



Corporate

magazine

MULHERES INSPIRADORAS:

Rostos de liderança e resiliência

PORTUGAL, NATURALMENTE:

Guia de Praias

Turismo de Natureza



Vanessa de Oliveira e Fernandes **CEO da Financial Liberty**

“Continuar a ajudar os portuguesas a atingir a sua liberdade financeira”




figueira

EXPERIMENTAR, SENTIR E VIVER  **faje**

www.cm-fafe.pt  [municipiofafae](https://www.facebook.com/municipiofafae)



MADE  PORTUGAL

MULHERES INSPIRADORAS

Rostos de liderança e resiliência

- 8 VANESSA DE OLIVEIRA E FERNANDES
FINANCIAL LIBERTY
- 11 ALEXANDRA DOS SANTOS – DS BRAGANÇA
- 14 SANDRA R. SANTOS – PSICOLOGIA CLÍNICA
- 16 SORAIA PEREIRA – ARCO VERTICAL
- 18 CARLA GALRÃO – CASA GALRÃO

GESTORES E LÍDERES DE SUCESSO

A puxar pela economia nacional

- 24 IDEIAS FATIADAS

PORTUGAL, NATURALMENTE

Guia de Praias e Turismo de Natureza

- 37 OPINIÃO DE RITA MARQUES
SECRETÁRIA DE ESTADO DO TURISMO,
COMÉRCIO E SERVIÇOS
- 40 SABUGAL
- 42 FAFE
- 44 MAÇÃO
- 50 GÓIS
- 54 REGUENGOS DE MONSARAZ
- 58 FIGUEIRA DA FOZ
- 60 POMBAL
- 62 OEIRAS
- 64 ALMADA

Reguengos de Monsaraz | Alentejo

PRAIA FLUVIAL DE MONSARAZ

Bandeira Azul | Praia + Acessível de Portugal



FICHA TÉCNICA

Propriedade Litográfis - Artes Gráficas, Lda. Sede/Editor Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira NIF 502 044 403 Conselho de Administração Sérgio Pimenta Participações sociais Fátima Miranda; Diana Pimenta; Luana Pimenta (+5%) Assessora de Administração Carla Rodrigues Diretor João Malainho Gestores de Comunicação António Carlos; Goreti Vieira Diretor Editorial João Malainho Jornalistas Sara Dâmaso; Inês Dias Designer Gráfico Departamento Criativo Litográfis Redação e Publicidade Rua Professora Angélica Rodrigues, n.º 17, sala 7, 4405-269 Vilar do Paraíso | Vila Nova de Gaia E-mail geral@incorporateagency.pt Site www.incorporatemagazine.pt Periodicidade Mensal Estatuto Editorial Disponível em www.incorporatemagazine.pt Impressão Litográfis - Artes Gráficas, Lda. Depósito Legal 455204/19 N.º. Registo ERC 127355 maio 2022



Estacionamento para
500 viaturas



Praia vigiada



Rampa para mobilidade
condicionada



Restaurante



Sanitários públicos
e chuveiro



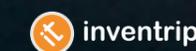
Canal de acesso e zona
destinados a atividades
de recreio náutico



/cmreguengosdemonsaraz
www.cm-reguengos-monsaraz.pt

Posto de Turismo de Reguengos de Monsaraz:
Rua 1.º de Maio | 266 508 040

Posto de Turismo de Monsaraz:
Rua Direita | 927 997 316



Inventa a tua viagem
Inventa tu viaje



MADE  PORTUGAL

EDITORIAL

Quase a entrar no mês dos dias mais longos do ano é inevitável começar a sentir um cheirinho a verão. Afinal é também isso a primavera - uma longa expectativa a ansiar pelos dias quentes, lentos e livres das férias - uma espécie de sexta-feira anual. Mas já lá vamos. Começamos por falar do tema de capa. Mais “Mulheres Inspiradoras” cujo trabalho damos a conhecer nas nossas páginas. Da psicologia à arquitetura passando pelo imobiliário, gestão de crédito e até pela política. Sempre com o empreendedorismo como pano de fundo. Casos de mulheres que se reinventaram, arriscaram e construíram as suas próprias empresas, com todas as dificuldades bem conhecidas por quem tenha palmilhado esse caminho.

É que ao contrário da crítica fácil, construir algo de raiz, a partir do zero, dá muito trabalho. Não nos cansamos de o repetir.

O mês que se avizinha fica também marcado pela celebração do Dia Mundial do Ambiente, já a 5 de junho. É também com uma mulher que o assinalamos – a cientista Jane Goodall, que ao longo dos últimos 60 anos tem defendido incansavelmente o nosso planeta e os seus chimpanzés (que partilham 98,7% do seu ADN connosco). É uma mensagem de amor muito terna, consciente e bonita que nos fica, lembrando o privilégio de partilharmos o “nosso tempo” com pessoas assim.

Regressando ao tema do verão, com a época balnear já a decorrer na grande maioria das praias do país, preparámos para esta edição um guia bastante diversificado. De Trás-os-Montes ao Alentejo temos muitas sugestões para todos os gostos. “A nossa praia” continua a ser divulgar tudo o que o nosso país tem de bom. Mais do que meros postais ilustrados, esperamos contribuir com informação verdadeiramente útil que o ajude, caro leitor, a decidir qual zona de Portugal vai visitar este ano. Seja para uma pequena escapadinha ou como destino principal de férias. Não nos limitamos a listar praias, cada um terá a sua preferida, e longe de nós querermos “meter-nos” nessa discussão. Mesmo nos municípios mais reconhecidos pela sua costa há outros motivos de interesse a descobrir.

É também disso que falamos nesta edição onde não nos passou despercebido todo o investimento que tem sido realmente feito na criação de infraestruturas e serviços para fruição turística no nosso país. Um esforço de privados, mas também do poder local e da administração central, como é referido (e defendido) nestas páginas, pela Secretária de Estado do Turismo, Comércio e Serviços, Rita Marques.

Enquanto portugueses somos os primeiros a beneficiar disso, pelo que só nos resta aproveitar. Até porque é mesmo verdade que sabemos receber muito bem, em qualquer zona do país. 



Financial Liberty - Intermediária de Crédito Vinculado,
Registo sob o nr. 0002454 e AUT-2018-000316 junto do
Banco de Portugal

PELA SUA LIBERDADE FINANCEIRA
Faça a sua simulação totalmente gratuita e sem
qualquer compromisso!

ESPECIALISTAS EM CRÉDITO CONSOLIDADO DESDE 2018
Fale diretamente com um dos nossos analistas financeiros!

www.financialliberty.pt

“Continuar a ajudar os portuguesas a atingir a sua liberdade financeira”

Estivemos novamente à conversa com Vanessa Oliveira e Fernandes, a mulher inspiradora que lidera a Financial Liberty, uma empresa que se dedica a ajudar os portugueses com os seus créditos bancários. Numa altura em que o futuro parece ser muito instável, pode encontrar nestas páginas a ajuda que realmente precisa.



Estando num ramo de trabalho que para muitos pode ser visto como algo pesado e cansativo, o que a motivava a trabalhar todos os dias?

O principal fator é gostar do que faço, aliado à equipa que colabora com a Financial Liberty. No entanto, a Financial Liberty nasceu com o propósito de ajudar quem nos procure, o que acaba por ser uma grande motivação.

A nível pessoal, porque escolheu esta área de trabalho para completar a sua vida? Qual foi o caminho que percorreu até à Financial Liberty?

Foi exatamente o meu percurso que me levou a optar por esta área de negócio. Passei por algumas instituições bancárias, o que me levou a ter uma perceção mais realista de algumas dificuldades que eram sentidas por parte dos nossos clientes. Dificuldades que realmente com a junção de todos os créditos, o crédito consolidado, facilmente seria colmatado.

A ideia de crédito é normalmente algo que assusta grande parte da população. Quais são as vantagens de usar esta solução para a vida dos portugueses e como fazê-lo corretamente?

Embora façamos crédito pessoal, o nosso principal foco é o crédito

consolidado. A Vantagem deste último é reduzir os encargos mensais. No que respeita ao crédito pessoal, pode ser muito útil para antecipar uma compra emergente, no entanto, há que ter em atenção se a compra que vamos realizar faz sentido e se numa perspetiva futura mantemos a capacidade de pagamento. Embora imprevistos possam surgir, é sempre aconselhável a subscrição de um seguro associado.

Nunca vivemos uma era tão difícil para a independência financeira dos jovens portugueses. Tratando-se de uma empresa de mediação de crédito e apoio jurídico, como descreve a liberdade financeira deste público-alvo?

Temos denotado que os primeiros créditos são feitos a partir dos 30 anos, mas é uma situação que em muito se deve ao facto da entrada no mercado de trabalho ser cada vez mais tardia.

Certamente que têm um leque de clientes diversificado. Que tipo de clientes recorrem aos vossos serviços e com que principais objetivos?

Nós recebemos todos os clientes, no entanto, os clientes que mais recorrem a nós pertencem a uma classe média e até mesmo classe média alta.

Uma das soluções que prestam é o serviço de crédito consolidado. Gos-

taria de alertar a população para esta possibilidade?

Sim. Este é o produto de crédito em que mais nos focamos, embora saibamos que existe algum preconceito, é importante esclarecer que este produto vai permitir a redução dos encargos mensais dos Portugueses. Esta redução, nem sempre está relacionada com o aumento dos prazos, mas sim com redução das taxas, principalmente quando nos produtos a consolidar falamos de cartões de crédito. Não obstante de tentarmos reduzir a taxa, o facto de juntar os encargos permite poupar nos seguros associados a cada crédito, pois passa a ter apenas para um, bem como em despesas de manutenção de conta, nas situações em que os créditos estão dispersos pelas várias entidades bancárias e em que os clientes ó mantêm determinadas contas para pagamento dos seus créditos.

