



# Corporate

magazine

## AD SANJOANENSE

Grande reportagem do histórico  
emblema do distrito de Aveiro

## ANSELL

A tecnologia ao  
alcance de uma luva

FAÇA A DIFERENÇA

## REDE EUROPEIA ANTI-POBREZA

A entrevista ao  
presidente da Rede em  
Portugal, Pe. Agostinho  
Jardim Moreira

# CONCERTO SENSORIAL NASCENTE

ONDE A ÁGUA É O ACORDE DOMINANTE



30\_NOVEMBRO\_2019  
21H30

DESPERTAR OS 5 SENTIDOS  
DESPERTAR SENSIBILIDADES

**DIREÇÃO ARTÍSTICA:**  
LUIS PAULO SALGADO  
NOÉ GONÇALVES

FILARMÓNICA SR. DOS AFLITOS, SOUTOCICO  
NÃO HÁ 2 SEM 3  
FOXY LADY

CORAL CALÇADA ROMANA, ALQUEIDÃO DA SERRA  
CORO EXALTAÇÃO DA SANTA CRUZ, BATALHA  
CORO DE CÂMARA DO CONSERVATÓRIO  
DE MÚSICA E ARTES DE CENTRO, FÁTIMA  
FÁTIMA CHORUS  
CORO DOS SMAS DE LEÍRIA

ORGANIZAÇÃO:



Sociedade Filarmónica  
Sr. dos Aflitos do Soutocico

OLFATO

AUDICÃO

PALADAR

TATO

# NORDHigiene

Produtos de higiene e limpeza

15 ANOS  
2004-2019

I.P.S.S. RESTAURAÇÃO HOTELARIA PISCINAS  
INDÚSTRIA LAVANDARIAS ENTIDADES PÚBLICAS

MoliCare®  
Para uma vida mais ativa



HARTMANN



#### VILA REAL

Zona Industrial, Lt. 94/95  
259 338 765  
geral.vilareal@distribui.pt

#### BRAGANÇA

Zona Industrial, Lt. 104  
273 302 280  
geral.braganca@distribui.pt

#### BALTAR (PORTO)

Parque Empresarial, Lt. 104  
224 210 363  
geral.baltar@distribui.pt

MADE IN PORTUGAL

## EDITORIAL

Se para alguns estas breves linhas iniciais passam ao lado, para outros este é o principal estímulo para prosseguir a sua leitura. Talvez por isso sintam o peso de querer marcar a diferença de toda a linha editorial que caracteriza a IN Corporate Magazine. Ser diferente é assumir uma distinção e não apenas arrogar a pretensão de o querer ser.

Numa edição com destaque para a Ação Social falemos da pobreza, esse gigantesco e injustíssimo problema. Troquemos a ficção pela realidade e a pobreza terá um retrato mais cru que aquele que queremos ver.

Cabelo grisalho, roupa rasgada: não são modas, nem tendências que acabam por passar. As horas passam todas da mesma forma, o tempo arrasta-se e com ele arrasta. Dias e dias com a rotina de não ter qualquer rotina. De olhos vazios e braço estendido, o acto de estender a mão já não lhes causa vergonha. Na verdade, é mais um impulso do que um gesto de esperança de receber algo em troca - até porque do outro lado o julgamento é garantido.

Há quem passe uma vida a sonhar e a correr atrás da felicidade. Correndo sempre atrás dela, com teimosia, luta e afincos. Mas a pobreza é mais forte. Nasceu pobre. Continua pobre. A pobreza é como o ácido sulfúrico. Corrói e deixa marcas. Destrói.

Portugal continua a ser um dos países com maior pobreza e com maiores níveis de desigualdade na Europa. No nosso país permanecem em situação de pobreza mais de 1,7 milhões de cidadãos, e uma parte significativa destes são crianças e jovens. Ainda há um longo caminho a percorrer no combate à injustiça para construirmos uma sociedade mais coesa, com menos pobreza e menos desigualdade. Nesse mundo idílico que ambicionamos construir, pensamos no outro pelo menos com a mesma frequência com que pensamos em nós próprios.

Embora não exista uma solução única de políticas que garantam uma sociedade mais igualitária e próspera, é evidente que os apelos para erradicar a pobreza não fazem sentido sem uma ação política concertada e comprometida na redução das desigualdades.

Dizem que o povo é resiliente, mas isto não é resiliência: é uma rua de sentido único, sem saída (à vista). É o hábito da pobreza que tem de ser combatido. É criar possibilidades onde elas não existem, dar motivos para sonhar a quem já nada vê quando fecha os olhos e, no fim do dia, também respirar melhor porque sabemos que demos um pouco de nós a quem já não vai só.

#### 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 N.º. Registo ERC 127355 Direção Geral Diana Ferreira Gestores de Comunicação Eduardo Nunes; Isménio Ventura; Vitor Santos Diretor Editorial Jorge Teixeira Designer Gráfico Alexandra Fernandes Blogger Ana Sofia Coelho Jornalistas Ana Sofia Coelho; Diana Barros; Osvaldo Flor novembro 2019

#### AÇÃO SOCIAL

E erradicação da pobreza

- 6 REDE EUROPEIA ANTI POBREZA
- 12 ASSOCIAÇÃO DAS GERAÇÕES

#### INDÚSTRIA 4.0

A quarta revolução industrial

- 20 ANSELL
- 26 MICRONSENSE

#### GESTÃO DE RESÍDUOS

E a preocupação ambiental

- 32 PLANALTO BEIRÃO
- 36 SMAS DE LEIRIA

#### ARQUITETURA

A arte que ultrapassa os edifícios

- 40 FCC ARQUITECTURA
- 42 ANTÓNIO GARCIA ARQUITECTURA

#### DESPORTO

O destaque à AD Sanjoanense

- 50 MULTIFITNESS
- 52 ANA CAMPOS PILATES

#### CULTURA

Para lá do trabalho

- 60 MÔCE DUM CABRESTE
- 62 SAMUEL URIA

Os números não enganam. Em Portugal, só se sai da pobreza na quinta geração, ou seja no espaço de cem anos. Por outro lado, sabemos que sem as transferências do Estado – anualmente gasta-se cerca de 330 milhares de euros com o RSI (Rendimento Social de Inserção), segundo dados do INE – existiriam mais de 40 por cento de pessoas em situação de pobreza.


Pobreza pode ser definida como “condição humana caracterizada por privação sustentada ou crónica de recursos, capacidades, escolhas, segurança e poder necessários para o gozo de um adequado padrão de vida e outros direitos civis, culturais, económicos, políticos e sociais”.

Atinge várias faixas etárias pois, segundo mostram os dados mais recentes do Instituto Nacional de Estatística (INE), relativos a 2017, o risco de pobreza entre as crianças e jovens até aos 18 anos era de 19 por cento, o que, num universo de mais de 1 729 675 menores, representa perto de 330 mil crianças.

Podemos até falar em pobreza energética em Portugal. Desconhece-se quantas pessoas vivem assim, mas estima-se que em 2018 a gripe e as baixas temperaturas tenham causado cerca de 3700 mortes, das quais 397 atribuíveis ao frio.

Por isso, com base nestes números e dado que estamos já no tempo frio, decidimos ir à procura de instituições que buscam, de forma altruísta, dar a mão e conforto a quem está mais vulnerável.

E por vulnerabilidade entendemos também a doença mental. O foco da IN nesta edição foi dado à demência, até porque, segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que em todo o mundo existam 47,5 milhões de pessoas com essa perda de funções cerebrais, número que pode atingir os 75,6 milhões em 2030 e quase triplicar em 2050 para os 135,5 milhões.

Em Portugal não existe até à data um estudo epidemiológico que retrate a real situação do problema, apenas se podem ter como referência os dados da Alzheimer Europe, de 2014, que apontam para cerca de 182 mil pessoas com demência. 

# AÇÃO SOCIAL

## EAPN: Pobreza tem nova estratégia de combate

*A Rede Europeia Anti Pobreza (EAPN) estuda as causas que geram situações de pobreza e soluções a implementar a montante. Na perspetiva da EAPN, cada pessoa está na centralidade da luta pela erradicação da pobreza. A IN conversou com o padre Jardim Moreira, fundador da rede em Portugal, e aprendeu mais sobre o assunto.*

A EAPN nasceu em Bruxelas pelo então presidente da Comissão Europeia, Jacques Delors, para perceber onde é que há pessoas em situação de pobreza e quais as causas que a geram. Chegou a Portugal um ano mais tarde pela mão do padre Jardim Moreira, em 1991.

Esta rede tem como ponto de partida a consciencialização da pobreza. *“Quando comecei o trabalho não se sabia quantos pobres existiam em Portugal. Que país maravilhoso, não há pobres”,* ironiza o fundador. A pobreza era um assunto que não se tratava – uma inevitabilidade.

Consciencializando o país, formando agentes-chave e responsabilizando políticos, a rede isoladamente é impotente porque não controla a educação, saúde, habitação e cultura. *“Se formos capazes de comunicar ao país que há uma forma diferente de resolver a pobreza já é uma vitória”,* explica o atual pároco de São Nicolau e Vitória, no Porto.

As causas da pobreza são estruturais e multidimensionais e só com uma intervenção estrutural é possível retirar alguém de lá. Caso contrário, o número de pobres continuará a variar ao sabor das flutuações económicas.

Em Portugal, só se sai da pobreza na quinta geração – cerca de cem anos. Por outro lado, sabemos que sem as transferências do estado existiriam mais de 40 por cento de pessoas em situação de pobreza, segundo dados do INE – anualmente gasta-se cerca de 330 milhares de euros com o RSI (Rendimento Social de Inserção).

Jardim Moreira conclui que *“as políticas atuais não são eficazes para tirar alguém da pobreza. Precisamos de encontrar uma estratégia que atue nas causas. Em Portugal, não se tira ninguém da pobreza. Impede-se que morram à fome. É hora de considerar a pessoa no seu pleno desenvolvimento de modo a que com auto-estima consiga construir a sua libertação humana.”*

### Solução passa por três eixos

A EAPN propõe uma estratégia estruturada em três eixos: macro, meso e micro. O eixo macro desenvolve-se a partir da Assembleia da República (AR) e órgãos de poder central. Estipula a criação de leis para que a pessoa seja a centralidade do problema. *“Apenas através do desenvolvimento integrado da pessoa humana é possível erradicar a pobreza. É diferente de iludir a pessoa com tostões”,* refere o presidente da rede em Portugal.

É fundamental criar um trabalho em rede e surge, então, a zona meso que faz a ponte entre a macro e a micro, promovendo a transferência de poder do central para as autarquias. Estas devem fazer protocolos com empresas, que na opinião de Jardim Moreira, *“têm estado arredadas deste assunto”.* De acordo com o Eurostat, em 2018 9,7 por cento dos trabalhadores estavam em risco de pobreza. *“As empresas devem exercer a sua responsabilidade social”,* sublinha.

Em cada autarquia deve-se trabalhar para estabelecer um projeto-piloto onde os técnicos façam o diagnóstico da família, nunca esquecendo o conceito de rede e o

trabalho multidisciplinar e articulado. *“As câmaras têm um papel fundamental no descentralizar da AR para o terreno que é concretizado na parte micro, ao nível das Juntas”,* relata o pároco.

O plano é posto em prática no eixo micro. *“Devemos ensinar as pessoas a rever a gestão da casa e dos recursos – o coaching”,* detalha Jardim Moreira que acrescenta que *“a avaliação deve ser contínua e periódica e liderada pelas pessoas – o ideal é que a pessoa, pelos seu próprios pés, possa sair da situação de pobreza.”*


A teoria está relacionada com o estudo das Universidades de Harvard, nos Estados Unidos, e de Utrecht, na Holanda, que associa a pobreza a traumas cerebrais. Um dos pontos centrais da pobreza não é a economia, mas o bloqueio cerebral da parte frontal (decisões) e occipital (auto-estima e emoções).

Além disto a ação da EAPN é também sustentada pelo estudo de Abhijit Banerjee, Esther Duflo e Michael Kremer, laureados com o Nobel da Economia de 2019, *“pela abordagem experimental para aliviar a pobreza global”.*

### Conselho Social Nacional

De modo a reunir esforços dentro da sociedade civil, o padre Jardim Moreira está a impulsionar um novo grupo chamado Conselho Social Nacional. Tudo começou quando *“o Presidente da República disse que tínhamos que dar um passo em frente”.*

Dai foi um passo até começar a reunir e promover o contacto com pessoas que se mostraram disponíveis: o ex-Reitor da Universidade do Porto, Sebastião Feyer, e o médico e investigador do IPATIMUP Sobrinho Simões, entre outros. *“Reunimos representantes da sociedade civil para trabalhar com câmaras e instituições. Além disto, trabalhamos com a Universidade de Aveiro que está na vanguarda relativamente à quarta revolução industrial”,* acrescenta.

O objetivo é chamar representantes da sociedade civil que não estejam conotados com nenhum partido e sejam livres na defesa dos direitos humanos e na implementação do seu desenvolvimento integral para reforçar e mobilizar o apoio civil na luta contra a pobreza. 



## EIXOS EM QUE SE DEVE ESTRUTURAR O COMBATE À POBREZA



### PROPOSTA DOS PARTIDOS PARA O COMBATE À POBREZA 2015

A CDU entende que a melhor forma de combater a pobreza é através do aumento de salários, reposição de subsídios e pensões. Na última legislatura, comprometeu-se a subir o ordenado mínimo nacional para 600 euros - e conseguiu - mas não apresentou nenhuma estratégia de combate à pobreza de carácter nacional e orientado às causas.

O BE propôs a criação de um Observatório Permanente da Pobreza para fazer um estudo aprofundado das suas causas e impacto e um Observatório Permanente da Pobreza Energética. Em 2018, nasceu o Observatório Nacional de Luta Contra a Pobreza que reúne apoios de diferentes entidades, como EAPN e o Presidente da República.

O PS também aposta na reposição de rendimentos. Contudo, não constam no programa estratégias de combate que atuem na causa da pobreza. Este ano,

a promessa é lançar uma Estratégia Nacional de Combate à Pobreza.

O PAN propôs a instituição do Rendimento Básico Incondicional - um rendimento universal atribuído a cada cidadão, independentemente da situação financeira. A proposta não avançou. O PAN também propôs a identificação de problemas concretos, diários e locais que dificultem o sucesso escolar que o partido entende como mecanismo perpetuador da pobreza. A teoria assenta no estudo de Esther Duflo, Nobel da Economia este ano.

O PSD propôs continuar a avançar com a Rede Local de Intervenção Social, um instrumento que o Estado coloca à disposição dos cidadãos, por via das instituições do setor solidário, para agilizar, facilitar e resolver o acesso e o acompanhamento aos seus direitos. Contudo, a coligação dissolveu-se nesse mesmo ano.

## Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Vitória

O Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Vitória (CSPNSV) é um associado da EAPN. Com um vasto leque de valências, o centro não se resume ao papel de entidade assistencialista e tenta ir além das políticas sociais do Estado

O CSPNSV é uma importante resposta social no centro histórico do Porto e tem um variado leque de valências: creche, jardim de infância, casa jovem com Centro de Atividade de Tempos Livres (CATL), lar, centro de dia, centro de convívio, casa da amizade e serviço de apoio domiciliário (SAD).

O presidente é o padre Jardim Moreira e, por isso, a aplicação do modelo da EAPN em escala menor é uma das aspirações do CSPNSV. Contudo, “os protocolos com o Estado são sempre dedicados às políticas sociais do estado e por isso é difícil fazer mais”.

“O dinheiro estatal não cobre 50 por cento das despesas, o que limita qualquer instituição a fazer mais que o simples assistencialismo porque não tem capacidade de ir além do cumprimento das respostas sociais”, sublinha o pároco.

Apesar disto, no CSPNSV o foco do trabalho está nas famílias e não apenas nas crianças. É importante fazer o acompanhamento das mães grávidas desde o primeiro dia e da criança até que tenha três anos. Esta é a etapa mais relevante no desenvolvimento da criança e as carências que se possam experienciar neste período são irreversíveis. “Uma criança que não tenha em casa condições para tomar o seu banho e um espaço para estudar, não vai ter sucesso escolar. Não tem interesse, não se sente motivada”, sublinha o padre Jardim.

O trabalho em parceria com outras entidades é de extrema importância para o CSPNSV. “Temos parceria com a Profitecla e com o Externato do Ribadouro, por exemplo. Os professores vêm cá e trazem alunos para que as crianças possam conviver entre si”, conta o sacerdote, lembrando a atuação dos alunos na CSPNSV na Casa da Música.

Para os idosos há um ambiente familiar, “com distrações para que todos os dias sejam diferentes”. Além disto, não há ninguém que não consiga comprar medicamentos porque o CSPNSV tem protocolos com farmácias. “Toda a gente com capitação inferior a 150 euros tem medicamentos grátis, um esforço que a Instituição faz de forma autónoma sem qualquer apoio excepto o apoio dado pelas farmácias”, reforça Jardim Moreira.

O voluntariado também tem desempenhado um importante papel. “Há dois grupos de estudantes universitários que trabalham connosco em regime voluntariado e temos uma proposta de alunos de Psicologia para trabalharem junto de pessoas com mais idade e apoiá-los com base na componente psicológica”, assegura.



