso valorizar e oferecer condições para que partilhem da nossa paixão pelo trabalho"*.

Os desafios do setor da panificação

Apesar do sucesso da CEREPAL, Alfredo Brito desvendou que *"o setor da panificação está cada vez mais degradado e monopolizado"*. As grandes cadeias comerciais começaram a englobar várias valências de fabrico, entre elas, a panificação. A isso aglomera-se os grandes encargos da energia que, resultante das vendas a baixo custo do pão, resultam num dos principais desafios desta indústria.

Apaixonado pelo setor, Alfredo Brito é também secretário e um dos fundadores da AIPAN (Associação dos Industriais de Panificação, Pastelaria e Similares do Norte), um órgão que tem dado voz a todas as dificuldades desta indústria. Mas os esforços, segundo nos indica, *"terão de vir de cima porque se continuar assim as padarias vão acabar por se extinguir"*, alerta o gerente.

SAÚDE

Se há algo que une as pessoas, ao longo dos tempos, é a luta pela sobrevivência. Na pré-história isso estava implícito na recolha de alimentos. Hoje em dia, está na forma como vivemos e cuidamos da nossa saúde. Um país é tão ou mais desenvolvido quanto melhor der acesso a cuidados de saúde aos seus cidadãos.

Por cuidados de saúde entendemos aqueles prestados pelos centros de saúde ou hospitais como também, e cada vez mais, pelas terapias não convencionais.

Isto porque cada vez mais portugueses são adeptos de medicina alternativa, ou seja, todas as terapias que não pertencem ao domínio da medicina convencional, dita ocidental. A Organização Mundial de Saúde (OMS) contempla-as nas suas recomendações, sendo que sete das terapias alternativas–a medicina tradicional chinesa, a acupuntura, a fitoterapia, a homeopatia, a naturopatia, a osteopatia e a quiropraxia–têm já enquadramento legal e os seus profissionais são reconhecidos pela Administração Central do Sistema de Saúde.

Entre as medicinas alternativas há aquelas que oferecem mesmo uma alternativa às práticas da convencional e as que são utilizadas em conjunto com esta. Nos dois casos há benefícios a registar, no entanto destacamos as complementares, com o reconhecimento legal feito e que podem ser praticadas por centros de saúde e hospitais do Serviço Nacional de Saúde.

No tratamento da dor, como por exemplo atenuar dores do parto, tratar doenças reumatológicas ou dores crónicas, suavizar os efeitos da quimioterapia em doentes oncológicos, são então muitos os portugueses a preferir esta opção.

Curiosamente estas terapias não convencionais até são mais antigas que a medicina ocidental. Independentemente do debate entre as duas vertentes, o que é certo é que cabe a cada um escolher a forma como quer cuidar de algo tão pessoal como é a saúde.

Numa sociedade tão stressante e em que 400 mil portugueses têm de faltar ao trabalho devido a algo que parece tão simples como dores de costas, podemos contar com a acupuntura para aliviar esse peso. Sem agulhas finas, mas sim recorrendo a plantas medicinais. A fitoterapia ajuda a eliminar sintomas de doenças crónicas, como asma.

A homeopatia combate o stress, através de produtos reconhecidos como medicamentos; a osteopatia restabelece o equilíbrio a partir da coluna vertebral, o que significa tratar e prevenir dor ciática ou tendinites; a naturopatia estuda as propriedades e aplicações dos elementos naturais, de forma a prevenir a doença.

A quiropraxia é igualmente usada para tratar problemas articulares, especialmente da coluna vertebral, e não nos podemos esquecer da medicina tradicional chinesa, que procura interpretar a saúde como sendo um estado de equilíbrio energético e a doença como um estado de desequilíbrio de energia. O que, num mundo como o de hoje, é essencial.

§

PORTUGAL, QUARTO PAÍS DO MUNDO COM MAIS CASOS DE DEMÊNCIA

por **Helena Moreira**, Psicóloga na área da neuropsicologia

Reconheço-os mesmo antes de entrarem pela porta. Na mão trazem os sacos onde guardam imaculadamente relatórios médicos e pedacinhos de caixas de medicamentos. Agarram-nos como quem agarra as memórias que não querem perder. Nos olhos, têm espelhados os medos e as ansiedades face a um futuro que temem não controlar. Confiam-me as suas histórias de alegrias e dores, essas histórias que não constam nos livros de especialidade, mas que dão aos índices, às normas e aos critérios, o rosto de que precisam. Representam um grupo cada vez maior da sociedade, mas sentem que esta muitas vezes não os compreende.

O último relatório da OCDE identifica Portugal como o quarto país do mundo com mais casos de demência. A demência de Alzheimer é a mais comum, apresentando como principal fator de risco o aumento da idade. Se considerarmos o crescimento exponencial da população idosa no nosso país (à semelhança do que acontece à escala mundial), percebemos que esta é uma questão de debate prioritário. Nos últimos anos têm sido realizados avanços substanciais no que respeita à intervenção na demência, disponibilizando-se terapias farmacológicas e não farmacológicas com resultados satisfatórios na gestão da sintomatologia e no retardar da sua progressão. No entanto, e citando novamente o relatório da OCDE, existem ainda grandes carências ao nível da deteção precoce, levando a que muitos casos sejam identificados tardiamente e, consequentemente, limitando a eficácia das intervenções implementadas (incluindo-se aqui o controlo dos fatores de risco como por exemplo, a hipertensão, os problemas de sono, entre outros). Ainda se espera muito pouco das pessoas mais velhas, perpetuando-se os resquícios do tradicionalismo que as vê como diminuídas, dependentes, à espera que a inexorabilidade da vida se concretize. E é pelo combate a este estigma que temos de começar.