Vivemos numa época de grande dificuldade financeira. Existe uma guerra na europa que, consequentemente, tem vindo a aumentar as taxas de juro. Qual a perspetiva que tem para a empresa e para os seus clientes, tendo isto em conta?

Quanto a este tema, aquilo que sugerimos aos nossos clientes é optarem por reduzir os encargos mensais, de forma que possam

ter maior usufruto dos seus vencimentos. Sugerimos a opção do crédito consolidado, tendo sempre a possibilidade de amortizar o mesmo. Com a poupança que obtêm com a redução de encargos é importante a constituição de uma poupança, para recorrerem em caso de uma situação mais emergente.

Que conselhos gostaria de fornecer aos portugueses para que estes possam planear e gerir o orçamento familiar?

Como indiquei anteriormente, é importante analisar as finanças pessoais e proceder à organização da mesma. Existem situações de clientes que nunca somaram o valor total de todas as despesas bancárias que têm conjuntamente com prestações dos créditos e dos seguros associados a estes. É realmente importante fazê-lo, recorrer à Financial Liberty para uma análise e para auscultar os nossos colaboradores, não existe qualquer custo associado e permite uma organização das finanças pessoais com recurso a profissionais com vasta experiência.

Qual é a principal meta para o futuro próximo da Financial Liberty?

A Financial Liberty tem como principal meta continuar a ajudar



os portuguesas a ATINGIR A SUA LIBERDADE FINANCEIRA! Sabemos que nos dias que correm a liberdade financeira é muito importante quer social quer profissionalmente. Quantas vezes já se deixou de ir a um jantar de amigos porque financeiramente não era possível? Quantas vezes

temos colabores de empresas que baixam a produtividade, porque estão preocupados com o pagamento de despesas até mesmo do quotidiano. Tudo isto interfere também com o bem-estar psicológico de cada cidadão. Nós preocupamo-nos realmente com a resolução destas questões. 



Artigos

No seu site a Financial Liberty disponibiliza várias informações importantes sobre tudo o que diga respeito à vida financeira das famílias. Com uma

linguagem simples e acessível pode descobrir dicas e conselhos sobre poupanças, créditos, compras, propinas e impostos, por exemplo. Deixamos a sugestão para que subscreva os artigos exclusivos em www.financialliberty.pt/artigos e passe assim a receber a informação especializada todos os meses na sua caixa de email.

WWW.FINANCIALLIBERTY.PT

Alexandra Santos

Aniversário DS BRAGANÇA

Há nove anos a apoiar e ajudar pessoas



BRAGANÇA



Há nove anos a apoiar e ajudar pessoas

É através da sua simpatia que Alexandra dos Santos nos encanta todas as vezes que participa na IN Corporate Magazine. A DS BRAGANÇA é uma imobiliária que merece todo o reconhecimento possível pelo excelente trabalho que tem vindo a fazer ao longo dos anos. Celebrado recentemente o seu nono aniversário, a 24 de maio, a empresária fala-nos da importância desse dia.

Alexandra dos Santos conta-nos que celebra sempre o aniversário da empresa, mas que desta vez fez algo diferente, especial, e aos nossos olhos, algo muito nobre. A DS BRAGANÇA tem obtido resultados muito positivos, e de acordo com a sua gerente “a empresa está consolidada, as coisas correm muito bem e estamos agora a pensar noutra sentida”. Qual? Simples. A intenção passa por apoiar outras instituições a nível local e tudo começou neste nono aniversário da empresa. A primeira instituição a usufruir deste donativo apoia mães solteiras e crianças com deficiências até aos 11/12 anos de idade. Agora, Alexandra dos Santos pretende tornar esta iniciativa algo que faça parte dos projetos mensais da DS BRAGANÇA. A próxima instituição que vai apoiar tem como valências o acolhimento de crianças e jovens em risco dos 0 aos 18 anos em regime de Centro de Acolhimento Temporário e Lar de Infância e Juventude e um jardim infantil, frequentado sobretudo por crianças oriundas de famílias carenciadas da cidade de Bragança e arredores.

O sucesso deste empresa é fruto de todo o trabalho da equipa. No primeiro trimestre do ano apresentou resultados gratificantes e, por isso, foi distinguida como “a melhor agência nacional em mediação de obras e construção de imóveis”, uma das áreas que esta loja trabalha. Certamente é necessário valorizar esta agência pela forma como se diferenciam nos métodos de trabalho que usam e pelo apoio constante que apresentam aos clientes.

Estes retornos bastante positivos são fundamentais para crescer e, diz-nos, enquanto “continuarmos é maravilhoso porque também temos motivo para um maior upgrade naquilo que fazemos bem”. Embora também trabalhem imóveis



novos, o maior nicho de mercado atual são os imóveis usados. Isto porque atendendo ao preço, são imóveis enquadrados dentro das possibilidades de um grande leque de clientes em Bragança. Outro mercado que começa a ter alguma visibilidade e movimento é o de clientes estrangeiros, que é notório em todo o país. Tudo isto contribui para o crescimento da loja, da equipa, e futuramente, para o alargamento geográfico de atuação.

O maior desejo de Alexandra dos Santos é que as coisas continuem num bom caminho, “quero agradecer aos nossos clientes, que confiam no nosso trabalho, e aos nossos parceiros porque nos apoiam”. O propósito da empresa continua a ser ajudar as pessoas, “sempre em prol do que é melhor para os clientes, nunca com os nossos interesses em primeiro lugar”.



BRAGANÇA

5 ÁREAS DE NEGÓCIO EM QUE PODEMOS AJUDAR

MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA | CONSTRUÇÃO DE IMÓVEIS | MEDIAÇÃO DE OBRAS
MEDIAÇÃO DE SEGUROS | INTERMEDIAÇÃO DE CRÉDITO

INTERMEDIÁRIO DE CRÉDITO DEVIDAMENTE VINCULADO PELO BANCO DE PORTUGAL COM O N.º 0004208

SERVIÇO PERSONALIZADO COM SOLUÇÕES 360°
decisoesesolucoes.com

TELF.: 273 326 361 | TELM.: 935 620 113 | AG.BRAGANCA@DECISOESESOLUCOES.COM

“Pretendo continuar a ser um ponto de chegada e um ponto de partida para todos os que me procuram.”

Persistente e apaixonada por pessoas, Sandra Santos é especializada em Psicologia Clínica e da Saúde, reconhecida pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Nesta entrevista fala-nos do seu percurso, dos serviços que a sua clínica disponibiliza e do caminho de valorização e reconhecimento que a profissão ainda tem de percorrer.



Sandra R. Santos



Comece por nos explicar quem é a Sandra Santos, como mulher e profissional.

Sou apaixonada por pessoas, dedicada inteiramente à minha profissão. A minha grande realização é ver a felicidade e a satisfação de cada pessoa que acompanho. Vibro com cada conquista e com cada passo dos meus utentes. Como mulher, sou filha, mãe, esposa e em cada um destes papéis tento sempre dar o melhor de mim e tirar o melhor partido de cada momento. A persistência, a garra, a empatia, dedicação, entejada e o empenho são características que possuo e que me definem. Sou amante de música, cultura e lazer.

É especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, reconhecida pela Ordem dos Psicólogos Portugueses. Em que momento decidiu que este seria o seu percurso profissional?

Quando iniciei a licenciatura o meu objetivo era trabalhar na área criminal, mas com o decorrer da formação académica fui percebendo que cada vez me identificava menos com essa área e mais com a área Clínica. Chegada a altura de escolher o mestrado, enveredei pela área Clínica e da Saúde e com a entrada no mercado de trabalho tenho exercido maioritariamente funções nesta área que me apaixona. Daí ao reconhecimento da especialidade foi um passo lógico como forma de reconhecimento dos conhecimentos e competências adquiridos ao longo do meu percurso laboral e formativo.

“A Psicologia em Portugal é uma profissão que está ainda a fazer o seu caminho de valorização e reconhecimento.”

É especialista em várias áreas. Quais são as mais desafiantes para si?

Sinto que nenhuma em particular e todas ao mesmo tempo. Isto porque cada uma tem desafios distintos, pelas especificidades também de quem me procura. Cada pessoa é uma pessoa e os desafios apresentados são também individuais e distintos.

Em que medida considera importante ter formação em Igualdade de Género dentro da Psicologia?

As questões de género são transversais a todos os contextos da nossa vida e compreendermos os pontos comuns e os pontos de divergência é útil na compreensão do ser humano na sua singularidade e como elemento dos contextos em que se encontra. Permite-me compreender melhor os meus utentes e a sua realidade, independentemente do género, os papéis desiguais, as assimetrias e dificuldades enfrentadas mais por uns do que por outros.

Há uma obrigação de uma permanente actualização e formação para dar ao paciente o melhor atendimento?

Absolutamente! O ser humano, o mundo e a sociedade estão em constante mudança, mas por isso precisamos de nos atualizar e procurar sempre mais conhecimento para melhor responder às necessidades de quem nos procura.

Há quanto tempo criou o seu próprio gabinete?

Comecei a criar o projeto do meu próprio gabinete há cerca de cinco anos, mas foi um projeto que levou algum tempo até poder ser implementado da forma pretendida por questões de gestão de recursos. A sua concretização ocorreu em setembro de 2020, portanto há pouco mais de um ano e meio.