## Obra Social Padre Miguel pretende criar Centro de Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental para Bragança

*Trata-se de uma unidade que terá a capacidade máxima permitida por lei para 24 utentes, em regime de permanência. A conceção deste centro de demências, elaborada em conformidade com a última legislação em vigor, será pioneira no distrito e talvez até a nível nacional, localizando-se em frente às atuais instalações num terreno propriedade da Obra Social Padre Miguel.*

Serão 22 quartos individuais e dois quartos duplos, todos com instalação sanitária própria. Os espaços transmitem o carácter familiar da ideia de Casa, contrariando o arquétipo do equipamento de apoio social. A área total de construção demonstra a dimensão do projeto: 1.414 m<sup>2</sup>.

A ideia partiu da Obra Social Padre Miguel (OSPM) e foi projetada pelos arquitetos Vasco Melo e Inês Pinelo, naturais de Bragança, após um convite feito a três gabinetes de arquitetura do país.

Estamos a falar de uma Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental que respeitará as exigências estabelecidas pela Portaria n.º 68/2017, do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social e Saúde, prevendo-se a sua submissão brevemente à autarquia de Bragança para efeitos de aprovação.

O crescimento exponencial de casos de demência transversal a toda a sociedade portuguesa justifica esta necessidade. E quando estamos a falar de pessoas com demência, estamos a falar de cuidados específicos a nível de instalações, como por exemplo o



facto de só poder ter um piso térreo. O novo centro terá uma passagem aérea que o ligará às restantes instalações da Obra Social, bem como aos espaços verdes já existentes.


Este projeto não é o único da OSPM em fase de aprovação. A atual direção, presidida por Manuel Pereira, na tomada de posse para o quadriénio 2016/2019, tinha como objetivo principal consolidar a sustentabilidade financeira da instituição, com vista a proporcionar as melhores condições possíveis no atendimento a mais de 300 utentes e, simultaneamente, contribuir para que todos os trabalhadores sentissem uma motivação especial para 'acarinhar' aqueles que mais necessitam.

Passados que estão quatro anos, a sustentabilidade foi alcançada, a taxa de ocupação de utentes atingiu os 100 por cento e os trabalhadores - que já ultrapassam mais de uma centena - encontram-se todos com contrato sem termo, situação que contribui para a estabilização emocional daqueles que têm responsabilidades acrescidas no desempenho das suas importantes tarefas profissionais.

Atingidos que foram os pressupostos iniciais e, considerando que o setor social contribui para a coesão e combate do desemprego, bem como a exclusão social entre os grupos mais vulneráveis, considerando ainda as necessidades cada vez mais

prementes no acolhimento das pessoas mais necessitadas; no corrente ano, a direção decidiu pensar no futuro da instituição decidindo abrir concurso para a elaboração do projeto de arquitetura com vista a criar possibilidade para o acréscimo de um piso nos atuais centros social e residencial, encontrando-se neste momento em fase de aprovação por parte da Câmara Municipal de Bragança.

A par do novo centro de demências, estas novas estruturas sociais voltadas para a prática da solidariedade e da justiça social foram projetadas para um lapso de tempo alargado, que poderão ascender a um custo final de cerca de 4 milhões de euros, as quais só serão exequíveis com apoio estatal, da Câmara de Bragança e de eventuais donativos ao abrigo da Lei do Mecenato.

Os atuais órgãos sociais da Obra Social Padre Miguel e outros que se seguirão não se pouparão a esforços, no sentido de continuar a dotar a cidade de Bragança de estruturas sociais dignas no contexto nacional, tal como acontece com os atuais centros social e residencial e ainda creche, com o seu invejável espaço verde circundante, contribuindo assim para o acolhimento dos que não possuem retaguarda familiar e, fundamentalmente, para a correção das assimetrias nacionais no sentido de dar força à tão propalada discriminação positiva do interior. 



Valério Fernandes; Octávio Borges; Jorge Carneiro; Manuel Pereira (presidente); Alcídio Lopes; João Pedro; João Rodrigues



Projeto de ampliação do Centro Residencial



Projeto de ampliação do Centro Social



Maquete da Unidade de Cuidados Continuados Integrados de Saúde Mental

# Associação Gerações: a unir todos como comunidade desde 1999

www.associacaogeracoes.com

*Instituição de Famalicão consegue unir todas as faixas etárias de forma a proporcionar uma infância repleta de boas memórias e experiências educativas e um envelhecimento ativo, saudável e sustentável. No âmbito do 20.º aniversário, a IN Corporate Magazine esteve à conversa com o presidente da direção, Mário Martins.*

Encontrar uma IPSS que consegue pôr os seniores a contar histórias aos mais novos ou a ensinar-lhes jogos tradicionais, enquanto os mais novos 'levam' os mais velhos a querer aprender mais sobre informática/tecnologia ou a interagir entre eles, é algo que não é muito comum. Mas na Associação Gerações, mesmo no centro de Vila Nova de Famalicão, é esta a base do trabalho de uma equipa multidisciplinar.

*“Queremos que os mundos das nossas crianças e dos seniores não estejam separados. Uma das nossas grandes preocupações são as práticas intergeracionais. A intergeracionalidade, através da prática de culturas e de jogos entre os novos e os mais velhos, é a joia da coroa da Associação Gerações”, resumiu Mário Martins, presidente da direção.*

A instituição, que cumpriu 20 anos de existência a 22 de outubro, está de ótima saúde e recomenda-se. *“Na infância, a nossa preocupação é constante com a inovação, com as dinâmicas novas que podem ser integradas no processo educativo”,* especificou o responsável.

Quanto aos seniores, a preocupação é *“que se sintam capazes e tenham essa consciência de ter um conjunto de atividades que os enriquecem, pessoal e culturalmente.”*

E já estão a colher os frutos. *“Temos seniores que são encaminhados para a Associação Gerações através dos médicos de família. Reconhecem a mais-valia do trabalho desenvolvido aqui e que pode ajudar os utentes, de forma a proporcionar o envelhecimento ativo e saudável”.*

Mas recuemos até ao ano de 1999. Nascida sob o nome Associação de Ludotecas de Famalicão, integrou-se no movimento ludotecário nacional e internacional, *“que era importante vincar na*

*altura. Mas chegamos à conclusão de que os nossos objetivos transcendiam enormemente o trabalho da associação”,* lembrou o terceiro presidente da história desta IPSS. Em 2010, depois de consultarem os associados, os colaboradores, as entidades parceiras e os pais das crianças, chegou-se ao nome *“Associação Gerações: Associação de Educação, Solidariedade e Serviços”.*

Isto porque a intervenção já não era só com as crianças. Aliás, as valências sociais são muitas: creche, que se subdivide em berçário, creche 1 e creche 2; pré-escolar, com duas salas; centro comunitário, que existe na vertente de centro educativo e na vertente de clube sénior, que tem neste momento 180 utentes maiores de 55 anos ou já aposentados.

Portanto, estamos a falar de cerca de 300 pessoas abrangidas por esta instituição. *“O grande número de de aposentados com mais de 65 anos. A pessoa mais idosa tem 90 anos e é uma utente do clube sénior que participa numa atividade que designamos como treino de memória, com psicólogos e terapeutas especializados”,* disse Mário Martins. *“O sénior masculino mais idoso tem 85 anos e é apaixonado pela informática e novas tecnologias”.*

Em relação ao treino de memória, é apenas uma das várias atividades diversificadas do clube sénior. *“A velhice não é estática. Pode ser dinâmica, pode proporcionar a abertura a outras áreas do conhecimento que não puderam ter oportunidade de tocar”,* explicou. Prova disso é o facto das atividades de informática serem as mais procuradas pela população sénior.

*“Também temos atividades de cariz mais pessoal e outras mais orientadas para o movimento, como a dança (muito procurada), ioga, pilates, pintura (área muito querida internamente), além das visitas culturais que têm grande adesão dos seniores:*

*“A velhice não é estática. Pode ser dinâmica, pode proporcionar a abertura a outras áreas do conhecimento que não puderam ter oportunidade de tocar”*



*museus a que nunca foram, paisagens que nunca tiveram oportunidade de abraçar e identificar”,* frisou o presidente da direção. Tudo *“respeitando sempre as tendências naturais das pessoas, já que é feito um inquérito no início do ano para saber os gostos”.*


Os associados fazem a diferença, mas sem uma equipa *“bem liderada, com funções claras e que correspondam à dinâmica da instituição”,* pouco se conseguia. Além da equipa efetiva, contratam técnicos especializados em várias áreas sempre que necessário.

O lado social que normalmente associamos a uma IPSS também está sempre presente, nomeadamente *“temos por hábito, conhecendo as necessidades de algumas famílias, amenizar com a oferta de bens alimentares, roupas e brinquedos que atenuem os efeitos negativos que essa situação tem”,* contou o responsável.

Evitando tocar na palavra 'pobreza', por precisamente

ter um tom discriminatório e pesado, porém reconhecendo que *“infelizmente ainda temos situações no século XXI que não deixam de ser extremamente constrangedoras”,* Mário Martins dá o exemplo do Natal e da loja social Mão Amiga, da associação.

E porque o Natal se aproxima, *“não fugimos às tradições das prendas para as crianças e seniores, mas estas prendas não são bens materiais. São sempre uma oportunidade vivencial: um espetáculo de música, artes circenses, teatro”,* descreveu. Na Associação Gerações as experiências culturais, artísticas e educativas terão sempre mais valor e serão sempre valorizadas e reconhecidas pela instituição como um bem precioso.

Para o dia 22 de novembro, Mário Martins convida toda a comunidade para a inauguração das novas instalações para o funcionamento do centro comunitário da instituição. 

*“Na infância, a nossa preocupação é constante com a inovação, com as dinâmicas novas que podem ser integradas no processo educativo”*





## Aprender a Reviver com demência

*Em Cinfães, um concelho com uma dinâmica crescente, sobretudo na área social, mas que a estatística teima em considerar dos mais pobres do país, há uma associação de solidariedade social que ajuda a identificar casos de demência, a combater as carências dessas pessoas e a dar uma nova vida aos cuidadores.*

A ideia partiu da Associação de Solidariedade Social e Recreativa de Nespereira (ASSRNespereira), situada nessa freguesia de Nespereira, Cinfães, no distrito de Viseu, e que foi criada inicialmente pela necessidade de ali se criar um lar de idosos.

O projeto chamado ReViver consiste em dar respostas sociais e, complementarmente, clínicas – com a colaboração de outras instituições do concelho e os diversos agentes da Rede Social local - às pessoas institucionalizadas e não institucionalizadas, com demência e idade igual ou superior a 55 anos, bem como aos cuidadores formais/informais.

A área de atuação é, desde que foi criado em 2016, o concelho de Cinfães, mas com os olhos postos na possibilidade de saltar fronteiras.

*“ReViver já foi apresentado à própria comunidade intermunicipal. Quando apareceu, foi uma pedrada no charco. Passado um ano, saiu o primeiro relatório do grupo de trabalho que o governo criou, visando a criação da Estratégia da Saúde na área das Demências e com muitas das conclusões que também localmente tínhamos tirado”, exemplificou Cláudio Oliveira, presidente da direção da ASSRNespereira, nascida em 1995.*

*“Viamos mais pessoas com sintomas demenciais, umas diagnosticadas e outras, fruto do meio onde estamos, com algum receio em assumir as limitações e, conforme vimos, que não estavam diagnosticadas”, continuou.*

Assim sendo, a direção considerou *“útil criar uma equipa de intervenção social, numa primeira fase, na área das demências”*. A tarefa não se avizinhava fácil e foi então proposto ao município que a equipa ReViver - constituída atualmente por um sociólogo, um psicólogo e um educador social (no início eram dois psicólogos e um educador social) - trabalhasse para a IPSS e para a rede social do concelho.

Partiu-se depois para a parte clínica. Ou seja, o diagnóstico teria também de ser feito *“junto da Administração Regional de Saúde (ARS) e do Centro de Saúde de Cinfães, para consulta de diagnóstico e encaminhamento para consulta de especialidade”*. *“Recolhemos a sensibilidade da ARS, até porque, nestes anos viram que havia muitos casos, e passou a haver uma consulta semanal de duas horas dedicada à demência”,* frisou Cláudio Oliveira.

O projeto ReViver também aposta na sensibilização e na melhoria de condições de vida, aproveitando as instalações do moderno Complexo Social Armando Soares (inaugurado em 2012 com as valências de lar, creche, apoio domiciliário e albergando uma equipa do RSI e outra do SAAS (RLIS)).

Com atividades formativas e informativas, como é exemplo o ciclo de conferências, cuja 4.ª edição será já a 15 de novembro, passam a informação de forma a chegar aos cuidadores informais.

O próximo grande projeto é a ampliação da estrutura



### Envolvendo a comunidade

Diariamente, a instituição desenvolve estratégias de aproximação entre a comunidade externa e interna. O Open Day leva anualmente ao Complexo Social familiares de utentes, de colaboradores, de voluntários e de diretores, com o propósito de passar um dia, da mesma forma que fazem os utentes, percebendo assim o quotidiano. Já a plataforma SiosLife, para além de inúmeras possibilidades lúdico-didáticas, confere ainda a possibilidade de contacto diário, à distância, entre utentes e familiares.

residencial, com um espaço dedicado às pessoas com demência. Um sonho, que segundo o presidente, terá de ser realidade.

*“Terá a zona comum com os outros utentes, mas os quartos e espaços de locomoção são equipados para facilitar a integração destes utentes, como por exemplo o uso de sinais ou objetos para lhes dar autonomia e para conseguirem identificar o seu quarto sozinhos”,* explicou Cláudio.

A grande novidade é que também haverá *“quartos para descanso do cuidador”*. Ou seja, apenas sazonalmente, eventuais portadores de demência ficam alojados e acompanhados no Complexo *“para que os cuidadores possam usufruir de um período de férias”*.


No total, estão projetadas 20 camas novas, dedicadas ao público-alvo do ReViver. Para já, aguardam a possibilidade de candidatura ao programa PARES 2.0 para as obras de ampliação avançarem.

O Complexo Social Armando Soares tem taxas de ocupação a 100 por cento, com lista de espera sobretudo no lar de idosos. Já a creche tem 25 crianças. Além dos funcionários, conta ainda com um grupo de voluntários de cerca de 40 elementos que, entre outras atividades, entregam refeições ao fim-de-semana.

Desde 2007 tem uma equipa multidisciplinar do RSI (Rendimento Social de Inserção), responsável por acompanhar o programa em 10 das 14 freguesias de Cinfães. Desde 2016 ‘acumula’ isso com uma equipa do SAAS (Serviço de Acompanhamento e Atendimento Social) para substituir a presença da Segurança Social no concelho.

Teve já, enquanto a lei permitiu, uma empresa de inserção, de onde saíram alguns dos seus colaboradores atuais e foi também a instituição que acolheu o CLDS de 1.ª geração no concelho, em 2009.

Foi por essa dinâmica que, em 2017, o Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, escolheu a ASSRNespereira para receber um donativo (excedente da sua campanha presidencial).

Nada mau para uma associação nascida oficialmente há quase 25 anos numa freguesia que, graças ao fluxo migratório interno e à emigração, tem diariamente pouco mais de mil habitantes. 



### Gestão moderna, diferenciada e funcional

Ao nível da administração, de entre os corpos sociais, ao presidente - gestor de formação, chefia da Autoridade Tributária de profissão e Coach, com certificação internacional, por iniciativa de desenvolvimento pessoal - juntam-se outros quatro elementos que constituem a denominada task force, onde impera a multidisciplinaridade e a simbiose entre diferentes competências e experiências.

Internamente, uma estruturação dos recursos humanos que foge ao tradicional com coordenações em áreas que refutam de importância capital, numa instituição que repetem ser de pessoas, por pessoas e para pessoas.

A interação, entre quem tem o papel dirigente, aos mais diversos níveis, é uma preocupação constante, como comprova a recém-realizada 3.ª edição do Dia de Campo, onde administração e técnicos se submetem a atividades de reforço da coesão, de estreitamento de laços e entreajuda.

No dia a dia, a formação e motivação são preocupações constantes, pois o grau de satisfação dos recursos humanos é um indexante direto da qualidade dos serviços prestados.


## Associação de Bem Estar de Santa Maria de Lamas Nova Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

*A Associação de Bem Estar de Santa Maria de Lamas é uma instituição com 32 anos de história, no trabalho direto com crianças e seniores, com uma intervenção que prima pela ética, integridade, solidariedade, respeito, rigor e humanização.*

Situada no coração de Santa Maria de Lamas, uma vila aprazível e tranquila, possibilita o acesso fácil a espaços verdes, comércio local, serviços públicos e culturais (unidade de saúde, farmácia, museu, igreja) facilitando o contacto com a comunidade.

O edifício da nova Estrutura Residencial para Pessoas Idosas, apresenta uma arquitetura moderna e funcional, pensada no conforto, bem-estar e privacidade dos seus residentes. Reúne excelentes condições de alojamento e conforto, com capacidade para 40 pessoas. Os quartos são de utilização individual ou dupla, todos com casas de banho privativas, varandas e espaços comuns de grande amplitude e luminosidade.