É verdade que o processo de envelhecimento está muitas vezes associado a dificuldades na execução de tarefas mais complexas (como por exemplo, na aprendizagem e recuperação de grandes quantidades de informação, na resolução rápida de problemas, na realização de tarefas simultâneas). Todavia, num processo considerado saudável, estas não limitam a vivência autónoma e eficiente da pessoa. Quando isto acontece, isto é, quando as dificuldades cognitivas interferem significativamente na capacidade de gerir os medicamentos e os pagamentos, de cozinhar, de conduzir, entre outros, deve-se procurar um profissional especializado. A neuropsicologia é um contributo relevante a este nível, permitindo a distinção entre as alterações cognitivas que são normais da idade e aquelas que são precursoras de um quadro de demência.

No dia em que a minha avó se confundiu a cozinhar, achamos que era pelos problemas de visão associados à idade. Seguiram-se os erros nos medicamentos, mas achamos que era por serem muitos. Não era, mas na altura nós sabíamos. Hoje sei e devo-lhe a ela que o maior número de pessoas saiba.

Resolva a insónia sem fármacos

Deitam-se mas sentem o cérebro aos atropelos, lutam contra o coração, que lhes esmurra o peito, e perdem. A insónia afeta cada vez mais portugueses e o seu tratamento passa, na maioria das vezes, pela utilização de fármacos. No entanto, existem outras soluções que se revelam mais eficientes e saudáveis. Eulália Gomes, psicóloga e CEO da Consulta da Insónia deu-nos a conhecer mais sobre a sua clínica e sobre a importância do sono.

Como psicóloga, quando se começou a interessar pelo sono?

O meu interesse pelo sono, como psicóloga vem de há muitos anos. Durante 13 anos sofri de insónia e por prescrição médica recorri ao tratamento farmacológico, com muitas mudanças de moléculas ao longo dos anos, mas sem resultados duradouros.

Há cerca de dois anos, senti absoluta necessidade de melhorar a memória e a capacidade de aprendizagem. A par do meu interesse pelo sono, isso levou-me à procura dos novos tratamentos e à descoberta da taxa de sucesso do programa de Terapia Cognitivo-Comportamental para a Insónia (CBT-I) do Royal London Hospital for Integrated Medicine. Decidi fazer o tratamento e acabei por fazer a especialidade.

Quais as principais valências da Consulta da Insónia?

A especialidade da psicologia do sono aborda os fatores comportamentais, psicológicos e fisiológicos envolvidos em toda a gama de distúrbios do sono para todas as idades e populações.

A Consulta da Insónia avalia o padrão do sono, determina as causas das dificuldades sentidas, faz o diagnóstico do distúrbio e propõe o tratamento com recurso à terapia cognitivo-comportamental para a insónia, durante cinco semanas.

Apesar de ser um dos campos da neurologia, esta área ainda é vista como medicina alternativa. Nesse sentido, a importância do sono acaba por ser desvalorizada?

A medicina do sono só recentemente foi reconhecida como uma especialidade da medicina. O seu desenvolvimento é baseado num crescente conhecimento sobre a fisiologia do sono, a biologia circadiana e a fisiopatologia dos distúrbios do sono. As intervenções psicológicas que hoje são internacionalmente recomendadas como tratamento para a insónia resultam de um conjunto de meta-análises, que combina os resultados de múltiplos estudos científicos e permitem selecionar as técnicas com melhores resultados clínicos.

Hoje usa-se e abusa-se de fármacos, essencialmente em problemas relacionados com o sono. A Consulta da Insónia é uma alternativa mais saudável e mais eficiente que as soluções químicas?

Na Consulta da Insónia o tratamento é cognitivo e comportamental, sem recurso a qualquer medicação, aliás parte do programa dedica-se a retirar a medicação quando ela está presente.

A eficiência a curto e longo prazo é comprovadamente maior do que a utilização de medicação, pois esta vai deixando de fazer feitos, muitas vezes piora a situação e tem efeito secundários graves.

Que pequenas coisas da nossa rotina diária podem ser alteradas para termos uma noite de sono melhor?

O sono é de facto um comportamento condicionado pelo dia. A chamada higiene do sono é importante, mas sozinha ela não resolve os problemas de insónia. De acordo com a ciência, existem duas técnicas fundamentais para resolver a insónia: ter uma rotina de horário de dormir e acordar e não condicionar a cama a estados de vigília. Estas técnicas são desenvolvidas no tratamento que proporcionamos, com cálculo da eficiência do sono e determinação do intervalo ideal de dormir e acordar de cada pessoa.

A consulta da insónia tem consultas em Lisboa e no Porto.

Eulália Gomes
Eulalia.gomes@consultadainsonia.pt
www.consultadainsonia.pt

§

Hipnoterapia: romper preconceitos

por **Alberto Lopes** , psicológo, neuropsicólogo, hipnoterapeuta

Alberto Lopes é uma cara bem conhecida dos portugueses. Licenciado em psicologia e mestre em neuropsicologia, trabalha como hipnoterapeuta clínico há vários anos e é especialista em neuropsicologia. Muito tem feito para quebrar os paradigmas e os mitos criados em volta da hipnose - esse estado de olhos fechados e mente aberta que não é sono, nem sonho, mas um estado alterado de consciência.

Apesar da existência de algum ceticismo pela hipnose, a Organização Mundial da Saúde considera-a uma clínica válida e recomenda-a em diversos tratamentos. A hipnoterapia está devidamente regulamentada em Portugal?