A Clínica fica em Aveiro. É difícil abrir o seu negócio nesta zona? Quais são as principais dificuldades?

Não me parece difícil fazê-lo, mas é necessário e essencial um planeamento rigoroso e um conjunto de passos seguros para que seja viável. Há uma enorme diversidade de serviços e psicólogos aqui, por isso precisamos perceber quem somos e o que apresentamos ao utente que seja o factor chave para sermos escolhidos no meio de tantos serviços disponíveis. Essa foi inicialmente uma dificuldade, pois para nos sabermos apresentar aos utentes, temos de saber bem quem somos e o que fazemos, marcar a diferença e nem sempre conseguimos esse conhecimento sem um processo próprio de autoconhecimento e auto-descoberta.



“Como mulher, sou filha, mãe, esposa e em cada um destes papéis tento sempre dar o melhor de mim e tirar o melhor partido de cada momento.”

Quais são os principais serviços que a clínica disponibiliza aos pacientes?

Os principais serviços são a avaliação, intervenção e acompanhamento psicológico, a avaliação e reabilitação neuropsicológica. Para além disso tenho também o aconselhamento parental e a orientação vocacional. Para colegas tenho supervisão clínica e para os futuros colegas a orientação do ano profissional Júnior.

Com que seguros de saúde a sua clínica tem protocolos?

Tenho protocolos com a Multicare e com as seguradoras do grupo FutureHealthcare, nomeadamente a Victoria Seguros e os planos de saúde que utilizam esta mesma rede de parceiros (EDP saúde, Saúde Prime, ACP, DECO). Para além dos protocolos com estas seguradoras tenho protocolos com planos de saúde como a Medicare, a Healthcare Assistance e a VitaCare.

Para além de ser psicóloga dá também formação. Em que áreas?

Dou formação nas áreas do comportamento humano e desenvolvimento pessoal, homologadas pelo IEFPIP.

A saúde mental é um tema cada vez mais importante nos dias que correm. Acredita que hoje já há uma maior consciência e sensibilização para a importância do bem-estar psicológico ou considera que ainda há um certo estigma?

Há cada vez uma maior consciência e sensibilização, mas o estigma continua a existir. Precisamos de várias décadas para o minimizar, pois é ainda bastante enraizado e a Psicologia em Portugal é também uma profissão relativamente recente que está ainda a fazer o seu caminho de valorização e reconhecimento.

Quais são os seus principais projetos para o futuro?

Essencialmente continuar o trabalho feito até aqui, mas poder a longo prazo chegar a mais pessoas, aumentar a equipa, os serviços disponíveis, nomeadamente com a inclusão de outras especialidades, criar projetos que possam responder a necessidades da população que estejam até ao momento sem resposta. Acima de tudo, pretendo continuar a ser um ponto de chegada e um ponto de partida para todos os que me procuram.

WWW.SANDRARSANTOS.PT

Soraia Pereira Projetar sonhos e torná-los realidade

Determinada, genuína, curiosa e expressiva, assim é Soraia Pereira. Uma mulher apaixonada pela arquitetura e pelas causas humanitárias, sempre com novos projetos em mente. Em entrevista à IN Corporate, a arquiteta dá a conhecer o seu percurso profissional e a empresa que criou juntamente com o pai, a Arco Vertical. Há já um novo projeto a caminho – Soraia Pereira vai abrir o seu próprio restaurante.

A escolha do percurso profissional não foi uma tarefa fácil para Soraia Pereira. Aluna exemplar, sempre teve gosto pelas artes, mas acabou por ingressar em medicina. Um caminho que viria a mudar um ano depois, quando decidiu optar pela arquitetura. “Eu sempre fui muito dada às artes. Gostava de estar em casa a pintar e, mesmo na pré-primária, ou ia jogar futebol ou ia para a secretária para pintar.”

Fascinada por criar mundos e criar condições dignas para as pessoas, Soraia Pereira sempre idealizou uma arquitetura de ajuda humanitária. “A parte da arquitetura que me seduzia era fazer as missões humanitárias para reconstruir as cidades nos países que, quando eu tinha cinco anos, via que estavam completamente destruídos.” O pai da arquiteta trabalhava numa empresa de construção civil há mais de 20 anos mas um acidente grave de trabalho mudou o rumo da família e Soraia decidiu ingressar no mundo de trabalho para conseguir pagar os estudos. Foi nessa altura que, juntamente com a ajuda da mãe e do irmão, incentivou o pai a investir e a abrir a Arco Vertical. “O meu pai não queria muito porque estávamos em crise, foi em 2012, e ele tinha um pouco de receio.” Mas esta foi uma aposta que se mostrou certa. Hoje a empresa emprega mais de vinte trabalhadores e disponibiliza serviços de Construção Civil desde a carpintaria à eletricidade e à serralharia. Um trabalho com êxito que é visível também pelos projetos que a empresa tem neste momento em mãos. É o caso de uma obra pública, um supermercado em Vila Nova de Gaia ou as obras de recuperação em condomínios. “Fomos começando a escavar caminho, fomos tentando entrar no meio da reabilitação e não só nos condomínios. E agora temos essas duas vertentes.”



Ligação entre a arquitetura e o cinema

O cinema é outra das paixões de Soraia Pereira, motivo que a levou a fazer uma pós-graduação em cinematografia. A arquiteta acredita que estes são dois mundos interligados. “Eu gosto muito de cinema e idealizo muito. A brincar fiz uma curta com os meus amigos e comecei a estudar certos filmes e o modo como o cinema se inspirava na arquitetura e vice-versa.”

Mulher num mundo de homens

A construção é uma área ainda muito associada aos homens e Soraia Pereira confidencia que ainda sente algum preconceito. “Todos os dias sinto que este ainda é um mundo muito ligado a homens. Achar que por sermos mulheres não percebemos tanto. Mesmo as gerações atuais têm esse discurso, não é uma questão de idade, é mais uma questão de educação e sociedade.” A arquiteta considera que ainda é difícil um homem negociar contratos com uma mulher. E deixa um conselho a todas as que trabalham nesta área. “Têm de mostrar que são capazes, que são determinadas, de fazer frente, que não são submissas e sempre, mostrar sempre o nosso ponto de vista. Ninguém nasce ensinado, e eu aprendo todos os dias.”

Conseguir que todos os projetos que têm em mãos se concretizem é o principal designio de Soraia Pereira. “Para já ficava muito contente se as obras que estão a decorrer terminassem bem”. A somar a arquiteta gostaria de continuar a abrir o leque de clientes e abraçar projetos diferentes.

Novo restaurante a caminho

A título pessoal a empreendedora pretende abrir um restaurante. “Gostava de num ano ter o meu restaurante aberto. A minha chegada recente do Irão proporcionou-me arriscar e já dei início ao plano de negócios. Quero juntar arquitetura, pintura, cinema, artes e gastronomia.”

A arquiteta pretende também fazer arquitetura humanitária. “Antes do covid eu tinha-me inscrito para fazer seis meses em Moçambique. Estavam a pedir voluntários para reconstruir as casas e isso era o que me seduzia. Tenho 32 anos e ainda sou muito nova, espero conseguir, tenho muito para ajudar e terra para pisar.”



“Que o meu exemplo possa servir de inspiração a outras mulheres”

Mulher dos sete ofícios, Carla Galvão é uma gestora que distribui a sua capacidade de liderança por várias áreas. Em conversa com a IN Corporate a engenheira zootécnica dá-nos a conhecer o seu percurso, o que a move e o trabalho de voluntariado que tem desenvolvido.



Formada na área de Engenharia Zootécnica, Carla Galvão desempenha funções na casa Galvão há 25 anos. “Trabalhar numa empresa familiar com quase oito décadas de existência, que já vai na sua terceira geração, exige, sobretudo, a responsabilidade de honrar a memória do seu fundador e da geração que lhe sucedeu”, começa por nos dizer. Empresa dedicada ao fabrico e à comercialização de rações para aves e animais de grande porte, a Casa Galvão tem sido reconhecida tanto a nível nacional como internacional. “O bom nome da Empresa e o reconhecimento da marca “Galvão” deve-se, fundamentalmente, à visão e entrega do seu fundador e das duas gerações da família que se lhe seguiram, pelo meritório trabalho que desenvolveram ao longo dos anos.”

Movida pela missão de serviço público a empresária assume também o cargo de Presidente da Junta da União de Freguesias da Malveira e São Miguel de Alcainça. “A política local e o dirigismo associativo são um complemento à minha atividade profissional e um contributo, mais que merecido, para o bem da comunidade à qual pertença desde que nasci.” Carla Galvão é a primeira mulher a assumir o cargo. “Ser a primeira mulher na minha terra a liderar uma Junta de Freguesia, uma Associação de Bombeiros e uma IPSS, com a particularidade de o fazer

em simultâneo, é um feito inédito do qual não posso deixar de me orgulhar, acreditando que o meu exemplo possa servir de inspiração a outras mulheres.”

A pluralidade de papéis que assume proporcionam uma partilha de conhecimentos e uma aprendizagem continua que têm contribuído para a sua realização e crescimento pessoal. “Servir de forma voluntária a comunidade a que pertença é, para além do cumprimento de um dever de participação na sociedade, de prática de cidadania, de envolvimento na vida pública e de vontade de fazer cada vez mais e melhor pelas instituições e pelas pessoas.”