Esta resposta social destina-se a Seniores com autonomia ou em situação de dependência, que necessitem de apoio para a satisfação das suas atividades de vida diária e da garantia do seu bem-estar biopsicossocial. Beneficiarão, de forma individualizada, de um ambiente acolhedor e humanizado, com serviços clínicos e sociais multidisciplinares (enfermagem, medicina, fisioterapia, nutrição, psicologia e animação socio cultural) com profissionais dedicados e experientes na prestação de cuidados geriátricos.

Para mais informações sobre os seus serviços, agende a sua visita. 



Associação  
BemEstar  
Santa Maria de Lamas

Morada: Rua Social, 110 - 4535-405 Santa Maria de Lamas  
Telef: 22-7442339 Fax: 227458904  
Email: [aassociacao.lamas@netvisao.pt](mailto:aassociacao.lamas@netvisao.pt)  
Site: [www.abesml.pt](http://www.abesml.pt)  
Facebook: Associação De Bem Estar De Santa Maria De Lamas



HOTEL DE APARTAMENTOS  
**SOLPLAY**  
★ ★ ★ ★

Ponto de partida para a sua estadia em Lisboa



Piscina Interior



Ginásio e Personal Trainer



Campo Ténis e Futebol



Restaurante e Bar



Piscina Exterior Aquecida



Sala de Cinema



Aluguer de Bicicletas



Wifi Grátis


Chamam-lhe a Quarta Revolução Industrial: a Indústria 4.0 propõe a integração das estruturas físicas, virtuais e biológicas, construindo uma rede de inovação e produção mais inteligente.

Em síntese, estamos a experienciar uma transformação completa do planeamento e da execução das operações corporativas, incluindo novos paradigmas de organização de equipas, desenvolvimento de produtos e análise de mercado.

Para que tudo isto funcione, no entanto, a tecnologia é indispensável. O sucesso das fábricas 4.0 está diretamente ligado à adoção e expansão de conceitos como Inteligência Artificial, Internet das Coisas, Big Data, impressão 3D e Robótica, além da utilização de ferramentas já mais amadurecidas no mercado, como Computação em Nuvem e Internet Móvel.

À medida que estas novas ferramentas inteligentes avançam, mais as empresas têm que se remodelar. Para acompanhar as mudanças, as organizações são levadas a ajustar não apenas suas infraestruturas de TI, mas também os processos estratégicos e operacionais.

Essa demanda tem exigido que as empresas procurem informações e se abram à inovação, ampliando os investimentos em inteligência técnica e desenvolvimento estrutural.

A Indústria 4.0 é um modelo de negócios orientado aos dados, focado em resultados e capaz de otimizar custos e prazos de forma única. Existem, hoje, diversos caminhos para iniciar ou acelerar esta transformação de forma prática. A dúvida está em que empresas serão capazes de encontrar as soluções adequadas e os parceiros preparados para realizar essas transformações digitais e estratégicas com a rapidez que o mundo inteligente exige. Não há tempo a perder. 

# INDÚSTRIA 4.0

## A tecnologia ao alcance de uma luva

*Da indústria automóvel à construção civil, a Ansell produz luvas de proteção industrial para vários setores de atividade. Qual o papel destes equipamentos na Indústria 4.0, onde a mão humana intervém cada vez menos?*

Numa altura em que a indústria está a sofrer transformações profundas e os processos se automatizam cada vez mais, a Ansell tem apostado em formas sofisticadas que usam as mais recentes inovações tecnológicas para produzir os seus produtos.

Contudo, a supressão – ou diminuição – da mão de obra humana no processo produtivo levanta a questão do futuro dos equipamentos de proteção industrial. Se as máquinas fazem tudo, qual o futuro do equipamento de proteção industrial? Hélder Fonseca explica que a quarta revolução industrial implica uma conversão de competências em que os operadores são cada vez mais especializados em nichos.

Não é verdade que as luvas já não sejam necessárias, a realidade é que o pessoal técnico precisa de luvas cada vez mais específicas e adaptadas a cada tarefa. Por exemplo, o manuseamento de componentes eletrónicos implica precisão e destreza e não uma luva excessivamente grossa, ou, muitas vezes, a utilização de luvas de proteção impede a utilização de ecrãs touch.

Na Ansell, estas questões são estudadas e em algumas ocasiões são os próprios técnicos da empresa que ajudam o cliente a decidir o melhor tipo de proteção. O importante, defende Hélder Fonseca, é “perceber como é que a indústria se desenvolveu e compreender o mercado para conseguir adaptar os equipamentos de proteção industrial às novas necessidades que se impõem”.

Uma das mais inovadoras apostas da empresa são luvas

protetoras revestidas por dois banhos. Depois de a luva têxtil estar terminada é banhada num composto de látex que garante a aderência em ambientes húmidos. Grande parte do fabrico – em especial a operação de banhar as luvas – é automatizado e faz uso de técnicas como a visão artificial.

O equipamento automatizado, onde se faz o banho da luva, tem uma câmara que analisa se as luvas estão inseridas nos suportes antes da barra que as segura ser mergulhada no composto de látex. Caso a matriz lida seja de metal e não de material têxtil, a operação de banho não se concretiza e desta forma evita-se o desgaste do equipamento.

Este é apenas um dos exemplos em que a unidade portuguesa da Ansell aplica tecnologia para obter soluções automatizadas. A especificidade de algumas destas otimizações faz com que não seja fácil encontrá-las no mercado. Assim, muitas das inovações foram desenvolvidas pela Ansell no seu departamento de investigação em Vila Nova de Poiares, que conta com sete colaboradores.

As melhorias a aplicar são muitas vezes sugeridas pelos colaboradores que trabalham no processo produtivo. A AnsellDea é a plataforma – um quadro acessível a todos na empresa – em que através de descrições, desenhos e esquemas, os funcionários sugerem alterações. Depois de estudadas e avaliadas, são implementadas. No final, afere-se o ganho e o colaborador que arquitetou a ideia recebe uma bonificação. O objetivo é incentivar todos os funcionários a sugerirem otimizações ativamente.

Além disso, Hélder Fonseca explica que parte integrante da Indústria 4.0 é a implementação de uma filosofia preventiva que evite paragens do processo produtivo e salve eventual produção com defeito. Em colaboração com a Universidade de Coimbra na área da Engenharia Química e Engenharia Electromecânica, foram instalados sensores em todas as máquinas que comunicam o estado do processo via wi-fi.

Os resultados são apresentados num televisor por meio de uma sinalética simples e codificada por cores que permitem interpretar facilmente os resultados. Caso uma máquina esteja parada, os colaboradores da secção ficam automaticamente informados acerca do motivo da paragem, o que permite a resolução mais ágil do problema.

Outro aspeto desta filosofia preventiva que se implementa na Ansell é a monitorização contínua do PH e temperatura – entre outras métricas – dos compostos em que se banham as luvas. Os ciclos de produção de algumas máquinas levam duas horas e, caso o composto utilizado não esteja no ponto certo, não é possível garantir a qualidade do produto final. A análise preventiva do composto permite o ajuste dos ingredientes e o desperdício de tempo e produção.


**A melhor do grupo Ansell**

Dentro do grupo Ansell, a unidade localizada em Vila Nova

de Poiares é a fábrica mais pequena e aposta sobretudo no desenvolvimento de novos produtos, novas técnicas de produção e torção de fios. O fio utilizado para a parte têxtil da luva corresponde a 60 por cento do seu custo total e tem uma importância preponderante no banho, dado o composto não aderir à fibra de vidro - material que confere à luva a resistência ao corte.

Com uma taxa de ocupação das máquinas superior a 90 por cento, a Ansell garante que 98 por cento do volume produzido é de primeira qualidade, o que é significativo comparativamente a outras unidades do grupo. Tal valeu à Ansell portuguesa a distinção Overall Best Plant Performance 2019, atribuída na Ops Conference que se realizou entre 29 de setembro e 2 de outubro.

A distinção indica que a unidade de Portugal foi a que mais se destacou em todos os indicadores de desempenho (Key Performance Indicators – KPIs) no ano de 2019. O prémio é especialmente relevante porque desde 2017 têm ocorrido mudanças estruturais profundas que correspondem a uma “reinvenção da fábrica”.

Mais que uma distinção, para Hélder Fonseca, “o prémio funciona como um voto de confiança da administração central”. Apesar disso, Hélder Fonseca assume que a fábrica ainda não está no pleno e há uma caminhada a completar. Contudo, “o sucesso é viciante”, assume e, nessa lógica, receber o prémio Overall Best Plant Performance significa um reforço positivo para que todos os colaboradores da empresa continuem a dar o seu melhor. 



*Receber o prémio Overall Best Plant Performance significa um reforço positivo para que todos os colaboradores da empresa continuem a dar o seu melhor.*



**Serviços:**  
 Construções Metalomecânicas  
 Montagens Industriais  
 Manutenção Industrial  
 www.vicometal.pt  
 vicometal@vicometal.pt

# SPI: Indústria 4.0 aplicada a todas as empresas

*Especialistas na automação industrial, a SPI Automação e Processos Industriais já soma experiência em diversos setores e é capaz de integrar a Indústria 4.0. em qualquer empresa.*

A SPI Automação dedica-se à automação industrial em diversos setores como automóvel, plásticos, tintas, madeira, cerâmica, cartão, máquinas específicas, entre outros. Na dianteira da empresa estão os engenheiros Mário Neves e Marco Mesquita. Ambos estiveram à conversa com a IN para discutir vantagens e desafios da Indústria 4.0.

A gestão e processamento de informação são cada vez mais importantes. “Muitas empresas que se automatizaram ainda não percebem o que é a 4.0”, explica Mário Neves. “Percebem que é uma mais-valia ter robôs, automatizar processos e sistematizar a informação em base de dados, mas depois como se pode usar essa informação e que ferramentas existem para análise?”, desafia o sócio-gerente.

“Foi a partir daí que começamos a desenvolver o nosso software de apoio à gestão de produção. Acompanhar ordens de produção, evolução ao longo do tempo ou até mesmo analisar tempos de paragem e motivos.”, continua Mário. A SPI dedica-se sobretudo ao desenvolvimento de software e automatização de máquinas ou linhas de produção, aplicando pontualmente alguns robôs. “Interligamos as máquinas da fábrica e recolhemos os dados de produção. Esses dados são trabalhados e são criadas Dashboards”, acrescenta Marco.

Os Dashboards apresentam um painel com instrumentos virtuais onde se associam as variáveis a serem monitoradas e gráficos que mostram a sua evolução. Uma espécie de painel dinâmico de acordo com registos do dia ou relatórios por produto ou máquina.

## Resistência à automação

Se a gestão de processos de produção e métricas é facilitada pelo software da SPI, a implementação do mesmo não é fácil

*Depois de idealizado o projeto, cabe à dedicada equipa técnica da SPI desenvolver a solução. Cada projeto é um desafio diferente para todos, o que nos faz aperfeiçoar cada vez mais.*

para quem repete as mesmas tarefas há anos. A maior dificuldade das empresas é compreender que existem formas de adquirir informação facilmente e as vantagens que isso lhes pode trazer.


Contudo, a dificuldade em explicar esta ideia com contornos etéreos é esbatida com exemplos on site. “Os nossos projetos da indústria 4.0 partem de instalar o software e hardware necessário durante um período experimental. Assim, os clientes compreendem como é que os nossos serviços melhoraram o seu negócio. Depois de idealizado o projeto, cabe à dedicada equipa técnica da SPI desenvolver a solução. Cada projeto é um desafio diferente para todos, o que nos faz aperfeiçoar cada vez mais.”, descreve Mário Neves.

A verdade é que inicialmente funcionários e quadros superiores da empresa tendem a mostrar alguma resistência à inovação. Mas a SPI acompanha o cliente desde o início do projeto, com vista a uma satisfação plena, apostando na qualidade de cada serviço.

“Existem semelhanças: as fábricas têm matérias primas, processos e os produtos finais; e existe alguém que gere os três”, avança Marco Mesquita, contrapondo que “a primeira abordagem corresponde a uma reunião com a equipa envolvida no processo produtivo para perceber as especificidades do caso”. Daí até ao projeto final, o tempo de desenvolvimento de software varia de acordo com a extensão do processo.

Um dos projetos que deu mais gozo aos dois sócios-gerentes foi com uma empresa na área de aquacultura. Durante todo o processo são recolhidas métricas que, em tempo real, são analisadas e enviadas para uma rede acessível através de dispositivos móveis. Através de um simples deslizar de dedo no ecrã touch é possível perceber o que corre bem e o que se pode melhorar em qualquer ponto do processo. De fácil compreensão para qualquer pessoa.

Neste momento, a SPI está a desenvolver software para uma casa inteligente a nível de recurso de energias renováveis. É o primeiro software do tipo. “Hoje em dia, a questão da eficiência é de particular importância e isso será um ponto de viragem”, anuncia Marco Mesquita. “Cada projeto é um projeto. No caso, das casas inteligentes, o software deve ser desenvolvido à medida do cliente”, acrescenta.

Da Península Ibérica a Angola, passando pela Argélia, o papel da SPI está consolidado no seu mercado de atuação. “A nossa principal vantagem como empresa de automação é, realmente, a diversidade de setores de atividade que abrangemos, desde a cerâmica até à indústria do cartão”, sintetiza Mário, acrescentando que, apesar da aposta nas casas inteligentes, “o foco será sempre na indústria”. 



# Micronsense: A encontrar soluções para falhas ao milésimo de milímetro

*Empresa de metrologia, em Leiria, trabalha em todos os setores da indústria metalomecânica e já com várias multinacionais de referência de forma direta. Devido à tecnologia incorporada, consegue detetar erros em peças em apenas segundos, proporcionando assim modos de correção quase imediatas.*

“Metrologia é o controlo dimensional das peças que saem de uma máquina de produção para validar uma determinada peça/processo com o objetivo do cliente aceitar ou não. Hoje é a principal comunicação que há entre cliente e fabricante”. A explicação é dada por Hélder Morais, engenheiro e gerente da Micronsense.

É que a Micronsense, sediada em Regueira de Pontes, Leiria, é aquela a quem os pequenos e os grandes recorrem quando têm um problema. Normalmente trabalha com a indústria da metalomecânica, mas não só: automóvel, aeronáutica, eletrodomésticos, médica, moldes para calçado, maquinaria em série e relógios.

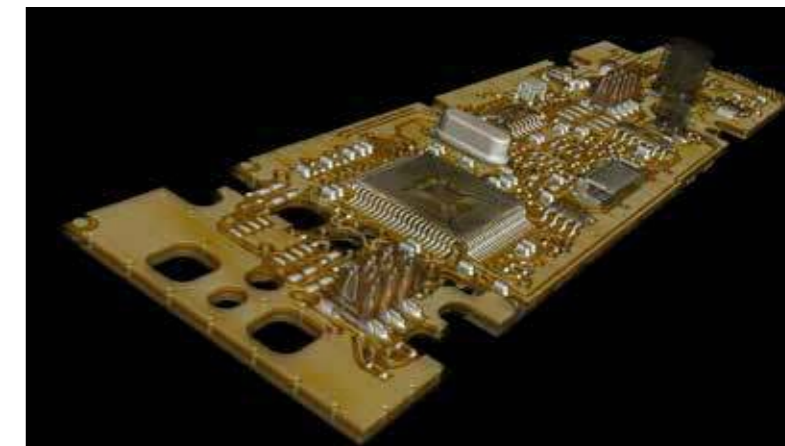
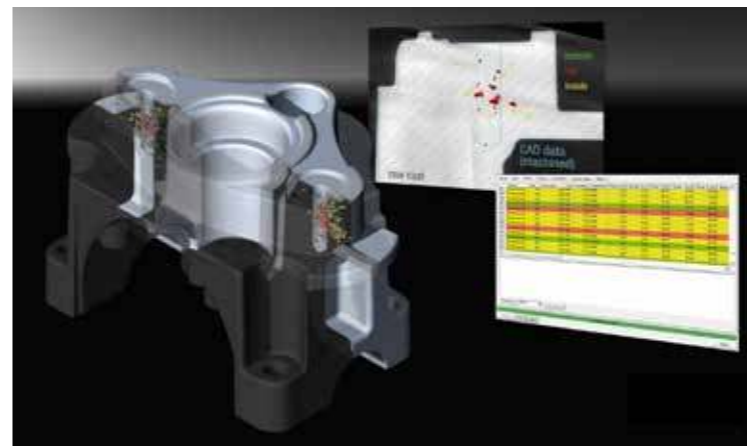
Com a tecnologia que tem, até as multinacionais procuram a Micronsense. E por tecnologia estamos a falar de raio-x e tomografia computadorizada, que a empresa foi pioneira em aplicá-la a esta área. “Temos dois equipamentos para isso, há três anos, onde fazemos a análise a peças, de defeitos internos da própria peça e estudos de montagem em assemblies complexos – fomos inovativos na interação desta abordagem com o processo de fabrico e desenvolvimento”, explicou Hélder.