Na realidade, Portugal ainda carece de uma regulamentação sobre a prática clínica da hipnose. Apesar de instituições de prestígio internacional como a OMS, a Associação Psiquiatra Americana (APA), a American Medical Association (AMA), entre outras, regulamentarem e recomendarem o uso da hipnose clínica aos profissionais da área, no nosso país ainda persistem alguns mitos e preconceitos no uso da técnica pelos profissionais de saúde. Em Portugal, a maioria dos profissionais hipnoterapeutas estão agrupados em associações que regulam o setor. Por exemplo, a Associação Portuguesa de Hipnose Clínica e Hipnoanálise, do qual eu sou o seu presidente, é a associação mais antiga, representativa e a que mais tem contribuído para a dignificação e credibilização do uso da técnica. A APHCH é pioneira na acreditação de hipnoterapeutas em Portugal e procura munir os seus profissionais com as devidas competências técnicas deontológicas e éticas sobre a hipnoterapia. Contudo, é importante que se diga que instituições como a Ordem do Psicólogos Portugueses (OPP) sugere o uso da hipnose pelos psicólogos, como uma das ferramentas de que dispõe na sua prática clínica. Outro exemplo das vantagens do uso da hipnose em ambientes de saúde é dado pela Direção Geral de Saúde (DGS), numa comunicação aos seus profissionais em 2014. A tutela aconselha o uso da hipnose no controlo da dor e passo a citar: «a hipnose e a meditação podem aumentar os níveis endógenos de endorfinas e atuar sobre os mecanismos cerebrais de controlo da dor» (ORIENTAÇÃO - DGS. 2014. Intervenções Psicossociais; ponto c).

Para um leigo, como podemos definir o transe e o estado de transe hipnótico?

Pessoalmente gosto de dizer que a hipnose será uma interessante combinação de relaxamento físico e perspicácia mental. Mas, por definição, a hipnose é um estado específico de consciência e ele pode acontecer pela concentração da atenção do sujeito num ponto, uma sensação ou uma ideia. Na realidade a hipnose é, em si, um estado modificado da consciência, que concede a capacidade do facilitador de salientar seletivamente a atenção do sujeito para uma determinada emoção, sensação ou ideia, em detrimento de tudo o resto. Ou seja, podemos aferir que o transe hipnótico promove um estado especial de atenção em que a mente do indivíduo em transe deixa de prestar atenção aos estímulos periféricos, em detrimento das suas sensações e processos internos e isso é potenciado para efetuar mudanças qualitativas e posterior intervenção hipnoterapêutica de reestruturação cognitiva da problemática do paciente.

Em que género de tratamentos pode ser implementada a hipnoterapia? Este pode ser um método de combater doenças como a depressão ou ansiedade, evitando fármacos?

A terapêutica com o uso da hipnose procura tratar sobretudo as emoções, a forma como ela pode afetar ou ajudar a combater a doença psicológica ou física, mas também da consciência e da ligação entre corpo e mente. A sua relevância no tratamento da ansiedade e depressão está mais do que comprovada. Mas a hipnose clínica tem dado uma contribuição em áreas tão importantes como a psicologia e psiquiatria, não só nas perturbações mais comuns como a depressão e no tratamento de medos e fobias, mas também se revela eficaz no controlo das adições como o tabaco e álcool. Outra área onde tem sido de grande ajuda é no controlo e modulação da dor crónica e aguda. Atualmente, a hipnose tem sido aplicada com inúmeras vantagens numa melhor gestão da co morbilidade nos tratamentos de doenças oncológicas e autoimunes e/ou doenças psicossomáticas, entre elas: as doenças reumáticas e dermatológicas, o cancro, a fibromialgia e outras perturbações de índole psicossomáticas.

A clínica Dr. Alberto Lopes é uma das mais conceituadas a nível nacional, a que se deve esse sucesso?

Na verdade, até agora, não existia em Portugal nenhuma clínica que oferecesse tratamentos na área da hipnoterapia com dignidade no atendimento e competência nos seus profissionais. Há algo que também sempre nos pautamos: uma boa informação para esclarecer mitos, preconceitos ou dúvidas sobre a aplicação da técnica. Em segundo lugar, sempre houve uma preocupação em dotar o corpo clínico da Clínica Dr. Alberto Lopes, com os melhores profissionais formados em várias áreas de saúde. Preocupados em preencher esta grave lacuna, todo o profissional de saúde que faz parte do meu corpo clínico, para além das formações na área da saúde que possa possuir, tem de fazer uma formação em Hipnose Clínica Integrativa HCI, visando cumprir os requisitos técnicos e deontológicos que o seu Conselho Científico da APHCH recomenda a todos os profissionais de hipnose. Os cursos de Hipnose Clinica Integrativa HCI, facilitados por mim, são os únicos no nosso país que são acreditados pela DGERT e engloba um período mínimo de horas recomendado de formação, que pode ir até 12 meses com estágio clínico obrigatório.

Os pacientes têm sempre consciência do que se passou no processo terapêutico?

Evidentemente que sim! Repare que a hipnose não é a inconsciência do sujeito, bem pelo contrário, é hiperconsciência. Quer dizer, consciência expandida. Importa esclarecer que, em momento algum o paciente perde a consciência do processo, muito menos o controlo de tudo o que passa à sua volta, podendo em qualquer momento despertar do transe hipnótico. Na verdade, trata-se de um estado especial de concentração focalizada e consciência expandida, em comparação com os estágios normais de vigília e sono. Devidamente hipnotizado, o paciente pode ter acesso a memórias e emoções esquecidas há muito tempo, e que podem estar a ser vividas em estado de drama no presente. A hipnose, através da hiperconsciência, permite um mergulho introspetivo nas trajetórias e memórias esquecidas do ser. Dizem que o consciente é inteligente, mas o inconsciente é sábio.