Num mundo ainda predominantemente masculino, Carla Galvão considera que hoje as mulheres vivem um enorme desafio de afirmação das capacidades de participação e, sobretudo, de liderança no mundo empresarial, na política ou no dirigismo associativo.

“As mulheres de hoje investem mais nas suas qualificações, ingressando em maior número nas universidades, o que também faz com que se evidenciem na sociedade, tanto no mercado de trabalho, quanto na política e nas direções do setor económico, social e associativo.”

E deixa um conselho a todas as mulheres que, tal como ela, têm um espírito empreendedor: “nunca deixem de acreditar no seu valor e nas suas capacidades.”

WWW.CASAGALRAO.COM

50 anos de “Novas Cartas Portuguesas” das “Três Marias”

“Novas Cartas Portuguesas” é um marco para o feminismo português, mas também mundial. Um livro inspirador, escrito por três mulheres corajosas, lançado em 1972, durante a era do Estado Novo. Símbolo de desafio ao domínio masculino, originou um processo judicial por se tratar de um conteúdo “pornográfico e atentatório da moral pública”.

Mulheres, amigas e autoras do livro que celebra 50 anos, Maria Isabel Barreno, Maria Velho da Costa e Maria Teresa Horta são ícones da história do século XX. Autoras de um livro censurado pelo Estado Novo, foram julgadas e só não foram presas porque se sucedeu a revolução de abril. Até aos dias de hoje ainda não se sabe quem escreveu o quê e as autoras também não o querem divulgar, o que dá um certo gozo aos leitores.

Foi banido nos anos 70 em Portugal, ainda em ditadura, e logo a seguir traduzido em países da Europa e nos Estados Unidos da América. O livro fala de temas que ainda se consideram atuais: menciona a guerra, a violência, a discriminação, a feminização da pobreza, a inexistência de

liberdade, a colonização do corpo político e a imigração. É composto por 120 textos de diferentes géneros literários – são cartas, poemas, relatórios, textos narrativos, citações e ensaios, dando uma exclusiva riqueza à obra.

Não se trata de um livro político, por tudo o que representa, é sim um livro literário de leitura obrigatória. Aproveite a nova edição da editora “Dom Quixote”, uma celebração dos 50 anos de “Novas Cartas Portuguesas”.



Os melhores cursos online para se tornar um empreendedor de sucesso

Vários são os cursos disponíveis em plataformas online que lhe permitem obter formação profissional na área dos negócios. Deixamos-lhe algumas sugestões.

Tornar-se empreendedor pode ser considerado um ato de coragem, mas também uma oportunidade de fugir ao desemprego ou de cumprir um sonho. No entanto, quem pretende tornar-se empreendedor deve ter consciência do trabalho necessário para atingir o sucesso e, apesar de nos dias de hoje já não ser necessário um curso de três ou quatro anos para conseguir envergar por uma vida empresarial, é importante obter alguma formação profissional, para saber os riscos que corre e os passos que deve seguir.

Neste âmbito, nos últimos tempos, foram desenvolvidas várias plataformas com o intuito de tornar o acesso a formação profissional mais simples. Estas plataformas possuem inúmeros cursos profissionais em várias áreas, lecionados por professores de instituições de vários países do mundo, sendo, assim, possível obter um certificado de uma universidade internacional sem sair de casa.

Ao nível do empreendedorismo, os melhores cursos online fornecem um conjunto de dicas e ferramentas

práticas necessárias para lançar o seu próprio negócio ou aperfeiçoar e angariar novas habilidades. Grande parte dos cursos online ganham por não ser necessário qualquer pré-requisito e por serem bastante flexíveis quanto ao horário e ao prazo de conclusão. É de notar que vários cursos podem ser visualizados gratuitamente, caso não deseje obter o certificado.

Dentro do grande leque de possibilidades, formamos uma lista com alguns dos melhores cursos online de empreendedorismo, tanto para iniciantes, como para veteranos.

Introdução aos Negócios – Coursera

Um programa de cursos integrados oferecido pela Fundação Instituto de Administração (FIA), umas das três melhores escolas de negócios do Brasil. O programa é constituído por quatro cursos focados em várias disciplinas da área de negócios, como marketing, finanças, gestão de

pessoas, operações e estratégia.

Curso de nível iniciante, com duração de aproximadamente quatro meses (com uma média de 7 horas por semana sugerida).

Innovation: From Creativity to Entrepreneurship – Coursera

Programa de formação diretamente da Universidade de Illinois, constituído por sete cursos. Esta especialização aborda como reconhecer e questionar suposições e restrições para identificar e capitalizar as oportunidades, aprendendo a mudar as regras do jogo, criar propostas de valor inovadoras e descobrir novas posições de mercado para vantagem competitiva.

Duração aproximada de oito meses, com um ritmo sugerido de quatro horas por semana.

Criação de Startups:

Como desenvolver negócios inovadores – Coursera

Curso introdutório sobre criação de Startups oferecido pela Universidade de São Paulo (USP). No curso são abordados temas como: comportamento de um empreendedor; análise e exploração de mercado; como interagir e entender o utilizador; como validar a sua ideia; tópicos em marketing digital, operações, produto, investimentos e ecossistema.

Nível iniciante, com duração de apenas 27 horas.

Entrepreneurship Essentials - Harvard Business School

O Entrepreneurship Essentials da Harvard Business School Online concentra-se em estratégias testadas e comprovadas para construir e financiar novos empreendimentos comerciais em qualquer setor. No entanto, o preço é alto em relação a outros cursos, e a programação é menos flexível do que a de alguns cursos comparáveis.

Ideal para iniciantes, com duração de quatro semanas.

How to Come up With Killer Business Ideas - Udemy

O curso da Udemy é sobre a ciência de gerar ideias de

negócios. Além de aprender a avaliar objetivamente as suas ideias, pontos fortes e fracos, os alunos aprendem sistemas para analisar diferentes áreas da cadeia de valor de uma empresa e identificar oportunidades potenciais, bem como avaliar rapidamente ideias usando cinco dimensões diferentes.

Curso para iniciantes e profissionais da área. Duração de aproximadamente 7 horas.

Technology Entrepreneurship: Lab to Market – edX

O curso de Empreendedorismo Tecnológico: Lab to Market é fornecido pela Universidade de Harvard e funciona como uma introdução para empreendedores de como combinar tecnologias interessantes com as necessidades dos clientes para lançar negócios de sucesso. Usando exemplos do mundo real como estudos de caso, o curso leva os alunos a uma abordagem sistemática do empreendedorismo tecnológico. O objetivo final é ajudá-lo a entender como tirar novas tecnologias promissoras do laboratório e colocá-las no mercado.

Com apenas cinco semanas de duração, este curso pode ser visualizado sem qualquer custo, tendo que pagar apenas caso deseje obter o certificado final.

Entrepreneurship Acceleration Program - Wharton School of the University of Pennsylvania

Diretamente da Universidade da Pensilvânia, é um dos cursos online mais abrangente desta área. Embora este programa exija um investimento alto em comparação com os outros, o retorno potencial desse investimento é de cinco vezes ou mais: o vencedor da competição de arremesso recebe dez mil dólares em financiamento inicial para o seu empreendimento. Este curso é para empreendedores que levam muito a sério o investimento no seu crescimento contínuo.

É de notar que algumas das aulas são em direto, tendo horários para cumprir. No total, o curso tem uma duração de três meses. 

Um pilar do setor têxtil

O setor têxtil é um dos símbolos da capacidade produtiva portuguesa, com uma enorme relevância para a nossa economia, em particular no norte do país. É aí, mais concretamente em Paços de Ferreira, que encontramos a Ideias Fatiadas. Uma empresa recente, mas que tem à sua frente um gestor com uma grande experiência: António Carneiro.

Por trás da Ideias Fatiadas está António Carneiro, o fundador da empresa há apenas dois anos. Aqui apenas se fabrica um produto: a ligueta. Esta é produzida em várias medidas e usada na confeção, principalmente em artigos de mulher. Para a sua produção é necessária uma entretela, um material aplicado no tecido para estruturar a peça, que apresenta diversas variações, materiais e espessura. Como o trabalho da ligueta é fatiar as entretelas, surge deste processo o nome da empresa.

Não é o primeiro contacto do empresário nesta área, muito pelo contrário. Anteriormente tinha uma outra firma ligada ao setor, a Envicorte, onde produziam um grande leque de produtos para além da ligueta. Entretanto decidiu vender essa empresa, mas consigo, levou a ideia da produção de liguetas para este novo projeto. Nasceu assim a Ideias Fatiadas, com um arranque facilitado, uma vez que os clientes já estavam fidelizados e acabaram por transitar para a nova empresa.

A relação que mantém com os clientes é personalizada e muito direta. Depois do produto estar concluído, a Ideias Fatiadas leva-o ao encontro dos clientes, se estes se localizarem nos arredores de Paços de Ferreira. Caso contrário, estão encarregues deste serviço as próprias transportadoras dos clientes.

“Estamos a tentar abrir novos caminhos, nomeadamente para Itália e Alemanha, que são mercados muito fortes, especialmente o de Itália, o país da moda.”

Como já referimos, a empresa foi criada em janeiro de 2020, altura que coincidiu com o início da pandemia. Felizmente, este facto não foi propriamente um entrave já que “no primeiro ano as coisas foram acontecendo a uma velocidade reduzida, mas foram andando bem” e nunca deixaram de trabalhar. No ano passado, 2021, as vendas correram ainda melhor e, este ano, o otimismo mantém-se.