Em termos práticos, o que isto significa? “Na área dos conetores para a indústria automóvel, que são peças muito pequenas e minuciosas, a tomografia exerce um papel fantástico na parte de otimizar o molde para ver que correções implementar. Conseguimos obter todo o volume da peça e os desvios reais e assim dar ao fabricante os dados para as alterações. Com este processo garantem-se otimizações muito relevantes no desenvolvimento de moldes, algo que se traduz em muito dinheiro e melhores prazos”, respondeu.

A otimização do processo e do tempo é essencial na indústria. Tal como a identificação rápida das causas dos problemas. A metrologia tem um papel crescente, sendo já um pilar fundamental. “Há empresas que vêm ter connosco para resolver problemas muito complicados. Por



*A otimização do processo e do tempo é essencial na indústria. Tal como a identificação rápida das causas dos problemas.*



exemplo, há uma que faz auto-rádios e, no produto final, dois botões simétricos tinham sensibilidades diferentes. O cliente final não aceitou este defeito e para identificar a causa e qual tinha sido o fornecedor, o scan, pela imagem 3D obtida com o raio-x, identificou-a. E resolveram rapidamente, de forma objetiva”.

É muito comum a aplicação destas tecnologias na identificação de defeitos internos, não visíveis pelo exterior, em peças consideradas de segurança, como pedais de automóvel ou zonas de airbag. Todos os dias aparecem desafios novos, de empresas dos mais diversos quadrantes da metalomecânica convencional, mas também menos habitual, como é o caso da indústria de relojoaria.

“Ao nível da responsabilidade social, temos colaborado com fabricantes no apoio na identificação de causas de falhas, como o caso de um painel de controlo que se incendiou num país do mercado europeu e foi na Micronsense que se determinou de que componentes e respetivos fabricantes provinha a causa. Se não fosse isto, nunca conseguiam ver”, frisou o gerente.

Descrito assim até parece fácil. Mas é fruto da qualificação e experiência da equipa de 18 pessoas que compõe a

Micronsense. “Somos uma equipa composta por engenheiros da área mecânica e eletrónica. Estamos a lançar agora quadros com mais qualificações na investigação, na busca de soluções onde convencionalmente ainda não se aplicam as metodologias da metrologia. E temos duas pessoas que vão a empresas de norte a sul do país, de todos os setores, para perceber as suas problemáticas e estudar possíveis soluções”.

Além dos seus laboratórios internos, a Micronsense – criada em 2011 – também comercializa equipamentos e dá formação a futuros profissionais, em colaboração com instituições de ensino superior e escolas profissionais.

O que esperar do futuro de uma empresa cuja área de atuação continua a ser maioritariamente Portugal? “Portugal tem-se revelado bom num determinado tipo e dimensão de empresas, é para elas que nos preparamos, acompanhando os seus desafios e sendo versáteis, elásticos e rápidos na adaptação e apreensão de conhecimentos. Queremos ser uma plataforma de referência para as empresas, no conhecimento da metrologia em Portugal. O mercado vai crescer e estamos muito bem preparados para corresponder”, concluiu Hélder Morais.

*É muito comum a aplicação destas tecnologias na identificação de defeitos internos, não visíveis pelo exterior, em peças consideradas de segurança, como pedais de automóvel ou zonas de airbag.*



www.micronsense.com

§

## INSOLVÊNCIA DE PESSOAS SINGULARES

por Daniel Mata, advogado de Ermesinde



As pessoas singulares podem ser objeto de processo de insolvência, segundo o Decreto-Lei n.º 53/2004, de 18 de março, que aprovou o Código da Insolvência e da Recuperação de Empresas.

O devedor impossibilitado de cumprir as suas obrigações vencidas é considerado em situação de insolvência e deve requerer tal declaração em processo de insolvência ou apresentar, em tempo, plano de pagamentos em processo que um terceiro, credor, lhe tenha tentado.

A apresentação à insolvência faz-se através de processo judicial, com a exposição de diversos elementos, entre outros, a relação dos credores, a relação das ações e execuções contra si pendentes, a relação dos seus bens e direitos, o pedido de declaração de insolvente, a fixação do valor mensal que poderá reter do seu rendimento para o seu sustento e do seu agregado familiar e o pedido da exoneração do passivo restante.

A declaração de insolvência é judicialmente declarada até tribunal, ou após o suprimento de vícios corrigíveis, e implica para o devedor a privação dos poderes de administração e de disposição dos seus bens e direitos que passam a integrar a massa insolvente, passando tais poderes a competir ao administrador judicial que cessa as suas funções quando a liquidação do património do insolvente estiver concluída.


Aceite o requerimento da exoneração do passivo restante, o tribunal defere liminarmente tal pedido, fixa o valor mensal que o insolvente pode reter do seu rendimento para o seu sustento e do seu agregado familiar, ordena o encerramento do processo e determina que a partir desta fase e durante os 5 anos posteriores, designado período de cessão, o insolvente ceda ao fiduciário, o rendimento que aufera para além daquele valor, o denominado rendimento disponível, com exceção de alguns rendimentos previstos na lei.

O insolvente fica ainda obrigado a observar várias imposições legais, designadamente, não ocultar ou dissipar quaisquer rendimentos que aufera, a informar o tribunal e o fiduciário sobre os seus rendimentos e património na forma e no prazo em que isso lhe seja requisitado, entregar ao fiduciário o seu rendimento disponível, informar o tribunal e o fiduciário de mudança de domicílio.

A declaração de insolvência determina o vencimento das obrigações do devedor, as ações judiciais a decorrer contra este são apensadas ao processo de insolvência e são suspensas as diligências executivas.

No processo de insolvência é permitida a coligação ativa e passiva dos cônjuges quando casados no regime de bens que não seja o da separação. Apresentando-se ambos à insolvência, ou correndo contra ambos o processo, a apreciação da situação de insolvência dos cônjuges consta da mesma decisão e deve ser formulada conjuntamente por eles uma eventual proposta de plano de pagamentos.

Apesar de a exoneração não abranger os créditos por alimentos, as indemnizações devidas por factos ilícitos dolosos praticados pelo devedor que hajam sido reclamados nessa qualidade, os créditos por multas, coimas e outras sanções pecuniárias por crimes ou contraordenações e ainda os créditos tributários, e completados os 5 anos após o encerramento do processo, tendo o insolvente cumprido com as condições que lhe foram impostas, o tribunal determina a exoneração do passivo restante que liberta o devedor do pagamento das eventuais dívidas pendentes, mesmo das que não foram reclamadas.

Cumprindo tais requisitos, a lei possibilita, então, aos devedores singulares insolventes a possibilidade de se libertarem de algumas das suas dívidas e permite a sua reabilitação económica. 

# O refúgio perfeito

para desfrutar de momentos relaxantes com diversas opções de lazer e bem estar, revelando o caráter único de um Turismo de Habitação



O saber receber, mais do que uma característica é uma tradição. Composto por vários edifícios e diferentes tipos de acomodações, o Solar da Cerca do Mosteiro também oferece uma viagem de volta ao passado histórico da região mantendo os dois pés bem assentes no presente. A combinação perfeita de equilíbrio da natureza envolvente e a serenidade da vista, esquecendo-se que está no centro da cidade de Alcobaca.



O Solar da Cerca do Mosteiro é o lugar ideal para celebrar o seu evento, com uma vista privilegiada para o Mosteiro de Alcobaca, podendo usufruir de todos os espaços, salas, jardins, quartos e piscina para que possa receber os seus convidados como se estivesse na sua própria casa.



# GESTÃO DE RESÍDUOS


No dia em que escrevemos estas páginas, os níveis de poluição em Nova Deli atingiram recordes, atribuídos à poluição automóvel e industrial, às queimadas agrícolas e aos fogos do festival Diwali.

A esta hora, a visibilidade é praticamente nula e a luta para respirar é algo do outro mundo: o pico extremo de poluição registado em Nova Deli atingiu mais de 20 vezes os níveis recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e chegaram a ser desviados voos. O ministro chefe da capital declarou, inclusivamente, uma “emergência de saúde pública”, comparando a cidade a “uma câmara de gás”.

Infeções na garganta, olhos lacrimejantes e a arder são queixas generalizadas. As escolas foram encerradas, de forma a evitar que milhares de autocarros escolares contribuam para piorar a situação, os habitantes convidados a não sair de suas casas, foram distribuídas cinco milhões de máscaras a crianças e a circulação automóvel alternada entre matrículas pares e ímpares.

Com 8,8 milhões de veículos e 20 milhões de habitantes, Deli é das cidades mais poluídas do mundo. E como se não bastasse o ar irrespirável, Yamuna, o rio sagrado, está também entre os mais poluídos do mundo. Aquando deste artigo, parecia coberto de neve. Mas não era. Era, sim, espuma, tóxica. Este rio já foi declarado ecologicamente morto, acolhe 1,5 milhões de litros de esgotos não tratados por dia e 500 litros de efluentes industriais. Ainda assim, fornece 75 por cento das necessidades em água da capital.

A esperança de vida em sete estados indianos reduziu sete anos devido à poluição.

Nas páginas seguintes falamos de gestão de resíduos, mas é fulcral falar de todas as outras formas e situações onde devemos reduzir os níveis de poluição que acontecem no mundo. E desengane-se quem pensa que o que acontece na Índia não tem repercussões em Portugal... tem, sim, no mundo inteiro. 

## Planalto Beirão: Uma associação de municípios unida em torno da moderna gestão dos resíduos urbanos

*“Fundada em 1991, a Associação de Municípios da Região do Planalto Beirão (AMRPB) nasce da iniciativa dos municípios da região com vista ao encontro de soluções inovadoras e sustentáveis para gerir os resíduos urbanos produzidos nas suas áreas de intervenção...”*



Fundada em 1991, a Associação de Municípios da Região do Planalto Beirão (AMRPB) nasce da iniciativa dos municípios da região com vista ao encontro de soluções inovadoras e sustentáveis para gerir os resíduos urbanos produzidos nas suas áreas de intervenção.

Nasce, assim, um sistema intermunicipal, constituído por 19 municípios dos distritos de Viseu, Guarda e Coimbra, que passa a gerir toda a recolha, tratamento e valorização de resíduos da região. Este sistema permitiu encerrar as lixeiras municipais existentes e, desde a sua génese, a aposta foi na valorização e reciclagem, procurando sustentabilidade e melhor qualidade de vida para a população residente.

Em 1999 foi inaugurado o Centro de Tratamento de Resíduos Urbanos do Planalto Beirão. Localizado em Barreiro de Besteiros, concelho de Tondela, esta unidade recebe desde essa data os resíduos produzidos na região, processando em média 120.000 toneladas por ano.

À data da sua inauguração, tinha como unidades principais um aterro sanitário que recebia os resíduos provenientes da recolha indiferenciada e uma central de triagem que processava os resíduos de embalagens recolhidos por via seletiva.

A partir do ano de 2012, o centro de tratamento passa a integrar uma nova unidade de tratamento mecânico e biológico que permite processar os resíduos provenientes de recolha

indiferenciada e encaminhar para valorização material e orgânica uma percentagem significativa destes resíduos. Esta unidade industrial de gestão de resíduos permitiu também uma redução das quantidades depositadas em aterro, contribuindo para um aumento da vida útil desta unidade de confinamento técnico.



Aterro sanitário



Central de valorização orgânica



Central de triagem de resíduos de embalagem



Estação de tratamento de lixiviados

Devido aos incêndios, que fustigaram a região em outubro de 2017, foram várias as infraestruturas e os equipamentos do sistema de gestão de resíduos urbanos da AMRPB que ficaram danificados. No seu conjunto, os investimentos de recuperação e requalificação da capacidade instalada face aos incêndios ascendem a mais de 6 milhões de euros, também apoiados pelo Fundo de Coesão da União Europeia, através do PO SEUR (Programa Operacional Sustentabilidade e Eficiência no Uso dos Recursos) do Portugal 2020, do Fundo Ambiental, através do Ministério do Ambiente, bem como, do Programa Repor, em articulação com a Comissão de Coordenação e Desenvolvimento da Região Centro.

Apesar dos constrangimentos técnicos provocados pelos incêndios, a AMRPB continuou sempre em sintonia com o PERSU 2020+, que “estabelece as linhas gerais do alinhamento

que se considerou necessário introduzir ao PERSU 2020, com vista a corrigir a presente trajetória e projetar o esforço na concretização das novas metas estabelecidas” na Estratégia para a Economia Circular e na revisão das diretivas resíduos.

Deste modo, a AMRPB pretende que os resíduos urbanos produzidos nos 19 municípios da região do Planalto Beirão passem a ser cada vez mais valorizados como recurso, dessa forma evitando o seu desperdício com a deposição direta em aterro. Permite-se, assim, a consolidação da hierarquia da gestão de resíduos, atuando na preparação para reutilização e reciclagem. Deste modo, o aumento significativo da reciclagem e o desvio dos resíduos urbanos de aterro permitirá cumprir as metas comunitárias e contribuir para a implementação de um modelo de Economia tendencialmente Circular.



Vale da Margunda - Borralhal  
3465-013 Campo de Besteiros  
geral@planaltobeirao.pt  
+351 232 870 020  
www.planaltobeirao.pt

# Uma forte aposta na recolha seletiva de resíduos urbanos

*"A Associação de Municípios da Região do Planalto Beirão (AMRPB), cuja área de intervenção abrange 19 municípios da região, com mais de 350 mil habitantes, possui um sistema integrado de gestão de resíduos urbanos. A valorização e tratamento destes resíduos é realizada através de oito eixos de intervenção interdependentes e integrados na cadeia de valor: Sensibilização e Educação Ambiental; Deposição Seletiva; Recolha; Armazenamento Temporário; Transporte Coordenado; Triagem..."*



A Associação de Municípios da Região do Planalto Beirão (AMRPB), cuja área de intervenção abrange 19 municípios da região, com mais de 350 mil habitantes, possui um sistema integrado de gestão de resíduos urbanos. A valorização e tratamento destes resíduos é realizada através de oito eixos de intervenção interdependentes e integrados na cadeia de valor: Sensibilização e Educação Ambiental; Deposição Seletiva; Recolha; Armazenamento Temporário; Transporte Coordenado; Triagem.

14 novas viaturas de recolha seletiva. Para além disso, um novo sistema de gestão de frota irá otimizar e permitir a criação de novos circuitos de recolha.

## 1. Sensibilização e educação ambiental

Implementação de um Plano de Sensibilização e Educação Ambiental junto de produtores domésticos e não-domésticos, comércio e serviços, escolas, associações, etc., com o objetivo de informar e sensibilizar para a prevenção da produção de resíduos e posterior deposição seletiva. O plano prevê a distribuição de 100.000 miniecopontos nos lares da região para promover a separação dos resíduos.

## 6. Requalificação da estação de transferência de Vouzela

O sistema integrado de gestão de resíduos urbanos da AMRPB possui três estações de transferência de resíduos (Seia, Viseu e Vouzela) que estabelecem a ligação entre os municípios mais distantes e o Centro de Tratamento de Resíduos Sólidos Urbanos de Tondela. Em Vouzela, o investimento realizado permitiu a construção de dois cais de descarga e armazenamento temporário para recicláveis trifluxe, além da aquisição de equipamento de movimentação de recicláveis armazenados, otimizando os circuitos de recolha.

## 2. Recolha porta a porta no comércio

Foram adquiridas três viaturas que permitirão a criação de circuitos para recolha porta a porta de resíduos trifluxe, junto de utilizadores comerciais em zonas urbanas, assegurando desta forma a captação e valorização de resíduos abundantemente produzidos por este tipo de utilizadores.

## 7. Transporte coordenado a partir das estações de transferência

Este eixo pretende implementar um sistema de transporte entre as estações de transferência e o centro de tratamento de Tondela, onde os resíduos recicláveis trifluxe recolhidos serão preparados para reciclagem. Contempla assim a aquisição de três viaturas para efetuarem o transporte de papel/cartão e plástico/metal/ECAL, entre as estações de transferência e a Central de Triagem.

## 3. Aumento da rede de deposição de resíduos recicláveis - Ecopontos

A ampliação da rede de equipamentos à disposição dos munícipes garante um aumento na captação de resíduos de papel/cartão, plástico/metal/ECAL e vidro separados na fonte e a respetiva reciclagem. Para tal, serão instaladas 1.545 baterias de deposição seletiva trifluxe (Ecopontos) de superfície, 188 baterias enterradas e 77 semienterradas.

## 8. Modernização da Central de Triagem de Tondela

Através da modernização e ampliação da central de triagem de Tondela, pretende-se dotar a linha de processamento de resíduos de embalagem de plástico/metal/ECAL de capacidade operacional de processamento adicional, passível de responder eficientemente ao incremento de recolha seletiva neste fluxo perspetivado para o horizonte da operação. Esta ação passa pela implementação de equipamentos modernos de separação automática de resíduos recicláveis. Até este momento, foram investidos mais de dois milhões de euros.

## 4. Implementação de Projetos-Piloto PAYT

Este eixo prevê a implementação de 150 'ilhas' de recolha seletiva com tecnologia PAYT (Pay-as-you-Throw), nos municípios de Viseu e Seia.

Desde 2017, a AMRPB tem em execução uma operação de requalificação e ampliação das suas infraestruturas e equipamentos de recolha seletiva e tratamento de resíduos recicláveis. Trata-se de um investimento de cerca de 19 milhões de euros, apoiado pelo Fundo de Coesão da União Europeia, através do PO SEUR (Programa Operacional Sustentabilidade e Eficiência no Uso dos Recursos) do Portugal 2020.