Efetivamente, a hipnose é hoje reconhecida como uma importante ferramenta para tratar e ultrapassar a maioria das perturbações psicológicas, eliminar as dores e ansiedade e, também, vencer quase todos os nossos medos. Além disso, ela está a ser usada com eficácia para diminuir o sofrimento de pacientes com neoplasias, doenças neurodegenerativas e psicossomáticas.

Tal como conta no seu livro "A Terapia do Encantamento", a hipnose é também uma forma de autoconhecimento e autocontrole?

Sim, é verdade! Afirmo, muitas vezes, que a hipnose dá respostas às principais perguntas da vida. A hipnose clínica de regressão pode e deve estar disponível para mais pessoas que a ela queiram recorrer, mas importa muito passar uma imagem profissionalizante dos hipnoterapeutas. A hipnose clínica traz algo de novo à forma como fazemos psicoterapia e creio que ainda falta dar uma oportunidade à técnica para demonstrar todo o seu extraordinário poder de auxiliar.

Se é verdade que a hipnose não é uma panaceia que tudo cura, compreende-se, como todas as técnicas de saúde tem as suas limitações, mas ela apresenta uma abordagem mais humanizada e integrativa na forma como podemos tratar do doente.

IDEIAS HÁ MUITAS, BONS NEGÓCIOS TAMBÉM

Tal como em todos os sectores, o mundo empresarial está repleto de bons exemplos, cada um adequado à sua realidade e dimensão. Um país sustenta parte da sua economia no mundo empresarial. É ele que cria riqueza e valor. Em cada edição vamos à descoberta de empresários que fazem a diferença, nos seus sectores e nas suas regiões. Rapidamente percebemos que o carimbo nacional está associado à qualidade e ao rigor, demarca-se por isso, Portugal, em toda a sua superioridade. A criatividade e a inovação são fatores em comum no sucesso empresarial. Mas passemos aos números que representativos do desenvolvimento empresarial em 2019.

Portugal registou um crescimento homólogo do PIB de 1,8% no 1.º trimestre de 2019, sustentado pelo aumento de 17,8% no investimento, essencial para um crescimento mais robusto e que nos últimos anos tem sido o elemento mais relevante na evolução da economia. O investimento empresarial tem tido um desempenho notável, sendo demonstrativo de como a orientação das empresas tem estado focada em melhorar a sua capacidade concorrencial. Apesar da procura nos mercados internacionais não ser muito dinâmica, as exportações de bens e serviços apresentaram um crescimento homólogo de 3,4%, e continuam a demonstrar a capacidade das empresas portuguesas ganharem quotas de mercado nos principais destinos das exportações portuguesas: Espanha, Alemanha, França e Reino Unido.

Ao longo da última década, o modelo de crescimento português esteve assente na exploração do potencial exportador da nossa economia. Portugal apresenta hoje um volume de exportações superior a 44% do PIB nacional, cerca de 13 pontos percentuais mais que há dez anos atrás, conseguindo concorrer e afirmar-se nos mercados globais, não apenas pelos menores custos de produção, mas pela qualidade, especialização e credibilidade dos seus produtos e das suas empresas. Hoje, o made in Portugal é um importante ativo concorrencial.

Hoje, com taxas de desemprego baixas e uma perspetiva de evolução demográfica difícil, a sustentabilidade do crescimento tem na produtividade um eixo central.

A transformação digital da economia, que motivou o lançamento do Programa Indústria 4.0, cada vez mais presente na economia mundial, irá ser decisiva para alinhar as tendências do mercado com a oferta de produtos, ajustando os mecanismos de produção (aumentando a automatização dos processos, substituindo tarefas com valor reduzido, exigindo novas competências e mais qualificações aos trabalhadores) e estimulando novos modelos de negócio.

Com as vicissitudes internacionais que conhecemos (políticas protecionistas e "Brexit"), a que se juntam os novos riscos e exigências impostas pelo processo de globalização, é essencial continuar a transformar a economia portuguesa, promovendo uma melhor produtividade tendo em vista o reforço da sua competitividade.