O grande mercado da Ideias Fatiadas encontra-se fora do país, embora também tenham diversos clientes portugueses. O principal destino das liguetas é Espanha, mas a intenção é expandir pelo mercado

“Temos capacidade para fazer, mensalmente, cerca de seis milhões de metros de ligueta.”

internacional. Os produtos são usados pelos clientes para revenda com os mais diversos fins. A verdade é que a exportação continua a ser muito superior ao consumo nacional e esse é o grande foco do empresário, “estamos a tentar abrir novos caminhos, nomeadamente para Itália e Alemanha, que são mercados muito fortes, especialmente o de Itália, o país da moda”. Para conseguir atingir este objetivo, a ideia passa por frequentar feiras empresariais para chegar ao maior número possível de futuros clientes.



“O projeto para o futuro é tentar aumentar o leque de clientes e, assim, aumentar a produção.”

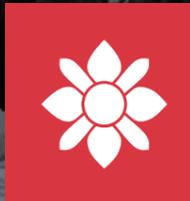
Esta é uma empresa que se destaca por ser muito pessoal. As máquinas que são usadas na produção das liguetas são praticamente automatizadas, ou seja, uma pessoa consegue ficar encarregue de várias máquinas. Este procedimento requer pouca mão-de-obra e há uma grande diferença logo aí. Por exemplo, “na Envicorte chegámos a ter 45, mas fazíamos muitos acessórios para confeção, aqui só produzimos um produto, embora com várias medidas, mas o trabalho é todo igual”, adiantou o empresário. Talvez seja esta a razão para manter uma equipa bem alinhada, menos trabalhadores pode equivaler a uma equipa mais unida. De seguida, António Carneiro ainda acrescentou que “a maior diferença é o facto de haver condições para uma elevada produção. Temos capacidade para fazer, mensalmente, cerca de seis milhões de metros de ligueta, com pouca gente”. No que toca ao que podemos esperar desta empresa, António Carneiro só pensa em crescer: “o projeto para o futuro é tentar aumentar o leque de clientes e, assim, aumentar a produção”.

RUA DO COMERCIO, N.º526 LAMOSO | 4590-410 PAÇOS DE FERREIRA
TEL.: 255 184 232/255 184 233 | TELM.: 968 442 188
GERAL@IDEIASFATIADAS.PT

“

A PAZ EXIGE
QUATRO
CONDIÇÕES
ESSENCIAIS:
VERDADE,
JUSTIÇA,
AMOR E
LIBERDADE.

Joannes Paulus PP II



**COLÉGIO
JOÃO
PAULO II**

Cambridge English
Exam Preparation Centre

Apple
Education

Academica
Diploma
Dual®

DO BERÇO
AO 12.º ANO

TRANSPORTE
ESCOLAR

INGLÊS CERTIFICADO PELA
UNIVERSIDADE DE CAMBRIDGE

BOLSAS DE
ESTUDO

HORÁRIO ALARGADO
(07H30 – 20H00)

BERÇÁRIO

- Música para Bebés (1x semana)

CRECHE

- Música para Bebés (1x semana)
- Inglês (2x semana)
- Expressão Física e Motora (2x semana)
- Ciência e Ambiente (1x semana)

PRÉ-ESCOLAR

- Música/Dança (1x semana)
- Jogo Dramático/Teatro (1x semana)
- Educação Física (1x semana)
- Natação (1x semana)
- Inglês (4x semana)
- Ciência e Ambiente (1x semana)

1.º CICLO

- Música (1x semana)
- Expressão Dramática/
Teatro (1x semana)
- Educação Física (2x semana)
- Inglês/Cambridge (5x semana)
- Ciência e Ambiente (1x semana)
- Informática (1x semana)

2.º CICLO

- MindLab
- Oficina da Língua
- Inglês/Cambridge
- Artes e Espetáculo
- Dança e Movimento
- 2.º Língua Estrangeira (6.º ano)
- Apoio ao Estudo

3.º CICLO

- MindLab
- Oficina da Língua
- Inglês/Cambridge
- Artes e Espetáculo
- ScienceLab
- CodingLab
- Dança e Movimento
- Apoio ao Estudo

SECUNDÁRIO

- Acréscimo de carga horária nas disciplinas específicas
- Aulas de preparação para os exames nacionais
- Salas "tira-dúvidas"

MARCAS DISTINTIVAS

- Atribuição de bolsas de estudo a alunos de mérito e com dificuldades financeiras
- Ensino das ciências, com atividade laboratorial, desde o pré-escolar
- Monodocência coadjuvada na creche, pré-escolar e 1.º ciclo

- Dupla certificação da língua inglesa
- Cooperação estreita entre colégio e família
- Vasta oferta de atividades extracurriculares
- Campos de férias
- Transporte escolar
- Horário alargado (7h30 - 20h00)



WWW.CJP.COM.PT
TEL: 253 269 394

Todas as crianças têm direito ao amor

Celebra-se a 1 de junho o Dia da Criança em homenagem a cada uma delas. Uma data que pretende lembrar que todas deveriam ter direito a amor, alimentação, educação, cuidados médicos, compreensão... Em suma, direito a ser criança.

Na sequência do congresso da Federação Democrática das Mulheres, o Dia da Criança foi criado com o intuito de sensibilizar a comunidade internacional para os problemas que as atingem. Assim, neste dia, foi reconhecido que todas as crianças, independentemente da cor, raça, género, religião ou país de origem, têm direito ao afeto, à educação, à alimentação, ao amor e à compreensão, cuidados médicos, à proteção contra todas as formas de exploração e abuso e a crescer num

clima de paz e fraternidade.

Em Portugal celebra-se a 1 de junho, apesar de o Dia Universal da Criança, segundo a ONU – Organização das Nações Unidas, ser a 20 de novembro, dia em que foi aprovada a Declaração dos Direitos da Criança, em 1959. Alguns países adotaram dias diferentes, como o Brasil que o comemora a 12 de outubro.

Em 1946 foi criada a UNICEF – Fundo das Nações Unidas para a Infância, órgão responsável em promover a defesa dos direitos das

crianças, e ajudar a responder às suas necessidades. Consideram o dia 20 assim como a ONU, o Dia da Criança. Este ano celebram-se 32 anos que foi ratificado em Portugal o tratado dos direitos humanos.

Independentemente do dia, o objetivo é o mesmo, dedicar em exclusivo um dia para as crianças. Neste dia, em Portugal, as crianças são o centro das atenções, organizam-se atividades e diversos eventos, e há ainda quem tenha por costume dar prendas àqueles que “são o futuro da humanidade”. 



Ourém: um município de oportunidades

Em entrevista à IN Corporate, Luís Miguel Albuquerque, Presidente da Câmara Municipal de Ourém, destaca a proatividade que tão bem descreve o município. Seja nas medidas de apoio à qualidade de vida de todos, ou na solidariedade com quem mais precisa.

Ourém quer ser um concelho reconhecido, sobretudo, pelas boas condições que oferece a quem lá vive. Para isso tem adotado um conjunto de medidas com impacto direto na vida das pessoas e famílias. Estamos a falar de programas “de apoio à natalidade e à infância, a implementação da tarifa social da água, a ação social escolar, o serviço de apoio à família, apoios de ação social direta e a integração na Rede Social do Medicamento”.

A preocupação com a natalidade no concelho manifesta-se através de apoios que variam entre os 500 e os 800 euros, “durante os primeiros três anos de vida, consoante o nível de rendimentos do agregado familiar. Um programa que já beneficiou 844 famílias,” refere o Presidente da Câmara.

Os últimos dois anos representaram um desafio enorme para o poder local, os primeiros na linha da frente na ajuda à população, fortemente atingida pela pandemia da Covid-19. Luís Albuquerque lembra que este foi um período de “desafio tremendo, no contexto da Ação Social.” Foram meses de “trabalho intenso com inúmeras medidas de apoio pensadas e deliberadas.” Com a pandemia numa fase mais controlada, o autarca lembra que, neste momento, vemo-nos confrontados com outro flagelo. A invasão da Ucrânia pela Rússia com milhões de refugiados e terem de fugir do seu próprio país. A solidariedade não é

esquecida aqui: “apesar de toda a distância que nos separa fisicamente, sentimo-nos na obrigação de ajudar quem mais precisa.”

Num mundo cada vez mais digital, a autarquia aposta nas ferramentas que garantem uma relação de proximidade entre a autarquia e os municípios. Luís Miguel Albuquerque garante que “o feedback é muito positivo, nomeadamente ao nível das plataformas criadas precisamente para descomplicar o acesso de toda a comunidade aos serviços municipais.” Hoje a população está cada vez mais preparada para lidar com as plataformas digitais. Através da Biblioteca Municipal, a Câmara aderiu ao programa “Eu sou Digital”, criado a pensar na capacitação digital de adultos.

O Projeto CIA – Cidadania Informada e Ativa, desenvolvido em articulação com a Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo (CIMT), é outra iniciativa de grande relevância para a autarquia. Esta pretende promover a literacia digital e a leitura nas bibliotecas e noutros espaços públicos de cada município.

Continuar a desenvolver um bom trabalho é o principal foco atual da autarquia. Com o Presidente a garantir que está já a ser preparado um conjunto amplo de projetos, que assumem como prioridade contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos habitantes do Concelho. 

WWW.OUREM.PT

Solstício de verão

Um fenómeno astronómico que assinala o arranque do verão, e acontece a 21 de junho, terça-feira. Marcado por ser o dia mais longo do ano, a posição do sol, quando nasce ou se põe, fica praticamente no mesmo local ao longo do seu movimento pelo horizonte. Deste facto deriva o seu nome, solstício, que provém do latim: sol parado.