## 5. Ampliação da frota de recolha seletiva de recicláveis trifluxe

De modo a assegurar o transporte dos resíduos depositados seletivamente nos equipamentos da rede, foram adquiridas

Até à data foram já investidos perto de 12 milhões de euros, aos quais corresponde uma taxa de execução financeira de cerca de 62 por cento do investimento total previsto.



Vale da Margunda - Borrhal  
3465-013 Campo de Besteiros  
geral@planaltobeirao.pt  
+351 232 870 020  
www.planaltobeirao.pt



# Água em quantidade, qualidade e segurança

*Celebrando em 2019 86 anos de existência, os SMAS de Leiria atravessam um período de mudança, que se traduz num verdadeiro “momento de viragem”. Até 2022, atingir os 95 por cento de cobertura de água e saneamento na região e conseguir diminuir as perdas para os 20 por cento são os dois objetivos da administração, que não esquecem a missão de consciencialização da população, visando as questões ambientais que estão na ordem do dia.*

A IN Corporate Magazine esteve nos SMAS de Leiria, a propósito dos 86 anos de existência destes serviços municipais, a conversar com Leandro de Sousa, atual diretor delegado, que faz registo deste marco histórico, mas que também nos explicou um pouco da realidade atual dos serviços de água e saneamento no concelho. “Os SMAS de Leiria são responsáveis pelo serviço de abastecimento de água e pela recolha de águas residuais. Somos um serviço municipalizado e distribuímos água para toda a população do concelho, que contabiliza 260 mil habitantes. Temos 66 mil clientes de água e 52 mil de saneamento”.

Com 79 reservatórios e com 1800 km de rede de água de Leiria é a maior do país, segundo a RASARP. Ao mesmo tempo, os SMAS de Leiria deparam-se com a escassez de recursos humanos, uma situação que causa constrangimentos e que obriga a entidade a contratar pela via externa.

Por outro lado, atingida a cobertura total da rede de água e

a cobertura de 95 por cento de rede saneamento, os SMAS de Leiria têm agora o desafio da reabilitação da rede existente, por se tratar de uma rede antiga, em mau estado e muito extensa. A preocupação com a sustentabilidade ambiental coloca agora o foco na redução das perdas de água e energia, e consequentemente, na eficiência de todo o serviço. Neste momento e até 2022, através de investimentos e reforço dos recursos humanos, está previsto que as perdas desçam dos 35 por cento (10 por cento acima da média europeia) para 20 por cento. Por outro lado, a cobertura de saneamento deve atingir os 95 por cento (mais cinco por cento que a realidade atual e mais 25 por cento que há 10 anos atrás), após um investimento contínuo na ordem dos 27 milhões de euros. “É um ponto de viragem nos SMAS de Leiria. O momento é agora”, ressalva Leandro de Sousa.


## Preocupações ambientais

Diminuir as perdas é já demonstração de preocupação

ambiental, no entanto, as medidas não se ficam por aqui. Com base na questão ambiental foi desenvolvida a campanha “Água da torneira. com todo o gosto”, que visa incentivar a população ao consumo da água da torneira. “Queremos incentivar o consumo, mas também a utilização da água de forma racional. Nesse sentido juntamos vários parceiros e entidades da região para nos ajudarem nesta campanha de consciencialização”, vinca Leandro de Sousa.

Importa salientar que a qualidade da água distribuída pelos SMAS de Leiria é distinguida há vários anos pela Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR), na categoria de Qualidade Exemplar de Água para Consumo Humano, com um indicador de 99,8 por cento de água segura, o que reforça a excelente qualidade da água distribuída pelos SMAS de Leiria, à população do concelho de Leiria. Nesta vertente os SMAS de Leiria possuem um plano de segurança da água, de verificação e controlo da mesma, sendo que em 2018 foram executadas mais de 3.200 recolhas de água, das captações até à torneira do consumidor. Aliado a essa circunstância, alguns clientes servem de ponto de recolha, reforçando a facilidade em analisar constantemente a qualidade da água e garantir segurança a todos os consumidores.

## Celebração do 86º aniversário

Aproveitando os 86 anos da instituição, está a decorrer, em local público, uma exposição sobre os aquedutos de Portugal, da autoria de Pedro Inácio, museólogo e investigador do museu da água da EPAL. Sobre este projeto o responsável máximo dos SMAS de Leiria considera que “é importante dar a conhecer o nosso património, o nosso trabalho e o nosso serviço à população. Juntamente com a exposição temos ainda o objetivo de preservar todo o património histórico ligado ao serviço de abastecimento de água e a estes 86 anos de existência”. No dia 30 de novembro será lançado também um livro de comemoração desta data de aniversário. 




# ARQUITETURA

2019 ficará registado na história da arquitetura portuguesa. Quatro projetos portugueses foram distinguidos este ano nos prémios de arquitetura da plataforma internacional online Architizer A+. Entre os vencedores do concurso, que reúne 100 categorias para arquitetura, surgem quatro exemplares com ADN português, todos escolhidos por votação do público. Conheça um pouco dos projetos vencedores.

O 'Deloitte Lisbon', da Ventura + Partners, oferece conforto, qualidade e novas soluções tecnológicas aos seus profissionais, clientes e visitantes, uma das premissas inerentes ao design deste edifício, nas Amoreiras. O mesmo destaca-se pelos seus ambientes distintos, características arquitetónicas idiossincráticas, design de interiores sofisticado e carácter marcadamente tecnológico.

O 'Lisbon Wood', do Plano Humano Arquitectos, surge da reabilitação total, com ampliação, de um edifício existente, construído na década de 70 numa das principais avenidas de Lisboa. Do gosto pela madeira, bem como pela atividade do próprio promotor, ligada à indústria das madeiras, surge um conceito de fachada em madeira, caracterizadora da arquitetura de todo o edifício, e que dá origem ao nome do empreendimento imobiliário.

'House 3000', de Rebelo de Andrade, com duas águas, portas e janelas, o desenho exterior da casa parece tão infantil como aqueles que as crianças começam a fazer ainda antes da escola primária. Esta aparente simplicidade assenta, na verdade, num imaginário coletivo e romântico: o da casa na pradaria, o da vida dos pioneiros e dos conquistadores do oeste americano, tantas vezes retratado nos westerns e que perduram na memória constitutiva.

O 'Pátio do Meco', de Fábio Ferreira Neves, contruída em 2018, adquiriu o estatuto de guesthouse, sendo, nas palavras do arquiteto, "*uma recriação do passado com o intuito de regenerar o futuro da aldeia*". O principal objetivo foi manter a identidade original do complexo, em particular a imagem principal da casa e do pátio. 

# FCC Arquitetura: A fazer novos templos para a história

www.fc-arquitetura.com

*Gabinete de Felgueiras conseguiu criar uma igreja de raiz em pleno século XXI e ser falado no mundo, especialmente na área da arquitetura. Além do setor religioso, também se destaca na habitação, turismo e restauração.*



Identificar o período em que uma igreja foi construída, através dos traços arquitetónicos característicos, é algo que conseguimos fazer facilmente se, por exemplo, estudámos História na escola. Mas ter um gabinete de arquitetura a fazer história, a nível mundial, por causa de uma igreja inaugurada em 2019, não é de facto para todos. Tanto não o é que a FCC Arquitetura foi falada em vários sites de arquitetura mundiais e um filme sobre essa Igreja de Lagares foi exibido no MAAT, em Lisboa.

Se lhe dissermos que o gabinete fica em Felgueiras, no distrito do Porto, mais impressionante é. Mas como foi isto possível? Fernando Coelho, um dos dois mentores da FCC, explicou tudo à IN.

*"Quando nos pediram o projeto, tive a sorte de, nessa época, haver um curso de Arte e Liturgia na Faculdade de Letras do Porto e fui aí buscar várias linhas rígidas a ter em conta. E depois trabalhámos muito com conceitos e ideias",* contou.

O projeto foi feito em 2003, as obras começaram em 2005 e em maio de 2019 a Igreja de Lagares, em Felgueiras, foi inaugurada. Com capacidade para 400 pessoas sentadas, a *"planta resulta de uma interseção de formas"*: planta axial característica das igrejas clássicas cristãs; a forma da gota de água a simbolizar o batismo; a forma do peixe, símbolo de Jesus Cristo; duas paredes curvas que passam por cima do batistério, do sacrário e do altar e que direcionam as pessoas para a entrada principal, cuja estrutura metálica grossa, revestida de madeira e distribuída em duas folhas, tem 5 metros de altura e 3,8 metros de largura.

*"Temos de deixar a nossa marca numa igreja no século XXI. Acredito que seja difícil as pessoas com mais idade entrarem na igreja e gostarem de ver algo diferente, mas não é esse o feedback que me é passado",* resumiu o arquiteto, continuando: *"o interessante é ver o que cada um sente e vê. Não interessa se as pessoas percebem os símbolos mas que cheguem lá e digam: 'Parecem braços a acolher'"*.

Esta foi a primeira vez que fizeram uma igreja, ainda que já tivessem feito *"reconstrução de igrejas antigas, casas*

*mortuárias e centros paroquiais por todo o país"*.


O projeto da Igreja de Lagares foi, literalmente, do papel até à chave na mão do cliente. A entrega das chaves foi feita pelo arquiteto e de forma simbólica, como mandam os ritos católicos nestas ocasiões, ao Bispo do Porto.

Apesar de grandioso, resumir o trabalho de Fernando Coelho e da sócia Ana Loureiro a templos é um pouco redutor. Até porque 'templos' já os criavam, desde o início. *"Neste momento estamos com muitos hotéis, em projetos no Porto, Lisboa e Açores, de conceitos distintos. E continuamos a fazer as nossas moradias unifamiliares, que foi assim que começamos e que nos interessa",* revelou.

Depois de uma passagem por escritórios de arquitetos no Porto, Fernando decidiu convidar a sua colega de curso para abraçar um novo desafio. Estávamos em 2002. *"Como sou de Felgueiras, decidi montar um atelier próprio e convidei a Ana",* recordou. De dois passaram para uma equipa de seis.

A marca FCC também se faz sentir no comércio, na restauração, nos serviços e no turismo. Dois projetos que tiveram igual destaque internacional a Lagares foram o bar/restaurante CellaBar, na ilha do Pico, nos Açores, e o hotel Monverde, na Quinta da Lixa, entre Amarante e Felgueiras.

Seguramente já viu em fotografia uma estrutura em madeira e basalto (rocha vulcânica), que parece um casulo e com uma vista privilegiada para o Atlântico. Pois esse é o CellaBar, eleito *"Building of the Year"* (Edifício do Ano) pela 'Archdaily' em 2016.

Quanto ao hotel Monverde, primeiro hotel ligado ao vinho verde, arrecadou o prémio *"Best of Wine Tourism"*, em 2016, ou seja foi considerado um dos melhores hotéis víquicos a nível mundial. De 4 estrelas superior, começou com 30 quartos e já tem 46, estando inserido na vinha de 30 hectares. *"É um sinal claro de sucesso",* assumiu Fernando Coelho. E nós concordamos. 



*A reabilitação da obra da Moagem Heritage, em Leiria, levou o atelier António Garcia, Arquitetos, localizado em Lisboa, à nomeação para os prémios 'Construir' 19, na categoria de melhor projeto de reabilitação. O projeto fala por si, mas a IN Corporate quis conhecer mais sobre as linhas que definem António Garcia.*



António Garcia, Arquitetos | tel.: +351 91 721 99 37

## Recontar a história através da arquitetura

António Garcia iniciou o seu percurso profissional no início da década de 80, numa época em que *“a arquitetura era diferente, mais artesanal e poética, ou artística”*, relembra. Começou por trabalhar na ASSO com o arquiteto Braula Reis, uma etapa muito importante: *“aprendi muito, trabalhei com arquitetos mais experientes e essa passagem influenciou todo o meu percurso”*, referiu. Durante esses anos, destacou a sua forte intervenção no Estoril Garden: *“foi um empreendimento de habitação que acompanhei do princípio ao fim e um projeto que foi uma escola enorme para mim”*.


No início da década de 90 viria a abrir o seu próprio atelier, inicialmente em Campo de Ourique e na passagem para o novo milénio, mudava-se para o atual escritório. Até aos dias de hoje são inúmeros os projetos realizados. Num périplo entre os registos e memórias dos projetos concretizados foi destacando os mais importantes. *“Quando comecei sozinho, comecei com algumas moradias, com destaque de uma moradia na Marinha Grande e também o edifício da Tecmolde”*, contou o arquiteto.

Em Lisboa fez também o empreendimento do Campo Grande 380, *“composto por um edifício de habitação e dois edifícios de escritórios que ‘entalam’ o antigo asilo D. Pedro V, agora transformado em residência de estudantes”*, esclareceu. Em Tróia destaca um lote de 32 moradias e o empreendimento do Lago de 80 apartamentos na Soltroia. Realçou ainda uma moradia em São Tomé e Príncipe *“que me levou a conhecer a beleza natural do arquipélago”*.

Destacam-se também várias obras na zona de Leiria, a reabilitação de uns prédios antigos no centro histórico de Leiria e das Termas de Monte Real, *“fundadas em 1914 e totalmente renovadas e reabilitadas em 2009”*, ressalva.

Para além da arquitetura também salientou alguns projetos de planeamento urbano: o Parque Linear de Ourém, o Parque urbano de S. Lourenço, em Abrantes, em colaboração com a Proap e o Parque Ribeirinho do Aquapólis, nas margens do Tejo, também em Abrantes.

### A “Moagem Heritage”

A Moagem Heritage é o mais recente projeto de António Garcia, nas palavras do arquiteto, também o mais desafiante. *“Tivemos de intervir num monumento nacional”*, esclareceu. O edifício de base era um Convento da Ordem de São Francisco, do séc. XIII, classificado como de interesse nacional e, portanto, *“toda a intervenção foi acompanhada pela Direção Regional de Cultura e Património. Teve também um acompanhamento de vários arqueólogos e um historiador”*. Durante a obra, *“foram encontrados e classificados milhares de achados arqueológicos”*. Na concretização do projeto, António Garcia salienta a importância de preservar a história do edifício: *“pautámo-nos por respeitar a arquitetura religiosa inicial, assim como a industrial resultante da transformação em fábrica de moagem no início do séc. XX pelo arquiteto Korrodi, mantendo muitas referências quer a nível estrutural, quer ornamental. Quisemos preservar a memória de toda a história do edifício”*, concluiu. 

## Betão extraído de vegetais é futuro na arquitetura

*Impacto ambiental causado pela indústria do cimento tem levado a um debate com arquitetos e pesquisadores de todo o mundo. Soluções encontradas têm novas tecnologias e bases biológicas.*

É a tendência na área. Vários profissionais ligados à arquitetura têm pesquisado e avaliado o impacto do uso do betão [mistura de cimento, agregados grossos e finos e de água] na construção civil nas emissões de dióxido de carbono. Para já, chegaram a algumas conclusões: o betão, segundo material mais utilizado na construção civil, contribui 6 por cento nas emissões de CO2 na atmosfera (é o segundo mais poluidor, a seguir à agricultura) e o futuro está em novas formas, e mais ecológicas, de criar o material.


De acordo com um artigo do arquiteto Niall Patrick Walsh, editor no site de arquitetura mais visitado do mundo ArchDaily, o betão tem sido o material mais utilizado na construção civil durante milhares de anos, devido ao seu baixo custo de produção, versatilidade, aplicação rápida e familiaridade com todos os envolvidos na indústria.

Por isso, mais de 22 bilhões de toneladas de betão são despejadas todos os anos. À medida que o mercado da construção civil cresce no Sudeste Asiático e África subsariana, prevê-se que a produção em cimento tenha de aumentar em 25 por cento até 2030. No entanto, para cumprir o Acordo Climático de Paris de 2015, as emissões anuais resultantes da produção de cimento

deverão ser reduzidas em 16 por cento até 2030.

E assim chegamos às novas tecnologias desenvolvidas para reduzir a proporção de cimento nas misturas de betão. Os pesquisadores do MIT empregaram um revolucionário método eletroquímico que anula as emissões de CO2. Pesquisadores da Universidade de Lancaster, no Reino Unido, querem utilizar elementos extraídos de cenouras e outros vegetais. Outra tendência é o *“betão biorecetivo”*, desenvolvido por Sandra Manso-Blanco, que é um revestimento onde é possível incentivar o crescimento de musgos e líquens que podem absorver CO2 em grandes quantidades.

Uma das principais alternativas é o GFRC (Cimento Reforçado com Fibras de Vidro), constituído por uma argamassa de cimento, areia, fibra de vidro resistente e água. A plasticidade é das qualidades mais marcantes do material, que tem sido utilizado para executar as complexas formas da Igreja da Sagrada Família, de Gaudí, em Barcelona.


O principal desafio atual para os arquitetos passa por incorporar essas novas soluções nos projetos, já que a tendência dita que o betão perderá espaço para materiais mais sustentáveis. 