A refrescar o mundo desde Oliveira de Azeméis

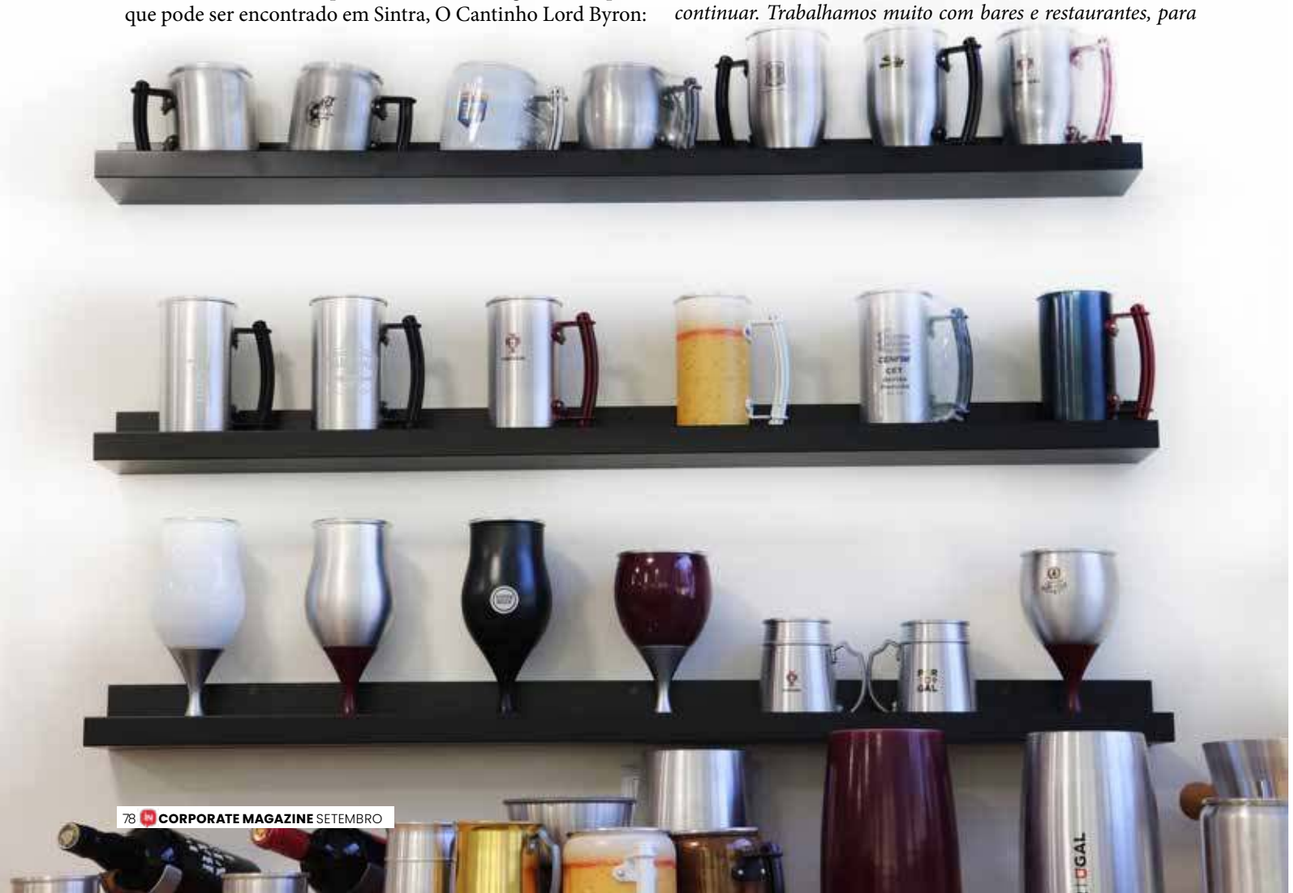
Se já bebeu cerveja Super Bock numa caneca de alumínio, é muito provável que tenha sido feita pela Alumínios Brandão. A fábrica, gerida pelos filhos do fundador, patenteou o produto que deixa a bebida sempre fresca.

Começou em 1978 por Albertino de Jesus Brandão e ainda hoje mantém muitos procedimentos daquela época. Os tornos que usam para dar forma às canecas e todo o tipo de louça doméstica, de uso pessoal, restauração e hotelaria, são modernos mas retratam a força física feita pelos repuxadores. É esse cuidado e know-how que fazem com que as peças sejam feitas com qualidade e fiabilidade, algo, aliás, que caracteriza a fábrica.

"As canecas são aquele produto que as pessoas querem. Trabalhamos com a Super Bock e estão presentes nos restaurantes, marisqueiras, em qualquer lado", resumiu Cecília Carneiro, diretora operacional (COO) da Alumínios Brandão. Um dos exemplos mais bem conseguidos é aquele que pode ser encontrado em Sintra, O Cantinho Lord Byron: o cliente, além de servir as bebidas nas canecas, também comercializa, como souvenir, canecas personalizadas com a sua imagem.

Por canecas entendemos aquelas de formato normal, com uma asa, que aqui são fabricadas com parede dupla de alumínio, com um gel especial e exclusivo no interior, que tem a particularidade de derreter mais lentamente que o gelo comum (que mereceu uma patente), mas não é só.

"Um pub em Vilamoura queria uma lata de conserva para servir um cocktail e desenvolvemos isso", frisou Artur Brandão, CEO da empresa. *"No último Europeu trabalhamos com a Federação Portuguesa de Futebol e Espanhola, e esperemos continuar. Trabalhamos muito com bares e restaurantes, para personalização de produtos que eles precisam e não sabem muito bem como fabricar, nós damos as soluções, ou produtos que tenhamos e eles gostam e querem personalizar. Temos um medidor de gin diferente, era algo que um bar no Algarve queria e nós produzimos"*, lembrou, por sua vez, Cecília.



Qualquer que seja a ideia do cliente, a Alumínios Brandão tenta concretizar. São mestres no alumínio, mas também já se aventuraram, *"com calma e paciência"*, no aço inoxidável e até no cobre.

"Isto é uma fábrica, acima de tudo. Temos capacidade para resolver problemas e gostamos que nos coloquem problemas", frisou Cecília. Normalmente, os problemas que têm surgido são na parte da confeção. *"A Doçaria Cruz de Pedra, em Braga, queria personalizar a forma para o pudim abade de priscos, para a corrida para as 7 Maravilhas doces de Portugal, e colocamos uns pernos como eles queriam. Também trabalhamos muito com feiras medievais"*.

Nesta fábrica, localizada em Pindelo, Oliveira de Azeméis, é tudo feito à medida e acompanha-se sempre as tendências e necessidades do mercado. *"O Mercado Caramelo, em Pinhal Novo, cresce de ano para ano. Fizemos um investimento nas ferramentas. Na primeira encomenda começamos com 2500 peças. Na segunda já foram 5 mil. No ano passado foram 10 mil e em 2019 precisaram de 12.500"*, exemplificou o diretor executivo, Artur Brandão, que, a par dos irmãos, gere a empresa.