Há em torno deste fenómeno tradições e festividades por todo o mundo, que apelam aos nossos antepassados e que para muitos é uma celebração de extrema importância. Em Portugal conhecemos estas celebrações como Santos Populares, sinónimos de calor e festas de rua.

Falando sobre este mítico tema não podemos deixar de referir Stonehenge, localizada numa pequena localidade no sul de Inglaterra. Aqui encontramos um conjunto de pedras que foram cuidadosamente alinhadas para acompanhar os movimentos do sol, em 2500 A.C. No dia 21 de junho, se estivermos no centro deste círculo teremos acesso a uma vista privilegiada, a autêntica primeira fila do solstício de

verão. Trata-se de um lugar repleto de mistério, até porque as pedras foram colocadas como um puzzle, em forma de círculo, numa era em que as ferramentas eram, no mínimo, rudimentares. Apesar de se encontrar em ruínas, Stonehenge é um monumento que atrai cerca de 10 mil pessoas, isto só no dia do solstício.

Este é apenas um exemplo de alinhamentos em torno deste fenómeno anual. No Novo México, EUA, também pode ser observado entre duas pedras o nascer do sol, no monumento Fajada Butte. Muitos outros podem ser encontrados pelo mundo, nas mais diversas civilizações, tudo à volta do dia que assinala o início da estação mais quente do ano.



“Uma só Terra” Dia Mundial do Meio Ambiente

O dia mundial mais conhecido no âmbito da ação ambiental está a chegar. Instituído pelas Nações Unidas, o dia 5 de junho, tem a premissa de sensibilizar a população e promover iniciativas que visem a preservação do meio ambiente.

**Temos
#UmaSóTerra.
Vamos cuidar dela**

Celebrado anualmente desde 1974, as comemorações envolvem milhões de pessoas de todo o mundo desde governos, empresas, escolas e cidadãos, tanto em formato digital como em eventos presenciais. Todos os anos, o Dia Mundial do Meio Ambiente aborda um tema de grande relevância para o planeta e levanta discussões importantes. Uma forma encontrada pela ONU para dar ideias de atividades que promovam a conscientização da população para preservar o meio ambiente. “Uma só Terra” é o tema deste ano, e destaca a necessidade de se viver de forma sustentada, promovendo transformações através da adoção de políticas públicas e de escolhas, rumo a estilos de vida mais sustentáveis.

Estocolmo, na Suécia, é o palco das comemorações este ano. Um país que tem exercido um papel fundamental e tem feito avanços significativos e investimentos históricos em prol da proteção do ambiente. Esta é uma oportunidade para o país mostrar alguns dos trabalhos pioneiros que tem vindo a desenvolver na área ao longo dos últimos 50 anos.

Os padrões insustentáveis de consumo e de produção estão a sustentar uma crise a nível mundial através das alterações climáticas, da perda de biodiversidade e da poluição. António Guterres, secretário-geral da ONU, alertou para a ameaça.

A nível mundial estão marcados vários eventos ao longo deste ano, com vista a influenciar as decisões políticas e implementar medidas para enfrentar a crise climática.

É urgente consciencializar sobre a necessidade de preservar os recursos naturais e refletir sobre os impactos provocados pela atividade humana no meio ambiente. Preservar e aperfeiçoar a relação entre a sociedade e o ambiente é um dever de todos e pequenos gestos podem fazer a diferença. Os recursos do planeta estão a esgotar-se. Urge fortalecer os nossos compromissos e delinear novos caminhos, porque no fim de contas usufruímos de “Uma só Terra”.



DIA MUNDIAL
DO MEIO AMBIENTE
2022



Sweden
Sverige



FOTO: MICHAEL NEUGEBAUER

O mundo de Jane



FOTO: THE JANE GOODALL INSTITUTE/ BY BILL WALLAUER

Tinha apenas 26 anos quando o seu encontro com chimpanzés em África levou a comunidade científica a repensar o nosso lugar na Natureza. Seis décadas depois, a primatologista, humanista e mensageira da paz das Nações Unidas, Jane Goodall, continua a defender de forma incansável os seus primatas e a conservação das espécies.

Em 1960, sem preparação académica formal, e acompanhada pela mãe (requisito obrigatório), Jane Goodall viajou de Inglaterra para o que é hoje a Tanzânia e mergulhou no então pouco conhecido mundo dos chimpanzés selvagens. No Parque Nacional de Gombe desenvolveu uma abordagem pouco ortodoxa no seu trabalho de campo: em vez de ser apenas uma observadora distante, foi-se tornando vizinha daqueles primatas. Descobriu que eram omnívoros e não herbívoros, como até então se pensava, e que tinham interações sociais complexas.

Mas mais importante do que isso, observou que os chimpanzés eram capazes de fazer e usar ferramentas, uma característica atribuída à época apenas aos humanos. A sua descoberta tornou-se um dos grandes marcos da Academia no século XX, já que alterou a forma como era visto o nosso lugar na ordem natural. Ao mesmo tempo, Jane abriu o caminho da ciência a outras mulheres.

Os chimpanzés partilham 98,7% do seu ADN com os humanos, daí a importância do seu estudo. Vivem em grandes comunidades com uma hierarquia rígida e comunicam entre si utilizando sons, toque e linguagem corporal - "através de gestos que nos são familiares", como a própria Jane Goodall documentou. Têm comportamentos agressivos, caçam mamíferos mais pequenos para comer

e criam laços dentro da família e com a comunidade. São dotados de personalidade e emoções, defendeu Goodall na sua tese de doutoramento, em 1966.

O retrato da conservacionista lendária é apresentado no filme "Jane" (2017), do realizador Brett Morgen, com banda sonora de Philip Glass, e narrado pela própria. Criado a partir de mais de 100 horas de imagens confiadas aos arquivos da National Geographic, e que vão até aos anos 60 do século passado, é um tributo à carreira da cientista e ao seu amor pelos chimpanzés.

É que aos 88 anos Jane Goodall continua incansável na defesa destes nossos parentes próximos e da conservação das espécies. Antes da pandemia covid-19 viajava 300 dias por ano apoiada pelo trabalho da sua organização não governamental Jane Goodall Institute. A sua abordagem à conservação é muito direcionada aos mais novos, por isso criou em 1991 o Roots & Shoots, um programa educativo para crianças e jovens que está presente em mais de 60 países.

Hoje continua a comunicar sobretudo através de conversas, entrevistas e do seu podcast "Hopecast". Com uma mensagem centrada na esperança, Jane Goodall convida-nos a agir em nome de todos os seres vivos e do planeta que partilhamos. Até porque, diz, "A principal ameaça ao futuro é a apatia".

A IN CORPORATE MAGAZINE AGRADECE AO JANE GOODALL INSTITUTE A CEDÊNCIA DE IMAGENS

O verão português festeja-se com os Santos Populares

Depois de dois anos sem a maioria das Festas dos Santos Populares, 2022 marca o regresso das celebrações às cidades portuguesas.

Com o aparecimento do Covid-19 em março de 2020, o povo português viu-se privado da maioria das festas e eventos sociais. Após dois anos de pandemia, e ainda com ela presente, mas livre da maioria das restrições, temos de volta as famosas Festas dos Santos Populares.

Apesar da música “S. João Bonito” parecer trocar a cronologia dos festejos: “Santo António já se acabou, o São Pedro está-se a acabar, São João, São João, São João, dá cá um balão para eu brincar”, estas são as três festas dos Santos Populares mais famosas do país.

A festa tradicional da capital é o Santo António o “santo de tudo e de todos”, festeja-se na noite de 12 para 13 de junho (feriado municipal). Em Lisboa as marchas populares desfilam pela Avenida da Liberdade, numa noite com muita dança e música popular portuguesa aliada ao tradicional caldo verde e às sardinhas assadas na brasa. No dia 13, o momento alto é a procissão de Santo António, que sai da igreja de Alfama “onde nasceu”. Apesar de ser conhecida como a festa de Lisboa, o Santo António é celebrado em 14 cidades diferentes de norte a sul do país.

O São João vem de seguida, festeja-se na noite de 23 para 24 de junho a natividade ou nascimento de João Baptista. O São João era inicialmente uma festa pagã, onde um dos rituais era comprar um alho-porro, que era pendurado nas frentes das casas, com o desejo de ter sorte e fortuna. Ao longo dos anos foram-se criando novos costumes, tanto para o São João, como para as outras festas, sendo tradição

hoje em dia, os martelos de plástico, os balões de ar quente e os manjericos.

A noite no Porto, como manda a tradição, termina junto à praia para ver o sol nascer no solstício de verão. Como no Santo António, é tradição a sardinha na brasa e o caldo verde, numa noite repleta de muito baile e música portuguesa.

É também já tradição haver um concerto na Casa da Música, aberto à população, em que a orquestra, habituada a temas mais eruditos, se dedica a interpretar temas populares. Sempre que se realiza a sala Guilhermina Suggia enche-se de gente e felicidade.

Apesar de ser uma festa conhecida por ter as cores do Norte (também enche as ruas de Braga, por exemplo), o São João é celebrado em 33 cidades, entre o Continente e as Ilhas.

Neste mês de junho cheio de festa, no dia 29 comemora-se o São Pedro. Feriado em 17 cidades distribuídas por todo o país. Este dia é também conhecido como o dia de São Pedro e São Paulo. Diz a história que 29 de junho foi a data do aniversário da morte destes santos. Assim como nas outras festas, fogos de artifício, procissões, bailes e marchas populares são organizadas nas ruas sempre com música portuguesa presente. A sardinha assada, o pimento, a broa e o caldo verde são os elementos gastronómicos chave, nestas que são as três principais festas dos Santos Populares em Portugal.