Movimentador de multidões, agregador de vivências e ponto essencial da saúde humana, o desporto é uma paixão dos portugueses, mas nem por isso é praticado regularmente por todos. Somos um país que se move pelo desporto, mas recusa-se a mover para praticar desporto.

Da falta de tempo, ao cansaço quotidiano, são várias as razões que os portugueses apontam para explicar o sedentarismo. Segundo a Direção Geral de Saúde (DGS), apenas 95 por cento da população não pratica atividade física regularmente, colocando Portugal entre os 11 países mais sedentários do mundo.

A falta de atividade física significa maior incidência de doenças cardiovasculares, diabetes e também diversas patologias cancerígenas e um decréscimo da qualidade de vida, alerta a DGS. A IN foi à rua conhecer o outro lado e traz-lhe histórias acerca daqueles que trocam o sofá pela aula de pilates, mas também dos profissionais da área desportiva.

Nesta edição, rumamos a São João da Madeira para conhecer um dos municípios com mais dinâmica desportiva a nível nacional. A Associação Desportiva Sanjoanense marca presença com um especial recheado com a magia do desporto local. 





## Em terra de 'labor' respira-se Sanjoanense

*Era uma vez o sonho de um clube... A história conta-se ao longo de 95 anos. No passado ficam as memórias das conquistas, entre elas o título europeu de hóquei patins: a Taça das Taças, na época de 1985/1986. No presente, a narrativa continua. Nas diversas modalidades, a Associação Desportiva de Sanjoanense ombreia com os melhores e a cidade de São João da Madeira une-se em volta de um clube que faz tanto pela região, quanto a região faz por ele.*

Esta é a história de um clube com quase 100 anos. A histórica Sanjoanense é um dos míticos emblemas do distrito de Aveiro. Quem por ali passou, enquanto atleta, sabe que a paixão das bancadas se transfigura no campo, em qualquer modalidade, em qualquer escalão. É um clube movido por paixões e pela exigência de quererem estar entre os melhores.

Fundada em 1924, deu os seus primeiros passos, essencialmente, como clube de futebol, mas não foi preciso muito tempo para começarem a diversificar as suas atividades.

Primeiro com a abertura da secção do atletismo e posteriormente com uma forte aposta no basquetebol.

Um dos pontos altos da história do clube não foi, no entanto, escrita com uma bola de futebol e chuteiras: em 1986, a Sanjoanense vencia a Taça das Taças em hóquei patins. Um resultado histórico que ganha uma nova dimensão com o regresso da equipa à primeira divisão.

Atualmente, o futebol, o hóquei, o andebol e o basquetebol são as figuras maiores das oito modalidades do clube. Mas destaca-se também a natação através da atleta olímpica, Ana Rodrigues, de 25 anos. Ao todo são mais de 1300 atletas, distribuídos em mais de 60 equipas, que todos os fins de semana entram em campo para representarem o brio da Sanjoanense, uma equipa de labor, que trabalha constantemente para superar a sua própria história.

### Um novo fulgor

A última década não foi tão simpática para os cofres do clube quanto o desempenho entre linhas. A crise financeira também abalou a AD Sanjoanense. "A indústria, nos seus tempos áureos, deu um grande apoio ao clube, mas hoje em dia as empresas da região atravessam uma crise e por isso os apoios são escassos", referiu o presidente do clube, Luís Vargas.

A história do clube teve quase o seu ponto final, mas a atual direção não baixou os braços. "Tivemos de apelar à nossa



imaginação", acrescentou. Dessa forma a direção optou por terminar com a profissionalização em todas as modalidades, deixando, assim, de ter atletas profissionais. Hoje, a saúde financeira está mais estável e o clube respira com um novo fulgor, como se vê pelos títulos alcançados: dos 42 títulos que o clube tem, 34 foram conquistados nos últimos 19 anos, uma clara mostra do crescimento do clube no novo milénio.

Contudo, Luís Vargas sublinha que o clube se mantém em contenção apesar do grande contributo "dos sócios e da Câmara Municipal. Trata-se de uma máquina muito grande, com quatro grandes modalidades muito pesadas, todas elas com grandes custos de inscrições, deslocações, arbitragens, segurança... necessitávamos de muito mais para ter mais equipas na primeira divisão".

### Hóquei Patins – o regresso à primeira divisão

O hóquei patins foi uma das modalidades que mais notoriedade deu à Sanjoanense. Entre várias presenças na primeira divisão salienta-se a conquista da Taça das Taças em 1986. Este ano, a equipa sénior regressou à primeira divisão, um patamar onde pretende manter-se durante os próximos anos.

A prata da casa enche as bancadas de orgulho, cada jogo é uma autêntica luta pela sobrevivência entre o escalão máximo do hóquei. "Depois de três anos de fora da primeira divisão, temos como objetivo a manutenção. Temos de nos empenhar todos em redor desta equipa porque é muito jovem e grande parte formada

nos nossos escalões de formação", venceu Luís Vargas.

Também o plantel feminino tem alcançado bons resultados, com o expoente máximo a ser alcançado em 2012 com a conquista da Taça de Portugal.

### Futebol – o sonho da primeira divisão

Ainda que digam que alcançar a primeira divisão é praticamente impossível, não há impossíveis enquanto podemos acreditar, e é essa crença e essa paixão que faz encher o estádio Conde Dias Garcia, fazendo dele um castelo onde é difícil de se roubar pontos.

A disputar o Campeonato Portugal pelo quinto ano consecutivo, a Sanjoanense tem mantido um percurso discreto, embora existam objetivos ambiciosos. Após ultrapassar o grande desafio financeiro vivido durante a última década do clube, a ADS constituiu uma Sociedade Anónima Desportiva para o futebol sénior, apoiada por um investidor, que permite cobrir as principais despesas do futebol de alta competição. O objetivo é fazer regressar a ADS à segunda Liga dentro dos próximos cinco anos e reduzir os custos para o clube.

Dentro de campo a resposta tem sido positiva, no entanto, o Campeonato Portugal é um desafio cada vez mais exigente, uma condição também salientada pelo presidente: "esta série é muito complicada. Tem fogo, tem fogo mesmo!". Se é certo



que existem equipas com orçamentos mais elevados que outras, menos certo será apontar os favoritos à subida.

Além disso, em São João da Madeira o sonho da Taça prossegue. A ADS ainda se mantém como uma competição mágica, na qual os pequenos clubes, por vezes, se elevam ao patamar dos grandes emblemas nacionais. “*Já no ano passado fizemos uma boa campanha*”, recorda o presidente a época em que a ADS caiu nos oitavos de final, no campo do Estoril, após o período de prolongamento. “*Mas demos muito que fazer!*”, realçou.

Este ano há uma esperança em fazer ultrapassar o registo da época passada. “*Apostamos bastante na Taça de Portugal. Na 3ª ou 4ª eliminatória o prémio já é considerável e estamos sujeitos a calhar com um grande e ter uma grande bilheteira e uma atribuição televisiva*”.

É certo que os jogos da taça são sempre imprevisíveis e a atual edição da Taça de Portugal já assistiu a várias surpresas. O Boavista foi eliminado pelo Chaves, o Espinho eliminou o Nacional, o Guimarães perdeu com o Sintrense e o Sporting caiu em Alverca. Porém, estes resultados não surpreendem Luís Vargas: “*o nível de futebol na divisão de Portugal já não é tão baixo, aliás, pelo contrário, há bons jogadores, bons treinadores, boas estruturas*”. Questionado sobre as preferências para a próxima eliminatória, o presidente revelou-se dividido: “*neste momento, a nível financeiro gostaria que nos calhasse um dos grandes, mas a nível desportivo gostaria que nos calhasse uma equipa mais acessível para que pudéssemos chegar, mais uma vez, aos oitavos de final*”.

### Formação

Este é um dos pontos prioritários do clube. Para valorizar a formação houve já vários passos dados, entre eles a certificação da Academia de Formação pela Federação Portuguesa de Futebol. O futuro prepara-se no presente e é com esse pensamento que a ADS trabalha, em todas as modalidades.

Todavia, apesar de se pretender potenciar a formação, ela não é uma novidade. Sinónimo da qualidade de trabalho que a Sanjoanense realiza neste sentido são os vários craques que por ali foram formados. O exemplo maior será o histórico defesa do Benfica, António Veloso, que deu os seus primeiros passos no futebol com o equipamento da ADS vestida. Também Vermelhinho, António Sousa e Secretário são nomes sonantes de antigas ‘fornadas’ da formação sanjoanina. Numa longa lista destacam-se ainda Litos, Paulinho, Ricardo Tavares, Cândido Barbosa, João Alves, Gil Dias, Xadas, entre outros.

Também treinadores bem conhecidos do futebol português alcançaram as suas primeiras conquistas na Sanjoanense, como foi o caso de Vítor Pereira, Luís Castro, Adelino Teixeira e Pepa.

### Modalidades e o décimo segundo jogador

Equipados de negro e munidos de coragem. Em qualquer modalidade e em todos os escalões, ‘ninguém faz farinha’ com a ADS. Para os levar de vencida é preciso serem melhores e suar muito a camisola. Estes são valores intrínsecos nas oito modalidades, uma realidade que torna a Sanjoanense um clube especial.

### UMA ATLETA OLÍMPICA

Ana Rodrigues é um dos principais nomes do emblema de São João da Madeira. A nadadora olímpica é uma referência nacional e só na última época foi vencedora de cinco títulos nacionais, com dois recordes nacionais. Atualmente com 25 anos, é apontada como um dos exemplos a ser seguidos no clube. “*Todos os dias ela acorda às cinco da manhã para vir treinar e de seguida vai para o Porto, onde está a tirar o mestrado em Psicologia, ao fim do dia regressa e volta a treinar. A sua dedicação faz com que continue a ser a portuguesa mais rápida e a bater recordes nacionais. É uma atleta impressionante*”, manifestou o presidente.

No andebol, o clube disputa a segunda divisão onde luta pela promoção que, nos últimos anos, lhes foi escapando por muito pouco. Já no basquetebol a ADS joga a ProLiga. Para além das principais modalidades também o bilhar, a ginástica, a patinagem artística e a natação incorporam o elenco desportivo do clube.

A aposta da direção é clara em tornar a Sanjoanense um clube competitivo em todas as frentes e, apesar das dificuldades e dos desafios, tem alcançado resultados positivos. Além disso, em todos os jogos, o clube conta com o apoio de uma bancada fervorosa. Não é comum encontrar adeptos tão apaixonados como os que apoiam, todos os fins de semana, a

Sanjoanense. As bancadas bem constituídas são regulares e o apoio é constante. Aqueles que são apelidados como o décimo segundo jogador são na verdade, quem em muitos jogos faz a diferença. Seja nos campeonatos regionais ou em competições nacionais, a bancada é preenchida com uma atmosfera única e uma ‘força negra’ que faz de São João da Madeira um dos ambientes desportivos mais cativantes de Portugal.

“*Os adeptos distribuem-se pelas várias modalidades e são três pavilhões e um campo de futebol, e, mesmo assim, os jogos têm sempre bancadas bem compostas. Há qualquer coisa neste clube e nesta cidade, é uma paixão difícil de explicar*”.



”  
TRANSFORME A  
MOTIVAÇÃO  
EM HÁBITO  
”

Guilherme  
Ardiles

# Multifitness

Onde treinar  
em Oliveira  
de Azeméis



*Passar por Oliveira de Azeméis e não reparar no Multifitness, pode ser considerado um caso grave de desatenção. Com 1.800 metros quadrados, este portentoso clube tem uma das mais diferenciadoras ofertas do setor. Nice é uma das mentoras deste projeto inovador que promete colocar os oliveirenses ativos e em boa forma*

Inaugurado a 13 de outubro de 2018, o Multifitness é a escolha perfeita para treinar. Numa entrevista à IN Corporate Magazine, Nice Castro, diretora de comunicação e administradora, e José Aleixo, club manager, explicam algumas estratégias que tornam este health club um espaço tão peculiar.

O Multifitness Sport & Health Club apresenta-se como um clube Premium, de três pisos e parque automóvel privativo. Distinguem-se pelo seu foco na saúde e bem-estar, tendo forte procura por pessoas que pretendem perder peso e melhorar a sua composição corporal (aumento de massa muscular e diminuição do percentual de gordura). "Contamos com uma longa heterogeneidade de pessoas que frequentam o ginásio, desde crianças até um público mais sénior. Sendo ainda bastante referenciado por profissionais da área da saúde para trabalho com várias patologias, seja diabetes, recuperação de AVC's, artrite reumatoide ou mesmo correção de posturas e dores de costas. Isto é resultado da comprovação de qualidade que reflete a nossa equipa de instrutores, todos credenciados como Técnicos de Exercício Físico", destaca José Aleixo.

Percorrendo o clube rapidamente se percebe que o Multifitness não é apenas mais um ginásio em Oliveira de Azeméis. Além dos equipamentos topo de gama, o clube surpreende pela dimensão pelo número de salas de aulas de grupo, uma sala de treino personalizado privado e um campo de padel indoor. É também difícil não reparar no nível de higiene do clube. "A própria escolha dos materiais foi feita no sentido de garantir condições irrepreensíveis de limpeza. Garantimos uma limpeza constante de todos os equipamentos, estúdios e sobretudo no balneário".



*80 por cento dos nossos clientes não tinham hábitos desportivos e os que recorrem a PTs conseguiram resultados absolutamente extraordinários. Quem treina neste sistema por norma não desiste do ginásio, existe sempre motivação para conseguir mais e melhor.*

## Multiexperiências

Mais do que facultar um espaço para treinar, o objetivo do Multifitness é oferecer diferentes experiências aos seus sócios, desde o treino convencional de musculação, às aulas de grupo, até aos treinos com personal trainer. Um dos destaques do clube são as aulas patenteadas pela Les Mills, grupo de fitness líder do mercado. Neste espaço pode usufruir das modalidades de Body Pump e Body Attack.

Também totalmente inovador é o espaço PT Premium destinado a treinos personalizados num estúdio reservado apenas ao cliente e respetivo Personal Trainer. "Este espaço está equipado para corresponder às exigências do tipo de treino, indo de encontro aos objetivos e necessidades de cada cliente. É um serviço amplamente procurado, até porque há uma clara garantia de sucesso e os nossos profissionais começam cada vez mais a ser reconhecidos pelo trabalho desenvolvido. Para que tal seja possível, há uma preocupação constante de acompanhamento formativo interno semanal com toda a equipa de instrutores", refere José Aleixo. Dentro das aulas de grupo, existe uma sala exclusiva para o cycling, totalmente equipada com bicicletas topo de gama da BH Fitness - dada a grande afluência por parte dos sócios nesta modalidade será realizada até ao final do ano a terceira Maratona. Existe ainda a sala HIIT, dedicada a alongamentos, aulas de abdominais e treino em circuito. Um dos estúdios é dedicado a aulas de cariz holístico como pilates, pilates clínico, recharge e ioga. Há um outro estúdio, inteiramente dedicado a aulas de maior intensidade e impacto bem como a todas as modalidades follow the leader.

Tanto o serviço de cárdio e musculação bem como o de aulas de grupo, é inteiramente acessível a todos os clientes, já que a administração acredita que a garantia de satisfação e retenção dos seus clientes assenta na possibilidade de usufruírem do maior número de experiências possíveis.

## Nutrição

"Todos os nossos clientes são alvo de uma avaliação nutricional e do respetivo aconselhamento com a nossa nutricionista." Bons hábitos alimentares são aliados fundamentais da prática de atividade física para o alcance dos objetivos mais requeridos (perda de peso ou aumento de massa muscular). Este serviço pode ser adquirido por pessoas que não sejam sócias do clube.

## Padel Indoor em Oliveira de Azeméis

O padel é uma modalidade que está em expansão em Portugal. Sobre a modalidade e a inclusão desta no ginásio, José Aleixo indica que "atletas em diferentes idades e níveis de skills técnicos podem praticar padel entre si, o que a torna uma excelente modalidade do ponto de vista social". Nesse sentido, o Multifitness contará com o segundo torneio no espaço de um ano, estando uma terceira edição prevista para o mês de dezembro.

O campo de padel está aberto a todas as pessoas interessadas em praticar a modalidade, podendo, também, adquirir aulas de grupo ou particulares com o professor Miguel Almeida, membro da Federação Portuguesa de Padel. O Multifitness tem ainda disponível material, para venda ou cedência temporária, aos praticantes.

Mais do que tentar explicar por palavras, o ideal é ir conhecer e comprovar tudo isto.

Vamos treinar?

MULTIFITNESS Sport Health Club  
Rua Frei Caetano Brandão, 704, Oliveira de Azeméis  
910250157  
e-mail: geral@multifitness.pt



## Pilates à medida de cada um

*Para acabar com aquela dor nas costas, treinar a elasticidade ou simplesmente tonificar o corpo, a prática de Pilates pode ser a resposta certa. E nenhum estúdio é melhor que o de Ana Campos, que oferece aulas personalizadas e tem em conta a necessidade de cada aluno. Venha conhecer este espaço.*



De nacionalidade brasileira, Ana Campos está há 18 anos em Portugal, mas trouxe a paixão pelos Pilates do lado de lá do Atlântico. Há quatro anos decidiu abrir o seu próprio estúdio. Começou com aulas individuais e treinos personalizados, hoje está num espaço maior, mas não quer desvirtuar o conceito inicial.