"Estamos também a tentar arranjar uma solução para um cliente que quer uma forma para um pão de ló molhado e a fábrica que a poderia fabricar, fechou", continuou.

O selo da garantia Alumínios Brandão está presente em vários eventos em Portugal, como a Festa do Avante e as Universidades de Verão. *"É um serviço personalizado, focado no cliente, que não fica nada barato"*, acrescentou, sem pudores, o CEO.

A qualidade paga-se e isso refletiu-se nos anos de crise. Hoje são 22 funcionários mas em 2011/12 eram 12. *"Todos nós passamos dificuldades financeiras e em produção. Tivemos uma situação extremamente complicada nessa fase e conseguimos*

Qualquer que seja a ideia do cliente, a Alumínios Brandão tenta concretizar. São mestres no alumínio, mas também já se aventuraram, "com calma e paciência", no aço inoxidável e até no cobre.

"Isto é uma fábrica, acima de tudo. Temos capacidade para resolver problemas e gostamos que nos coloquem problemas"

ultrapassá-la. Como? Na questão da qualidade. Foram os clientes que vieram à nossa procura", afirmou o responsável.

Além de apostarem sempre na qualidade e segurança do produto, *"tudo o que pôde ser robotizado, foi"*, mas *"nunca se deixa de fazer o que se pode fazer manualmente"*, até porque *"para formar um repuxador é extremamente complicado"*.

E essa técnica tem sido aprimorada desde a fundação. *"Eu e os meus irmãos mantivemos o produto que o meu pai iniciou em nome individual. Fabricava louça de uso doméstico: tacho, panela, forma, cafeteira, fervedor, tudo o que é utensílio de cozinha, doméstico, uso de restauração e hotelaria, tudo em alumínio. Ao longo do tempo fomos criando produtos novos, como por exemplo a caneca refrigerante com parede dupla de arrefecimento rápido, patenteada"*, recordou Artur Brandão. Para a usar, basta manter a caneca no congelador, retirá-la na hora de servir e a bebida mantém-se fresca durante muito tempo.

Hoje em dia, a fábrica exporta mais do que vende em território nacional. *"Fomos uma vez a Cáceres (Espanha) porque um cliente ligou-nos a dizer que um concorrente queria entrar lá com preços mais baixos. Quando pego na peça, vejo a diferença abismal em termos de qualidade, acabamento, espessura e tudo o mais"*, descreveu o CEO, conseguindo depois, apenas com base no produto, manter esse cliente. *"É que toda a mercadoria que chega ao cliente final não há trocas nem reclamações"*.

Além desta presença em Espanha, curiosamente até com mais incidência nas ilhas Canárias – onde distribuem pelos armazenistas e revendedores -, exportam para França, Itália, Alemanha, Áustria, Luxemburgo, Norte de África e os PALOP (Países Africanos de Língua Oficial Portuguesa). É precisamente nesse continente que veem o futuro, sendo que a loja online, que começará a funcionar em breve, irá ser uma ajuda refrescante.

Agenda Cultural

Até dia 15 -Feira de São Mateus – Viseu

A conhecida Feira de São Mateus, Guardiã das Feiras Populares começou em Agosto e estende-se até meados de Setembro. Na véspera do encerramento, 14 de setembro, atuam The Gipsy Kings.

Dia 12 - Comic Com Portugal – Lisboa, Passeio Marítimo de Algés

As opções não faltam na Comic Com Portugal onde o universo pop é explorado em detalhe, desde o mundo do cosplay, até aos jogos de tabuleiro, passando pela literatura e banda desenhada.

Dia 13 a 15 - Brew! Festival de Cerveja Artesanal – Coimbra, Exploratório Centro Ciência Viva de Coimbra

Nada melhor que uma fresquinha para aproveitar os dias quentes de Setembro. No Brew!, vão estar presentes mais de 100 tipos de cerveja artesanal. É a oportunidade ideal para os amantes da bebida conhecerem novas opções e talvez os que gostam menos encontrem uma que os faça mudar de ideias.

Dia 13 a 28 - III Festival de dança "Algures a Nordeste" – Bragança e Vila Real

A terceira edição do festival de dança contemporânea está de volta. De destacar Tristão e Isolda da Companhia de Dança Contemporânea de Évora – uma viagem ao impossível, proíbido e trágico que explora o erotismo e combina dança, teatro e música.

Dia 13 a 28 - Festival de Objectos e Marionetas e Outros Comeres – Faro

Com mais espectaculos que as edições anteriores, a edição deste ano do FOMe propõem-se a justapôr as marionetas com experiências gastronómicas diversificadas, numa nova escala. O festival estende-se ao concelhos de Albufeira, Faro, Olhão, Loulé, São Brás de Alportel e Tavira. É a maior edição do evento até hoje.

Dias 14 e 15 - Wine Music Valley – Lamego

O primeiro grande festival inspirado pelo vinho que nasce no Douro. Festival que celebra vinhos, gastronomia e música realiza a sua primeira edição num dos mais idílicos cenários a nível mundial - a margem do rio Douro.

A partir de 19 - Porto Design Bienale – Porto

Obras expostas de cerca de 200 artistas, sete exposições, duas instalações no espaço público, dois ciclos de oficinas, uma conferência performativa e um evento de conferência e debate sobre Cultura Digital.

Dia 19 a 29 - Semana do Mar – Setúbal

Visitas a embarcações emblemáticos como os veleiros Pogoria e Fryderyk Chopin, a caravela Vera Cruz e o El Galéon. O restante programa incluí palestras, atividades desportivas, batismos de mar, passeios em embarcações tradicionais, street food e um espetáculo de fogo de artifício.