Sol, mar e época balnear

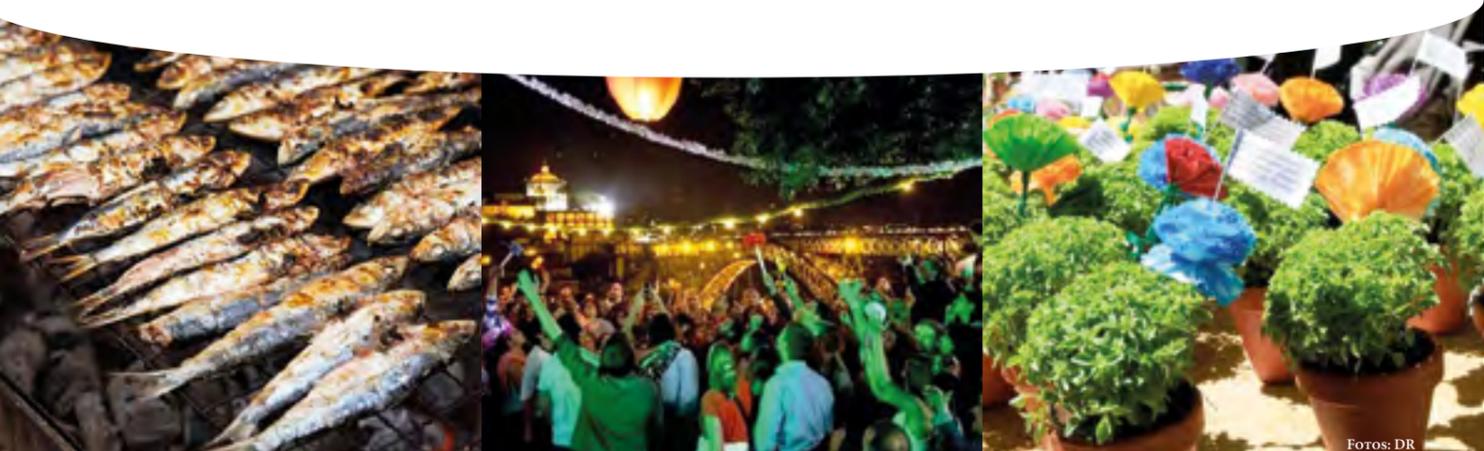
Vivemos em Portugal, somos um povo do mar e as nossas vidas não seriam as mesmas sem ele. Em maio já começamos a pensar numa férias bem passadas, sempre com o nosso clima em mente, propício a banhos. Com isto queremos dizer que a época balnear está oficialmente aberta e é altura para aproveitar o tempo quente.

Portugal tem uma costa bastante alargada, com praias lindíssimas e de grande qualidade. Para além disso, temos ainda no interior as nossas refrescantes praias fluviais. Acima de tudo, este pequeno país está repleto de vistas de cortar a respiração, repletas de muita água. Rio ou mar, o mais difícil será escolher, mas nesta edição da IN Corporate pode encontrar muitas sugestões.

A Agência Portuguesa do Ambiente avançou que, este ano, a época balnear conta com 594 praias, mais vinte do que no ano anterior. Destas, foram atribuídas bandeira azul a 393, destacando-se as zonas do Algarve, com 86 bandeiras, o Norte, com 82, e o Tejo com 77. Algumas das praias do país abriram a sua época no dia 7 de maio, outras abrem gradualmente de acordo com a região em que se encontram.

Não descure a segurança das praias e a sua vigilância, mas também não pode deixar de pensar na qualidade da água que pode ser desfavorável a banhos. Esteja atento à sinalização do local e evite estragar os seus momentos de lazer, tudo para o seu bem, o bem da sua família e dos seus amigos.

Aproveite os próximos meses para desfrutar dos areais portugueses. A maior parte das praias encerram a sua época em setembro, algumas em agosto ou outubro. Como vê, tem muito tempo para explorar as terras de Portugal, e na IN Corporate pode sempre contar com excelentes sugestões!



Fotos: DR



Portugal, naturalmente

Com o verão à porta, os dias cada vez mais longos e os termómetros a subir, a praia é uma das primeiras imagens que nos surge no pensamento. Algo particularmente natural quando falamos de um país, como é o nosso, que tem uma costa de rara beleza e algumas das praias mais elogiadas por quem nos visita. Mas apesar da nossa profunda relação com o mar, há muitas outras praias para descobrir

em Portugal. Seja em vales mais recônditos, ou em planícies e planaltos do interior, as praias fluviais atraem cada vez mais turistas.

Não conseguimos nem pretendemos escolher a mais bonita – afinal cada um terá a “sua praia” de eleição, ou o seu recanto preferido. Só queremos continuar a mostrar o imenso património natural que temos à nossa disposição, aqui tão perto. A escolha é sua! 

Turismo em Portugal

Tanto para visitar em Todas as Regiões

Seja pelas praias, pela gastronomia, pela sua herança cultural ou pelo seu património histórico e religioso, a verdade é que Portugal está cada vez mais nas bocas do mundo.

Nos últimos anos, o Turismo tornou-se uma das maiores indústrias contribuintes para a economia do país. De acordo com a Organização Mundial de Turismo, em 2016, Portugal já era um dos 20 maiores destinos do mundo e, em 2019, mais de 27 milhões de turistas visitaram o território português.

Quando antes o maior destaque eram as praias do Algarve, no verão, hoje os destinos turísticos preferidos de quem visita o país já se distribuem um pouco por todo o território continental e insular, tendo locais ideais para visitar nas várias épocas do ano.

No norte, as paisagens para o Douro, os monumentos emblemáticos da cidade do Porto, o Castelo de Guimarães, o Bom-Jesus de Braga, o Parque Nacional da Peneda-Gerês, entre tantos outros locais, têm chamado cada vez mais à atenção dos estrangeiros e também de portugueses de outras zonas do país.

Já no Centro, a cidade dos estudantes permanece a Hogwarts portuguesa que atrai milhares de turistas todos os anos e Lisboa continua a entrar para as mais variadas listas de melhores destinos turísticos da Europa e do mundo.

Para quem pretende fugir das grandes cidades e tirar uns dias para relaxar, talvez não encontre melhor do que o Alentejo, repleto de ofertas de atividades aquáticas, passeios pedestres no meio da natureza, desportos ao ar livre e degustações de produtos locais.

Geralmente, os desportistas do surf optam pelas gigantescas ondas da Nazaré, os amantes do frio escolhem a neve da Serra da Estrela, e ainda tem o reconhecido Santuário de Fátima para os mais religiosos.

Portugal está recheado de pequenas maravilhas espalhadas por todo o seu território e claramente, não nos podemos esquecer dos arquipélagos dos Açores e da Madeira, com as suas paisagens incríveis, cascatas e florestas.

Por ter cada vez mais procura, Portugal tem apostado mais em eventos culturais, religiosos e desportivos, como é o caso dos festivais de verão, as feiras artesanais, a volta a Portugal de bicicleta ou as corridas de Moto GP.

Também as pequenas aldeias históricas do interior do país têm tido um maior reconhecimento, depois de ficarem por muito tempo “esquecidas” no panorama turístico.



§

TURISMO NATUREZA

por Rita Marques, Secretária de Estado Turismo

O nosso património natural é o mais forte íman para descobrirmos o nosso território. Mas não basta. Há que criar modelos de negócio empresariais inovadores que gravitem à volta destes ativos. O ciclo de crescimento da atividade turística no país, cujos resultados até 2019 afirmavam o Turismo como o maior setor exportador nacional, tem exigido um esforço contínuo de investimento para que se alcancem patamares acrescidos de qualidade e de satisfação dos turistas. Por isso mesmo, o Turismo de Portugal lançou o programa Transformar Turismo, que visa justamente apoiar investimentos que assegurem condições para a contínua qualificação do destino, através, por exemplo, da regeneração e reabilitação dos espaços públicos com interesse e da valorização do património cultural e natural do país, promovendo, de igual modo, condições para a desconcentração da procura, para a redução da sazonalidade e, também, para a crescente criação de valor e de emprego no nosso interior. É assim que temos cultivado a relação entre o património natural e o desejável desenvolvimento dos territórios.

Hoje, Portugal conta com uma grande diversidade de oferta na área do Turismo Natureza, dispersa por todo o território, mas com uma forte implantação nas zonas do interior. Ao longo dos últimos anos, ao nível central, regional e dos privados, temos feito um grande esforço de investimento na criação de infraestruturas e dos serviços que permitam a fruição da natureza, como, por exemplo, o desenvolvimento de Áreas de Serviço para Autocaravanismo, de percursos pedestres e para bicicletas, ecopistas, praias fluviais e em barragens, assim como o incentivo a atividades

na natureza, algumas mais ativas e aventureiras como por exemplo o rafting, a escalada, o slide ou voo livre, e outras mais passivas como a observação das aves, a observação da natureza ou dos astros e o balonismo entre muitas outras.