Em 2015, apenas Ana trabalhava no estúdio, mas a crescente procura levou à contratação da fisioterapeuta Sónia Carvalho e o espaço tornou-se pequeno. Em maio deste ano mudou-se para o novo estúdio e intensificou a aposta também na fisioterapia.

Atualmente, além de Ana Campos, a equipa conta com Thais Leifeld e Sónia Carvalho, ambas fisioterapeutas e instrutoras de Pilates. “Quando escolhi a equipa, procurei profissionais com prática e experiência em Pilates e que fossem fisioterapeutas”, explica Ana Campos.

A mudança para o novo espaço trouxe consigo uma novidade: as aulas de grupo. A ideia foi continuar os treinos com equipamentos de Pilates e não uma aula de colchão como é usual nos ginásios. As aulas têm no máximo quatro alunos e todos os treinos são orientados pelo instrutor.


A preocupação está em constituir turmas homogêneas com as mesmas necessidades. “Acompanhamos os alunos e corrigimos a execução dos exercícios para evitar lesões e aproveitar o Pilates em toda a sua essência, dentro dos princípios que norteiam o método”, explica Ana Campos.

“Cada aula é traçada segundo os objetivos dos alunos e das necessidades observadas pelo fisioterapeuta durante as avaliações iniciais e diárias”, refere Thais Leifeld. Sónia Carvalho acrescenta que “como o treino é individual e personalizado, vamos programando os exercícios que fazem sentido para aquele aluno.”

O aluno não necessita de carga externa para trabalhar o corpo, por isso o exercício é feito de forma eficiente e diferente da musculação em ginásio, por exemplo. Utiliza o peso do próprio corpo e as suas alavancas para realizar os movimentos. É um método de exercício intenso com um grau de dificuldade que aumenta gradualmente. Contrologia é o nome original do método onde o controle durante a execução do exercício é que promove a sua eficácia.

Com 32 anos de formação em fisioterapia, a componente clínica sempre teve importância para Ana Campos. “Damos um cunho terapêutico ao Pilates devido à nossa formação de base e para além disso, abrimos um gabinete de fisioterapia para apoio exclusivo dos nossos alunos”, explica.

“No início éramos procurados por pessoas com lesões e condicionantes. Com o crescimento, recebemos desde atletas de alta competição e olímpicos a pessoas que querem melhorar a sua performance física”, relata a fundadora. O Pilates é um método de exercícios completamente adaptável que pode ser praticado dos 8 aos 80.

Quanto ao futuro, crescer pouco a pouco, sem largar as aulas individuais e turmas pequenas e homogêneas, mesmo que isso implique um crescimento mais lento. O foco é fidelizar porque “alterar um corpo não é da noite para o dia”, avisa Ana Campos. 



  
sintonia  
feirense

92.0 FM  
A SINTONIA  
DO DESPORTO

# MULHERES DE SALTO ALTO

As mulheres trabalham mais 54 dias do que os homens para receber o mesmo

**O fosso salarial nacional entre géneros é de 14,8 por cento. Isso significa que as mulheres têm que trabalhar mais 54 dias que os homens para receber o mesmo.**


A diferença salarial entre géneros é atualmente de 14,8 por cento. Este indicador de disparidade salarial de género considera todas as empresas com trabalhadores por conta de outrem a tempo completo e com remuneração completa.

Assim, as mulheres devem trabalhar mais 54 dias do que os homens para auferirem a mesma remuneração. Isto significa que a partir de dia 8 de novembro, até ao final do ano as mulheres trabalham sem receber por isso. O Dia Nacional da Igualdade Salarial é assinalado precisamente nessa data este ano.

Em 2017, as mulheres *“deixavam de ser pagas”* nos últimos 58 dias do ano, dado que, segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), a diferença salarial entre mulheres e homens era de 16,3 por cento.

De acordo com dados do INE, o fosso salarial já foi mais baixo em anos anteriores. Em 2009, as mulheres ganhavam apenas 10 por cento menos que os homens. Contudo, os valores têm descido desde 2015, ano em que o fosso salarial se situava em 17,8 por cento.

Com base em estatísticas do INE de 2017, o setor da atividade económica mais afetado eram as atividades artísticas, de espectáculos, desportivas e recreativas com os homens a ganharem mais 45,8 por cento do que as mulheres. No outro lado do espectro, estava o setor dos transportes e armazenagem com as mulheres a ganharem mais de 16,5 por cento que os homens.

Leia o artigo completo online na página da IN. 

O gravador ainda não estava ligado quando Filomena Ciriaco começara a contar o seu percurso profissional. Em cada palavra sente-se a determinação de quem planeou minuciosamente todo o seu negócio. Passo a passo, palavra a palavra, tudo pensado de uma forma global, do produto ao consumidor. O conhecimento e a paixão por aquilo que faz são contagiantes, e talvez por isso a bagagem profissional de Filomena Ciriaco seja repleta de sucessos.

Com apenas 19 anos, Filomena Ciriaco foi, na época, a delegada mais jovem a entrar na indústria farmacêutica, uma notoriedade que na altura lhe passara por despercebido, confessa. “Fui sempre lutando para progredir na carreira” e aos 21 anos abraçou o primeiro grande salto dentro da indústria farmacêutica, quando convidada pela Roche Farmacêutica para integrar uma equipa de oncologia como delegada hospitalar. “Durante os anos em que trabalhei na Roche cresci muito e isso deu-me o background para chegar a chefe nacional de vendas na chiron”. Em 2007, um novo salto na carreira, desta vez como diretora operacional da Praxis Pharma: “este foi um grande desafio em que tive de construir uma equipa de raiz e implementar a Praxis Pharma em Portugal”.

Até aos dias de hoje, quase três décadas após o início da sua carreira, assinalam-se vários sucessos. Em 2017 viu-se obrigada a fazer uma breve pausa na sua carreira, um período em que teve a oportunidade de pensar e concretizar a criação do seu próprio negócio, a Adrenaline, uma empresa que atua no ramo farmacêutico.

#### Adrenaline

Embora se trate de um projeto recente, a Adrenaline tem anos de experiência, não fosse Filomena Ciriaco conhecedora da área como poucos em Portugal. Sem nunca parar de estudar e de analisar o mercado, estruturou a Adrenaline com capitais próprios e objetivos bem delineados. Fruto do reconhecimento pelo seu profissionalismo no passado, a empresa conseguiu a representação do AeroBika, um dispositivo médico que vem do Canadá.

Este produto destinado a doentes “que têm bronquite crónica, bronquiectasia, DPOC e fibrose cística e muitas vezes produzem uma quantidade excessiva de muco”, oferece condições únicas no mercado. “Este dispositivo ajuda a eliminar esse muco através de oscilações que ajudam a mover o muco para as vias aéreas maiores dos pulmões, onde ele pode ser expelido por tosse”.

#### ELYTIA – ‘Never Get Old’

Para além da atuação na área farmacêutica, Filomena Ciriaco abraça um novo projeto e um novo ramo: a cosmética. Trata-se, em concreto, de um cosmético distinto e patenteadado.

“Este é um creme suave e que deixa a pele sedosa”, referiu Filomena. Entre várias especificidades, tem como base duas substâncias. O óleo de ginkgo biloba, que ajuda na produção do colagénio para que a pele preencha as rugas e não tenha flacidez. O segundo radical é a lactoferrina que é uma proteína do leite e que também ajuda na produção do colagénio e, para além disso, ajuda a que a pele não fique inflamada e inchada. “Esta é uma primeira vez que trabalho com cosméticos. Tenho lido muito sobre a área para saber como devo atuar no mercado. Na vida nunca paramos de aprender”.

## “Na vida nunca paramos de aprender”

Empreendedora e destimida, Filomena Ciriaco fez da sua experiência profissional o seu próprio negócio, fundando assim a Adrenaline, uma empresa que atua no ramo farmacêutico.

adrenalinegroup@gmail.com

## Paula Rego, uma das mulheres mais inspiradoras do mundo

Aos 84 anos, a pintora portuguesa foi distinguida com o Prémio Carreira pela conceituada revista feminina de moda norte-americana Harper's Bazaar devido ao “poder visceral das suas pinturas subversivas”.



Paula Rego. Foto de Linda Brownlee no site da Harper's Bazaar.

Todos os anos, a Harper's Bazaar faz a sua lista de mulheres inspiradoras que mais se destacaram em várias áreas, desde a representação à música, pintura ou escrita. Em 2019, Paula Rego surge em oitavo lugar, tendo recebido o prémio “Lifetime achievement” (Prémio Carreira).

“Ao longo de sete décadas, a artista tem protagonizado uma revolução silenciosa através do poder visceral das suas pinturas subversivas”, escreveu a Harper's Bazaar.

A seu lado na lista ficaram nomes bem conhecidos do público como a atriz Cate Blanchet (Prémio de Filantropia), a designer Alexa Chung (Designer Revelação), a pintora Celia Paul (Artista do ano), a atriz Helena Bonham Carter (Ícon Britânica), a escritora Jeanette Winterson (Escritora do Ano) e a cantora Jorja Smith (Cantora do Ano).

Os prémios foram entregues no evento Harper's Bazaar Women of the Year Awards, em Londres, a 29 de outubro. É na capital britânica que Paula Rego vive desde a década de 60. Tem dupla nacionalidade, portuguesa (nasceu em Lisboa) e britânica (mudou-se para lá aos 17 anos para estudar na Slade School of Fine Art).

Em 2010 foi distinguida com o grau de Dame Commander of The Order of the British Empire pela rainha Isabel II, pela sua contribuição para as artes, e em 2016 foi homenageada com a medalha de honra da cidade de Lisboa. Já em julho deste ano foi distinguida em Londres com a Medalha de Mérito Cultural pela ministra da Cultura, Graça Fonseca, que admitiu que “faltava este reconhecimento” pelo Governo português.

Nas últimas décadas, Paula Rego tem abordado temas políticos, como o abuso de poder, e sociais, como o aborto, entre outros do universo feminino.

O trabalho da pintora foi recentemente alvo de uma retrospectiva “Paula Rego: Obediência e Desafio”, em Milton Keynes, a norte de Londres, que abrange a obra desde os anos 1960 até 2011, com mais de 80 trabalhos, entre desenhos, colagens e pinturas. As obras focam-se sobretudo na crítica política e social.

Por cá, a Fundação de Serralves, no Porto, inaugurou a 24 de outubro a exposição “Paula Rego. O Grito da Imaginação”, com algumas obras da pintora realizadas entre 1975 e 2004 e duas séries de gravuras, que revelam universos onde a surpresa e o espanto se ancoram nos mais básicos anseios da sociedade contemporânea e do papel da mulher nesse universo.

A exposição está patente até 8 de março de 2020, precisamente o Dia Internacional da Mulher.

# RP RADIO POPULAR

## PEQUENOS ELETRODOMÉSTICOS

Rowenta

Moulinex

BOSCH

PHILIPS

Oral-B

Leve 3  
**3=2**  
Pague 2

Campanha válida para as lojas físicas de 5 a 18 novembro de 2019. Consulte as Condições.

Leve 3  
**3=2**  
pague 2

-20%  
DIRETO

€19,99

Oral-B ESCOVA DENTAL  
STAR WARS + ESTOJO  
1272793 - PVP com desconto incluído

OFERTA  
ESTOJO  
STAR WARS

-25%  
DIRETO

€44,99

Oral-B ESCOVA  
DENTAL PRO2 2500  
1277266 - PVP com desconto incluído

-20%  
DIRETO

€87,99

Oral-B JACTO ÁGUA  
JET8000 OXYJET  
1242826 - PVP com desconto incluído

INCLUI  
3 RECARGAS

Leve 3  
**3=2**  
pague 2

-15%  
DIRETO

€62,04

PHILIPS FERRO VAPOR  
GC 4564/20  
1273233 - PVP com desconto incluído

-20%  
DIRETO

€71,99

PHILIPS GRELHADOR  
HD 4419/20  
3619261 - PVP com desconto incluído

-20%  
DIRETO

€87,99

PHILIPS MÁQ. BARBEAR  
S5400/06  
1267060 - PVP com desconto incluído

Leve 3  
**3=2**  
pague 2

-20%  
DIRETO

€79,99

BOSCH VARINHA  
MSM 89160  
1273037 - PVP com desconto incluído

OFERTA  
COPO  
GRADUADO

-50%  
DIRETO

€199,99

BOSCH ASPIRADOR  
VERTICAL BCH3K25  
1273562 - PVP com desconto incluído

-50%  
DIRETO

€239,99

BOSCH FERRO  
CALDEIRA TDS 6080  
1266642 - PVP com desconto incluído

Leve 3  
**3=2**  
pague 2

-20%  
DIRETO

€31,99

Rowenta  
ESCOVA CABELO CF5712 F0  
1270593 - PVP com desconto incluído

-15%  
DIRETO

€74,79

Rowenta  
FERRO VAPOR DW 8210 D1  
1270732 - PVP com desconto incluído

-20%  
DIRETO

€135,99

Rowenta  
ASPIRADOR SEM SACO X-TREM  
POWER CYCLONIC R06941EA  
1265315 - PVP com desconto incluído

Leve 3  
**3=2**  
pague 2

-20%  
DIRETO

€23,99

Moulinex  
JARRO ELÉTRICO SOLEIL BY320A10  
1273273 - PVP com desconto incluído

-20%  
DIRETO

€41,59

Moulinex  
PICADORA A 320 R1  
3610003 - PVP com desconto incluído

-15%  
DIRETO

€49,29

Moulinex  
FRITADEIRA AF220010  
1262368 - PVP com desconto incluído

Oral-B

PHILIPS

Rowenta

BOSCH

Moulinex

## “Não há segredo nenhum além do trabalho”

*Dário Guerreiro, conhecido entre os seus fãs como Môce dum Cabreste, ganhou notoriedade através do seu canal de youtube e, posteriormente, através do stand up comedy. A sua versatilidade é visível: canta, toca guitarra, escreve poesia humorística e séries... Todo um mundo de possibilidades a que vai recorrendo no dia-a-dia para fazer humor. Em entrevista à IN Corporate Magazine aborda o lado empresarial que existe por de trás de um criador de conteúdos.*



*Sempre houve um certo braço de ferro, passe a expressão, por parte dos criadores entre aquilo que gostam de produzir e aquilo que o público gosta de consumir. O principal desafio está em encontrar esse balanço.*

**De um curso de cozinha para os ecrãs e posteriormente, para os palcos de stand-up comedy. Comediante, youtuber, apresentador, poeta, como se caracteriza Dário Guerreiro, também conhecido no YouTube como Môce Dum Cabreste?**

Demasiado versátil, pelos vistos.

**Estando na frente de tantos projetos qual o segredo de uma fonte criativa, aparentemente, inesgotável?**

Ser mais forte que a preguiça. E acreditem que é uma batalha árdua! Não há segredo nenhum além do trabalho.

**‘Tique Tal’ e ‘Borbotos do Pensamento’ são duas obras de Dário Guerreiro que combinam o humor com a poesia e a ilustração. Como caracteriza este lado mais literário?**

Sempre gostei de poesia, dos jogos de palavras e figuras de estilo que o género permite explorar. Acho que qualquer pessoa criativa acaba por replicar de alguma forma aquilo que consome. A poesia humorística é uma fusão de duas coisas que adoro consumir e criar: poesia e humor. Quanto à ilustração, não me considero minimamente competente nessa área e foi essa a razão de querer ilustrar os livros: como se tratam de livros de humor, é engraçado que os desenhos não sejam minimamente bonitos.

**O segundo solo de stand-up comedy ‘Vou Ficar’ está a percorrer o país. O que se pode esperar deste espetáculo?**

O ‘Vou Ficar’ revela o ponto da situação da minha vida. Aliás, diria que a maioria dos espetáculos de stand up cumprem essa premissa. É a forma como vejo hoje o mundo de hoje, aquilo que achei pertinente e, acima de tudo, engraçado dizer às pessoas. Mistura, mais uma vez, stand up comedy com música humorística (apesar do ‘Lendário’, o espetáculo anterior e este, ter mais duas canções) e é um bom pretexto para a malta se divertir.

**Começou no YouTube em 2006 e em 2010 criou o canal do Môce Dum Cabreste, numa altura em que nem se imaginaria que poderia virar uma profissão, o que mudou desde então?**

O que mudou foi a quantidade de pessoas novas que foram aparecendo na plataforma; a qualidade dos vídeos também aumentou, de um modo geral. O zelo do YouTube para com os conteúdos publicados também se alterou (muitos dirão que para pior), fruto da chegada das marcas e dos anúncios. Aquilo que era uma plataforma para divulgarmos os nossos hobbies e partilharmos experiências passou a ser, além disso, um negócio que, quando executado segundo certas matrizes,

pode ser altamente lucrativo, o que atrai pessoas, nem sempre pelas melhores razões.