Dias 20 e 21 - Évora Creative Market – Évora

Assumindo-se com "um mercado urbano de produtos de autor, originais, de moda, joalharia, decoração, arte, cerâmica, gourmet", o Évora Creative Market promete trazer surpresas às ruas de Évora. Os concertos, oficinas, gastronomia e street food são promessa e a entrada é gratuita.

Dia 23 a 29 - D'Arte Festival das Artes – Cantanhede

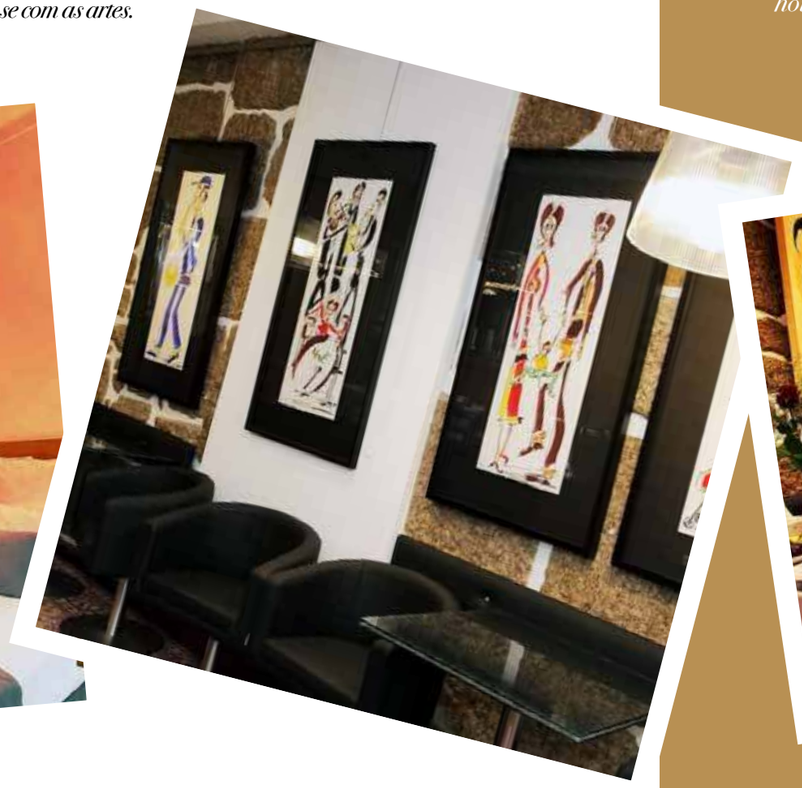
O festival D'arte inicia-se com um dia dedicado à divulgação do concelho de Cantanhede. Nada melhor que um passeio que comece pelo centro da cidade de Cantanhede com a Praça Marquês de Marialva e o Museu da Pedra, o Biocant Park, a Praia Fluvial dos Olhos da Fervença e termine na Praia da Tocha para quem deseja saber mais sobre a localidade.

Dia 26 a 29 – Feira das Colheitas – Arouca

É a maior festividade de Arouca e surgiu após a Segunda Guerra Mundial com o objectivo de estimular a agricultura. O programa é variado: exposições, música/concertos, tasquinhas, artesanato, velharias, venda de produtos do campo e regionais.

Noites e sonhos rodeado de obras-primas

O Hotel Mestre de Avis, situado no centro histórico de Guimarães, é muito mais que um hotel: é uma forma diferente de pensar a hotelaria. Depois de entrar, dificilmente se sai sem uma nova paixão. Porque aqui eleva-se a noção de experiência a outro patamar. Tudo está em simbiose com as artes.



É impossível falar de Guimarães e não relembrar toda a sua história. Trata-se de uma daquelas cidades que tem uma identidade muito própria. O Hotel Mestre de Avis não foge à essência da cidade e ao espírito vimaranense, até porque se situa precisamente no centro histórico da cidade, classificado como Património Cultural da Humanidade. A calçada, que se percorre até ao hotel, viu Portugal nascer e erguer-se.

Perfeitamente enquadrado na arquitetura daquela praça histórica, o hotel conserva a fachada original, enquanto o interior foi completamente reconstruído, mas sem descurar a identidade da casa original. O edifício foi outrora propriedade de Maria Angelina Brandão, que escreveu em coautoria com seu marido, Raul Brandão, "Portugal Pequenino". Passado à parte, falemos da história que se vai redesenhando no presente.

A revitalização do espaço deu-se pelas mãos de Rosa Roeder, proprietária e gerente do hotel. Em 1997, adquiriu o edifício que foi totalmente recuperado, com mobiliário a remeter para o imaginário nostálgico, desenhado de propósito para o hotel, por um arquiteto muito conceituado no norte do país. No ano de 1998, o negócio hoteleiro materializava-se, inicialmente como Residencial Mestre de Avis. *"A iniciativa foi criar algo diferente daquilo que existia, com muita atenção aos detalhes"*, explicou a proprietária. Em 2011, o espaço ganhava uma nova vida, não só por se ter convertido em hotel, mas também porque aliava ao requinte uma galeria de artes.

Numa atmosfera em que impera o design e a estética, o frio da pedra que sobressai por todo o edifício é quebrado por uma seleção de peças de arte. Rosa Roeder assume que aliar o hotel às artes foi uma aposta pessoal: *"Quando abracei este projeto não sabia se a hotelaria me iria concretizar, por isso tentei conciliar este ramo com uma paixão minha, daí implementar a arte. Esta é, também, uma forma de ir ao encontro do interesse dos nossos hóspedes. A ideia é através da arte nós comunicarmos, explicando algumas obras e o que significam, falando da história da peça e com isso dar a conhecer um pouco de Portugal, da nossa história e dos nossos artistas"*.