**Recentemente lançou no YouTube a série ‘O que é que se faz aqui?’. Em que consiste este novo projeto? Este tipo de séries e de conteúdo mais elaborado e mais próximo de uma realidade cineasta são o futuro do YouTube?**

Não necessariamente. É possível que haja mais projetos deste tipo no futuro, mas não diria que são necessariamente o futuro. Naturalmente, os criadores irão bascular para conteúdos que assegurem mais visualizações e, conseqüentemente, um maior retorno do investimento feito nesses conteúdos. Mas nunca deixará de haver aqueles que publicam conteúdo simplesmente porque gostam, sem ambições de chegar a um grande público.


**Quais os desafios de um criador de conteúdos enquanto empreendedor?**

Não gastar mais do que o orçamento que se tem disponível; fazer um produto com qualidade sem rebarbear a carteira, diria eu. Mas também manter-se atento àquilo que o público procura para, de alguma forma, satisfazer as necessidades do mesmo sem comprometer demasiado aquilo que gosta. Sempre houve um certo braço de ferro, passe a expressão, por parte dos criadores entre aquilo que gostam de produzir e aquilo que o público gosta de consumir. O principal desafio está em encontrar esse balanço.

**O que é mais relevante nesse lado empresarial?**

Não sei. Talvez construir uma marca forte, com vários traços distintivos, para que o produto possa ser mais bem rentabilizado. Confesso que nunca fui muito estratega na forma de abordar o meu canal.

**Um número tão elevado de seguidores coloca maior pressão sobre o seu trabalho. Que mais novidades podemos esperar de Dário Guerreiro?**

Diria que não, porque o barómetro principal nunca deixou de ser as visualizações nos vídeos. É claro que é sempre bom ter um elevado número de seguidores, sobretudo para demarcar uma posição no mercado face às marcas, mas até as próprias marcas já vão tendo a noção de que de pouco ou nada serve termos milhares de seguidores quando apenas 20 por cento ou 30 por cento dos mesmos assiste, de facto, aos vídeos. Por essa razão, a pressão que existe não é oriunda do número de seguidores, mas sim em apresentar um conteúdo que vá ao encontro do compromisso antes referido: ir ao encontro daquilo que o público quer ver sem colocar de parte aquilo que o criador quer fazer. 



## Meio poeta, meio músico, Samuel Úria é mais que um gajo porreiro

*É um dos melhores compositores e intérpretes da sua geração. É uma das principais representações da irreverência e do atual panorama da música portuguesa. Subiu a pulso do underground para o mainstream nacional e destaca-se pela lírica que se transfigura em canções e que, entre linhas, provoca a esquerda artística e o pensamento.*



Na sua biografia oficial lê-se que nasceu “no decote da nação, entre o Caramulo e a Estrela,” e que é “meio homem meio gospel, mãos de fado e pés de roque enrole”. O facto de ter nascido em Tondela definiu o Samuel Úria artista?

Definiu em absoluto. Não há uma única vivência que eu desperdice – não posso dar-me a esse luxo. Assim sendo, existem 20 anos (e logo os mais formativos) centrados numa cidade pequena e pacata do interior do país. Até a música que eu escutei durante esse passado tondelense, era filtrada pelas circunstâncias com que a cidade me rodeava. Por isso mesmo, o referido “passado tondelense” forja-se em presente cada vez que eu, ainda hoje, escrevo canções.

Em 2009 escreveu e gravou, apenas num dia, um disco inteiro (‘A Descondecoração de Samuel Úria’), sendo que transmitiu tudo em direto pela internet, ao mesmo tempo que recebia sugestões dos espetadores via email. Como funciona o seu processo criativo?

Não tenho segredos, mas tenho amnésias. O início do processo é ainda um mistério para mim. Posso andar horas à procura do começo duma melodia, ou da primeira frase, que no final são elas quem me encontram, e raramente me lembro do momento exato em que isso acontece. Fico mais entusiasmado a registar do que a memorizar. Depois da inspiração, vem a extensão, que é o prolongar daquilo com que fui bafejado. Este segundo momento é mais consciente, intelectual e técnico, mas ainda assim tento que não seja despojado de coração. Para permanecer emotivo, basta ser-se sincero.

Com um EP e cinco discos em nome individual, que reeditou em vinil, também escreve e compõe para artistas de renome como Ana Moura, António Zambujo e Clá. O que lhe dá maior satisfação: criar músicas, para si ou os outros, ou fazer arte em português?

No fundo, nenhuma dessas coisas está desligada. Criar músicas, quer seja para mim quer seja para outros, oferece a mesma satisfação pessoal. O processo pode ter as suas diferenças, até porque os métodos são permeáveis à minha ideia do intérprete final, mas a satisfação no procedimento e no resultado são precisamente iguais. Claro que os convites que recebo me orgulham muito, e é obviamente honroso escutar-me amplificado por vozes tão superiores à minha – mas isso são os preâmbulos e os prosseguimentos. No instante criativo, por si só, o prazer é o mesmo. Já quanto à arte em português, não querendo contrariar, parecer-me-ia uma asserção pomposa e presunçosa se fosse eu a falar sobre ela. Por muito que seja arte, e a minha arte, prefiro fala de música enquanto o meu ofício.

Já foi considerado, pela crítica, um dos mais importantes escritores de canções da atualidade. Revê-se nessa ‘distinção’? Quais são os seus artistas de eleição?

Não sei se me revejo, e isto não é a humildade a falar. Simplesmente não consigo precisar o que é isso da “importância” no que toca à escrita de canções. Estou a ser muito sincero. Importância reverte-se em quê, afinal? Talvez aceite que “importância” se refira a uma manifesta influência positiva no panorama atual e vindouro, ou um qualquer destaque avassalador. Não sinto que isto recaia já sobre mim.

Quanto a artistas de eleição, a lista estende-se num número para lá do aceitável. Reverencio um punhado, mas elejo milhares.

O Samuel Úria também marca presença no mundo da publicidade. Primeiro fez uma campanha digital, com o Toy, para a IKEA, na época dos santos populares, e recentemente surgiu ao lado de Ana



Bacalhau na NOS. Faz questão de ajudar a criar esse material criativo?

Outra vez, insisto em falar da minha atividade como ofício. Mesmo que a música sirva para os meus desaguares mais catárticos, poéticos e terapêuticos, não deixa de ser a minha fonte de sustento. Não digo que exista um Samuel artista sensível e um Samuel tarefeiro pragmático, porque o saber é um só. Comecei a fazer canções simultaneamente por recreação e por necessidade afetivo-espiritual, e foi aí que me forjei, mas o percurso encarreirado nestes moldes também me foi dando valências técnicas. Por isso mesmo, disponibilizo a criatividade para outros trabalhos, como é o caso das referidas publicidades. Não tenho quaisquer pruridos em relação a este assunto, porque as minhas canções valem por si, e o cariz de uma nunca é contaminado pelo propósito da outra. Contudo, nisto de ser “músico a soldo”, há sempre que deixar bem claro de quem estou a ser porta-voz; há que destrinçar as canções que eu faço das canções que eu sou.

Nos tempos que correm é crucial para um músico estar presente em várias plataformas, incluindo na publicidade, e abraçar mais o lado empresarial?

Talvez eu substituísse a palavra “crucial” pela palavra “vantajoso”; para ambas as partes. Quando o mundo empresarial requisita pessoas do meu espectro, está a evidenciar cuidado em querer fazer as coisas apropriadamente, está a aceitar um rigor menos maquinal e, muito importante, está a valorizar as artes como formas de comunicação transversais e inestimáveis. Diria até que isto, socialmente, são traços de civilidade. Já pelo lado dos músicos, a vantagem é menos idílica mas muito prática, e tem que ver com um reforço monetário para uma atividade que, na sua própria indústria, está infinitamente abaixo do fulgor de outrora.

Surgiu na longa-metragem “O Que Há De Novo No Amor?”, fazendo de si próprio. Além da escrita e composição de músicas, pondera avançar com projetos fora da área?

Há algumas coisas centradas na escrita para as quais vou sendo desafiado. E, pelo meu perfil vincado, volta e meia sou alvo de congeminações delirantes de alguns realizadores. Mas confesso que, de momento, não estou a considerar nada com seriedade, até porque há um próximo disco que tarda e me merece toda a concentração no presente.

“Eu só sei crescer”, diz a letra da canção ‘É preciso que eu diminua’. Isso aplica-se na sua vida profissional?

Aplica-se como princípio de vida, e transborda para o lado profissional. “Eu só sei crescer” é um lamento, uma coisa que tem que deve ser contrariada. É necessário considerar sempre aquilo que é exterior ao meu ego. Esta perseguição da humildade não vai fazer de mim um bem sucedido businessman sanguinário, mas a longo prazo não há sucesso que resista.

Que conselhos tem para dar a outros músicos, vindos ou não de terras fora dos grandes meios urbanos?

Não vou falar em trabalho, mas vou falar em dedicação. Talvez nem sejam coisas diferentes, mas é assim que as sinto neste momento. Trabalho pode ter só que ver com insistência. Dedicção exige sinceridade. O trabalho sorve-nos a cabeça e os músculos, a sinceridade exaure-nos até o coração.

# AGENDA CULTURAL NOVEMBRO / DEZEMBRO

De norte a sul do país, a IN Corporate traz-lhe todos os meses os melhores eventos. O magusto já passou e o Natal está a chegar.

No entanto saboreie as delícias outonais, dance como as folhas se desprendem da árvore e cante ao ritmo do vento. Sinta novembro com a IN.



## 15 de novembro Fado à Mesa – Porto, Casa da Música

Linhas retas e betão armado, a Casa da Música não se prende pela arquitetura e abriga diversos eventos. Todos os meses, o Restaurante Casa da Música torna-se uma verdadeira Casa de Fados, em que o fado é “servido à mesa” por intérpretes de eleição, honrando a tradição, mas também a contemporaneidade da canção portuguesa por excelência. Aproveite o tempo frio e aqueça-se com vozes nacionais que cantam a saudade em todo o seu esplendor.

## 15 e 16 de novembro Festival para Gente Sentada – Braga, Theatro Circo

Braga volta a receber o Festival para Gente Sentada. É 16ª edição do Festival com destaque para nomes O Terno, Sensible Soccers, John Grant ou Jonathan Wilson. A organização anunciou agora os músicos que fecham o cartaz: Bia Ferreira, Homem em Catarse, Little Friend e Bia Maria. O evento é dedicado exclusivamente a cautores e realiza-se no Theatro Circo, GNRation e centro da cidade de Braga.

## 15 a 17 de novembro Míscaros, Festival do Cogumelo – Fundão

Animação de rua, passeios para recolha de cogumelos e degustações de cogumelos e workshops para criá-los e cozinhá-los. Sempre presente estará a natureza envolvente da Gardunha esculpida em granito, coberta de pinheiros e carvalhos. Os cogumelos são o tema central do evento e prato principal em vários restaurantes e tasquinhas.

## 22 de novembro Festival Termómetro – Aveiro, Teatro Aveirense

O Festival Termómetro assume como único desígnio “divulgar novos artistas emergentes e dar-lhes palco para que se tornem o futuro da música.” O festival de carácter ambulante e criado por Fernando Alvim passa por Aveiro dia 22 e traz ao palco do Teatro Aveirense sobe Violet, Miranda e Vasco Vasco Vilhena e ainda contamos com a presença de Filipe Sambado, para aquecer as hostes. É a 25ª edição.

## 22 a 24 de novembro DESDOBRA-TE – Festival de Dança e Outras Artes – Évora

O Desdobra-te promete quebrar estereótipos e atravessar fronteiras. A programação está organizada em dois grupos distintos de acordo com o público-alvo – dos habitués de festivais folk aos curiosos, que pelo seu contexto familiar ou gosto pessoal preferem uma experiência mais relaxada.

São 40 atividades em mais de dez espaços, entre oficinas de dança, bailes, passeios temáticos, concertos, oficinas de artes manuais, gastronomia, espetáculos para a infância, cinema e muitas outras surpresas.

## A partir de dia 29 de novembro Vila Natal – Óbidos

Com o mês de dezembro à porta, o Natal já está por todo o lado. Aproveite e visite a Vila Natal em Óbidos. Roda gigante, uma pista de gelo, simuladores de realidade virtual, um carrossel e muitos outros divertimentos. Além disto, há espetáculos para todas as idades. A Vila Natal é a oportunidade para navegar “rumo à Lua e de volta à Terra. Na Lua vive o imaginário e os sonhos de criança, tão puros, tão singelos. Na Terra vive o coração, tão forte, tão ligado, como raiz que nos une e mantém.”

## 5 a 8 de dezembro LEME – Festival de Circo Contemporâneo – Ílhavo

O LEME explora as novas linguagens do circo contemporâneo e da criação artística para espaços não convencionais. O território ilhavense e a sua componente marítima, estão na base da criação da identidade do festival que apresenta diferenciadas abordagens criativas e desafia à criação, à experimentação e ao pensamento crítico. Espetáculos internacionais, encontros de reflexão com profissionais da área, formações, espetáculos itinerantes e projetos de criação com estreia no festival fazem o programa. O LEME desafia as rotinas, as ideias e os conceitos. O circo contemporâneo desafia os limites.

## Pelo país – “Depois do medo”

A digressão “Depois do medo” de Bruno Nogueira marca o regresso do humorista ao stand up. Neste espetáculo, Bruno Nogueira aborda “questões que só incomodam pessoas que têm demasiado tempo livre, podendo concluir-se à partida que o mundo, tal como o conhecem, vai ficar exactamente igual. Mas o Bruno, tal como o conhecem, vai ficar muito mais aliviado de ter semeado os problemas dele na vossa cabeça.”

### 09 de dezembro

Casa das Artes, Arcos de Valdevez

### 14 de dezembro

Cineteatro Louletano, Loulé

### 15 de dezembro

Centro Cultural, Tábua

### 16 de dezembro

Cineteatro Municipal, Mealhada

### 18 de dezembro

Teatro Municipal Sá de Miranda, Viana do Castelo 



## Sophia de Mello Breyner, a vida e a obra num século

*“Comecei a escrever numa noite de Primavera, uma incrível noite de vento leste e Junho. Nela o fervor do universo transbordava e eu não podia reter, cercar, conter – nem podia desfazer-me em noite, fundir-me na noite”, poema de ‘Primeira Noite de Verão’.*

Sophia de Mello Breyner Andresen nasceu a 6 de novembro 1919 no Porto, onde passou a infância. Em 1939-1940 estudou Filologia Clássica na Universidade de Lisboa. Publicou os primeiros versos em 1940, nos ‘Cadernos de Poesia’.

Na sequência do seu casamento com o jornalista, político e advogado Francisco Sousa Tavares, em 1946, passou a viver em Lisboa. Foi mãe de cinco filhos, para quem começou a escrever contos infantis. Além da literatura infantil, Sophia escreveu também contos, artigos, ensaios e teatro. Traduziu Eurípedes, Shakespeare, Claudel, Dante e, para o francês, alguns poetas portugueses.

Em termos cívicos, a escritora caracterizou-se por uma atitude interventiva, tendo denunciado ativamente o regime salazarista e os seus seguidores. Apoiou a candidatura do general Humberto Delgado e fez parte dos movimentos católicos contra o antigo regime, tendo sido um dos subscritores da ‘Carta dos 101 Católicos’ contra a guerra colonial e o apoio da Igreja Católica à política de Salazar. Foi ainda fundadora e membro da Comissão Nacional de Apoio aos Presos Políticos.


Após o 25 de Abril, foi eleita para a Assembleia

Constituinte, em 1975, pelo círculo do Porto, numa lista do Partido Socialista. Foi também público o seu apoio à independência de Timor-Leste, consagrada em 2002.

A sua obra está traduzida em várias línguas e foi várias vezes premiada, tendo recebido, entre outros, o Prémio Camões 1999, o Prémio Poesia Max Jacob 2001 e o Prémio Rainha Sofia de Poesia Ibero-Americana – a primeira vez que um português venceu este prestigiado galardão.

Com uma linguagem poética quase transparente e íntima, ao mesmo tempo ancorada nos antigos mitos clássicos, Sophia evoca nos seus versos os objetos, as coisas, os seres, os tempos, os mares, os dias.

Faleceu a 2 de julho de 2004, em Lisboa. Dez anos depois, em 2014, foram-lhe concedidas honras de Estado e os seus restos mortais foram trasladados para o Panteão Nacional.

A 6 de novembro de 2019 faria 100 anos de vida. Por isso, várias instituições culturais do país decidiram assinalar a data com inúmeras atividades, que prosseguem até 20 de dezembro. Um século de vida e obra que merece ser lembrado. 

LITOGRAFIS

NÓS FAZEMOS IMPRESSÃO



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

### DESIGN GRÁFICO

A Litográfis materializa a sua ideia para o suporte adequado.

### PRÉ-IMPRESSÃO

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

### IMPRESSÃO DIGITAL

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

### IMPRESSÃO MÉDIO FORMATO

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

### IMPRESSÃO OFFSET

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

### ACABAMENTO

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



Rua D. Afonso Henriques 1475  
4425-636 Maia - Águas Santas  
[www.facebook.com/grelhadorgiesta](http://www.facebook.com/grelhadorgiesta)  
Telefone: 22 971 4379



Telefone: 229 740 001  
[encomendas@perfect-grill.com](mailto:encomendas@perfect-grill.com)  
Rua D. Afonso Henriques, 1097  
4425-636 Pedrouços Maia