A sustentabilidade e a preservação pelo meio ambiente é uma preocupação constante por parte de Rosa Rother. Os esforços, através de investimentos constantes, levaram a que o hotel fosse galardoado pela Green Key pelo segundo ano consecutivo.

www.hotelmestredeavis.pt
geral@hotelmestredeavis.pt
253 422 770

Ao longo de todo o hotel estão expostas mais de 50 peças de artistas nacionais e também internacionais. *"Temos artistas que daqui saltam para galerias maiores"*, sublinhou Roeder. Este é um daqueles hotéis para saborear o percurso pelas escadas, sob uma imensa claraboia, além de toda a abundância de detalhes onde pousar o olhar pelo caminho. É também isso que torna especial este hotel.

O Hotel Mestre Avis oferece 16 quartos para uma inesquecível estadia, possibilitando noites e sonhos, rodeado de verdadeiras obras-primas. Em cada quarto está presente um livro da história de Guimarães e serve também de roteiro turístico. Mas, se o livro não responder às curiosidades e informações turísticas, existe sempre alguém na receção para prontamente esclarecer qualquer dúvida.

As duas estrelas com as quais é designado o hotel não retratam a excelência do serviço, dos pormenores e da experiência proporcionada. Poderia ser facilmente confundido com um hotel de charme e, se nos desprendermos de rótulos, esta será certamente a forma mais justa de indicar o Hotel Mestre Avis. O ambiente é de elegância descomprometida, luxo acessível e um atendimento de proximidade.

Num quadro colorido pela excelência e pelas artes, a identidade do Hotel Mestre de Avis é também pintada pela responsabilidade social. A sustentabilidade e a preservação pelo meio ambiente é uma preocupação constante por parte de Rosa Roeder. Os esforços, através de investimentos constantes, levaram a que o hotel fosse galardoado pela Green Key pelo segundo ano consecutivo. *"Queremos continuar, é algo que nos deixa no caminho certo"*, sublinhou a gerente.

É desta vontade imensa de fazer diferente, de fazer muito num curto espaço, que resulta este hotel fascinante. O Hotel Mestre de Avis procura renovar-se, reinventar-se e surpreender a cada ano. Sobretudo, um hotel liberto de cinzentismos, que assume a sua brilhante diferença. Um espaço de liberdade, de cultura, imaginação e muito horizonte.

§

O SUPERIOR INTERESSE DA CRIANÇA

por **Maria Emília Mendonça**, advogada

O debate há muito que se instalou mas não há luz ao fundo do túnel. Dizem que é cedo para posições definitivas e a questão arrasta-se com custos inimagináveis. O assunto traz consigo o silêncio das partes, a vergonha e principalmente o medo, muito medo.

Porque falamos de crianças e de jovens e do futuro e o conflito parental é um dos principais fatores de desajustamento das crianças.

Falamos da alteração à lei das responsabilidades parentais em caso de divórcio e a residência dos menores. Quando duas pessoas, casadas, ou não, decidem separar-se e têm filhos em comum é sempre necessário elaborar um acordo de regulação das responsabilidades parentais.

O exercício comum das responsabilidades parentais que existe desde 1995 foi justo; posteriormente, com a lei de 2008, a expressão "poder paternal" foi substituída por "responsabilidades parentais" de forma a dar ênfase aos deveres, por oposição aos poderes, e tornou-se regra a atribuição a ambos os progenitores do exercício destas responsabilidades por oposição à guarda única que até aí vigorava e era quase sempre entregue à mãe. Atualmente as responsabilidades parentais são quase sempre partilhadas, o que significa que pai e mãe têm de tomar decisões importantes em comum, podendo a residência ser exclusiva, quando fixada apenas com um dos progenitores, ou alternada, quando com a mãe e com o pai. Mas no restante esta lei foi longe de mais.

A fim de tornar mais igualitário o papel dos pais e colocar um foco maior nos direitos dos filhos esta lei alienou-se da realidade porque os conflitos não são todos iguais e porque não contemplou qualquer excepção para as situações de violência doméstica, lamentavelmente sempre na ordem do dia.

Com as eleições legislativas à porta, no seu programa eleitoral e numa das principais propostas do PS para a área das desigualdades, os socialistas propõem a criação de um processo judicial rápido e a ligação entre as situações de violência doméstica e a regulação do exercício das responsabilidades parentais. Isto é, tornar os julgamentos mais rápidos e fazer com que os tribunais penais, onde são julgados os crimes, deixem de estar de costas voltadas para os tribunais de família, onde ficam determinadas as guardas das crianças. A convenção do Conselho da Europa para Protecção das Vítimas de Violência Doméstica já prevê que estes casos têm de ser tratados de forma diferente, introduzindo uma clausula de salvaguarda para as situações de violência doméstica.

É um começo porque a Lei é omissa e os modelos aplicados pelos tribunais são variados; aliás Portugal é o único país da União Europeia sem estatísticas sobre o tipo de regulação parental fixado em Tribunal.

Fica ao critério do juiz, havendo visões diferentes e ausência de consensualidade, acarretando, e volto ao começo, custos inimagináveis.

Porque, e sempre, tudo para a promoção do superior interesse da criança.

MdA
HOTEL
Mestre de Avis

Reserve um voo e nós cuidamos do resto, pode ser tão simples quanto isso. Quando chegar aqui, nós adaptamos sua estadia e atividades e cuidamos de todas as suas necessidades.

Excelente serviço e privacidade são as palavras-chave do Hotel Mestre de Avis

www.hotelmestredeavis.pt
geral@hotelmestredeavis.pt
253 422 770

A vida pode ser tão simples quanto isso!