Entretanto, todos concordamos que a pandemia teve algumas consequências no turismo, nomeadamente no comportamento dos turistas, que procuram destinos menos massificados e mais sustentáveis, tendência que ajuda a que o nosso património natural possa ser um íman ainda mais forte de atração de procura. Ainda assim, não escondemos que há uma ameaça real de a sobrecarga turística em determinados destinos originar impactos negativos, designadamente de natureza ambiental e social. Por isso mesmo, estamos a trabalhar no diagnóstico das áreas de risco - alterações climáticas, desertificação física dos solos, perda de biodiversidade - e na definição da carga turística dos territórios mais sensíveis, como seja o litoral, águas interiores e áreas classificadas. Para que Portugal continue a ser um dos destinos turísticos do mundo mais sustentáveis, competitivos e seguros do mundo, não restam dúvidas que há que planear e desenvolver atividades turísticas responsáveis!

Tenho plena convicção de que só desenvolvendo os nossos ativos, e simultaneamente zelando pela conservação do nosso património natural e pela integração das comunidades locais no negócio, é que conseguiremos ser competitivos no Turismo Natureza e por essa via contribuir para que o turismo seja cada vez mais um motor do desenvolvimento da nossa economia, da nossa sociedade e de Portugal.



Valpaços – A Essência Natural

O concelho de Valpaços é mais que os seus 550 Kms2 de lindíssimas paisagens, mais que os seus terrenos cultivados de excelentes produtos, mais que as suas 25 magníficas freguesias cheias de património que vale a pena descobrir.

De riqueza e variedade de fauna e de flora, que potencia a prática de atividades de lazer, atraindo públicos diferenciados, de vários pontos do país, em distintas épocas do ano, Valpaços é também sinónimo de modernidade.

A qualidade dos acessos, uma herança patrimonial de elevado valor arquitetónico e histórico, a gastronomia, o saber receber tão intrínseco dos valpacenses e a mestria no cruzamento entre tradição e modernidade, fazem de Valpaços um destino ímpar.

Não deixe de visitar projetos turísticos de qualidade superior, bem como a Loja Interativa de Turismo, a Casa do Vinho, a Ecovia do Rabaçal, as praias fluviais, os Lagares Cavados na Rocha, entre muitos outros lugares ímpares que só encontra em Valpaços - A Essência Natural - a Capital do Folar, onde o Vinho, o Azeite, o Fumeiro e o Mel merecem que se deixe levar por sabores divinais.

Ecovia do Rabaçal

A Ecovia do Rabaçal tem sido uma porta de entrada de turistas no Concelho. Da responsabilidade do Município, agrega três percursos distintos que perfazem cerca de 60 quilómetros (www.ecoviadorabacal.pt). Às já existentes casas de turismo rural, restauração, lagares cavados na rocha, locais de provas de vinho ao longo da Ecovia, junta-se um Centro de Observação de Aves Aquáticas e a Via Ferrata. Esta permite aos mais aventureiros treparem a vertente sobranceira ao rio, em segurança mas desafiando as vertigens. Trata-se de um percurso de escalada com mais de 100 metros de rochas, algumas com inclinação negativa e com uma ponte de cabos de aço no cimo.

Além dos passeios a cavalo, dentro em breve o tempo permitirá também, ao longo da Ecovia do Rabaçal, os passeios de caiaque no rio.

Praia Fluvial do Rabaçal

Localizada a cerca de 8 Km da cidade de Valpaços, apresenta excelentes condições naturais para a prática de desporto e momentos de lazer. É uma praia totalmente acessível até ao leito do rio, através de passadiços, para que todos usufruam com maior conforto, segurança e qualidade daquele espaço. É lá que encontramos o Centro Interpretativo da Ecovia do Rabaçal, ponto de encontro das três rotas que fazem parte do percurso pedestre que lhe dá nome.

A Praia Fluvial do Rabaçal conta com a presença de nadador-salvador nos meses de Verão. Possui serviço de bar, parque de merendas, parque infantil, entre outras comodidades como Hotspot Wi-fi, além de estar situada junto ao Parque de Campismo do Rabaçal.

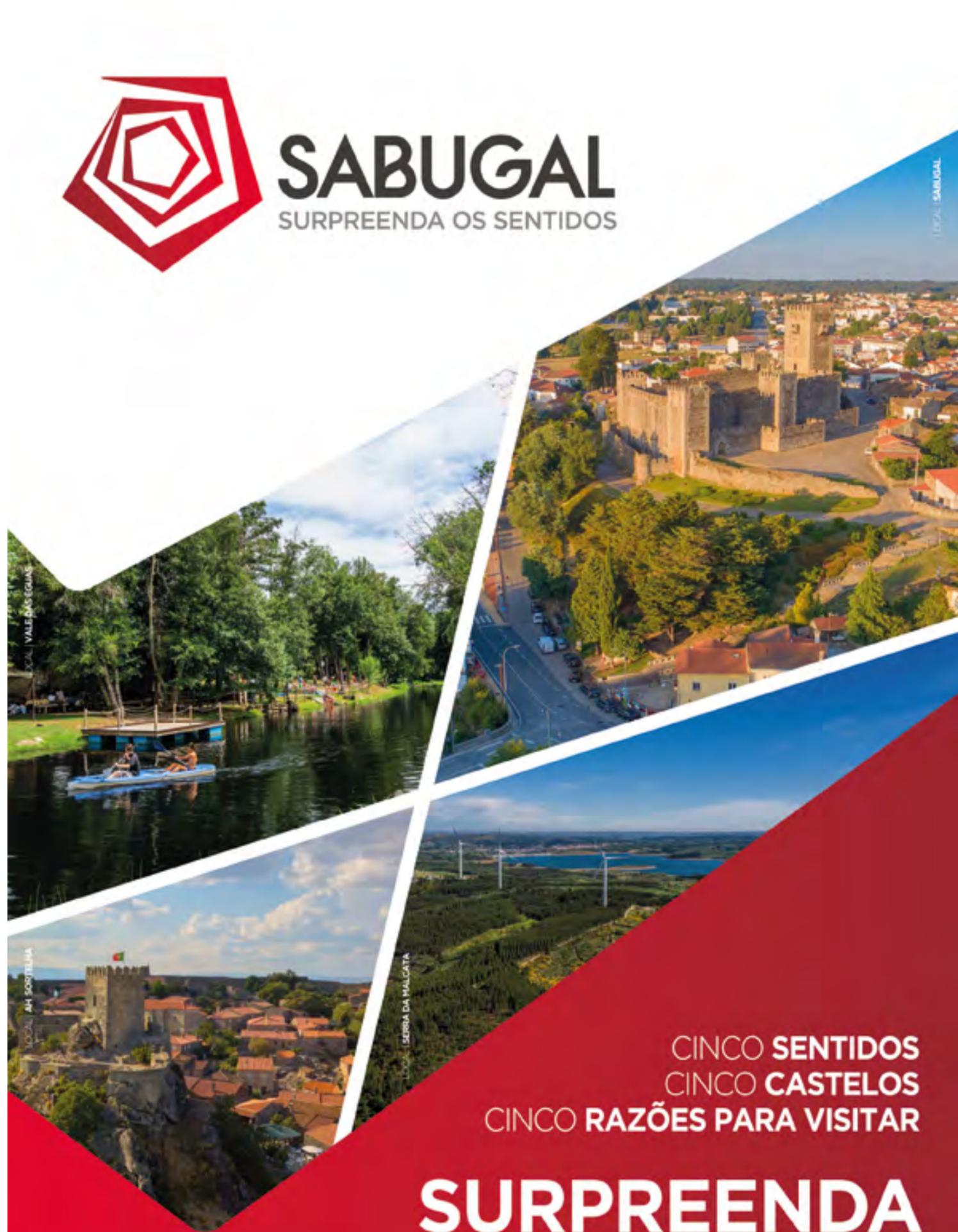
A Praia Fluvial do Rabaçal conquistou recentemente, pelas características que apresenta, o PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES 2022, programa que vai na 5ª edição e distingue os principais recursos patrimoniais e marcas locais de cada distrito.



WWW.VALPACOS.PT | WWW.ECOVIADORABACAL.PT



SABUGAL
SURPREENDA OS SENTIDOS



CINCO SENTIDOS
CINCO CASTELOS
CINCO RAZÕES PARA VISITAR

**SURPREENDA
OS SENTIDOS**



Baloço de Aldeia Velha



Badamalos – Praia Fluvial



Malcata



Quadrazais – Praia Fluvial



Deixe-se surpreender pela natureza do Sabugal

O Município de Sabugal tem tudo para lhe dar umas boas férias de muito descanso e lazer. As opções são muitas e prometem dias inesquecíveis no interior do nosso país. Com este guia completo das zonas fluviais de lazer e dos baloiços panorâmicos deixamos o nosso convite para que se deixe surpreender pela natureza do Sabugal.

Ao longo do caudal do Côa, podemos encontrar as diversas zonas fluviais e de lazer do Sabugal. Com águas cristalinas e paisagens relaxantes, a natureza é o encanto principal do lazer que o espera. Experimente algo novo, fora da confusão urbana, desfrute do rio e da beleza que o rodeia.

Alfaiates (Albufeira) – Praia Fluvial

Nos seus primórdios era apenas usada para regas e pesca, foi a partir de 2017 que passou a praia fluvial. Dispõe de parque de merendas, zona de esplanada e bar, onde se servem petiscos e hambúrgueres. Alfaiates também tem ao seu dispor um campo de futebol, um parque infantil, canoas e área de jogos.

Badamalos – Praia Fluvial

Badamalos faz parte da Grande Rota do Vale do Côa, exatamente pelas suas particularidades paisagísticas. Nesta praia, o mais importante é relaxar e passar um bom momento a observar a natureza que embeleza o local. Desfrute do seu lanche no parque de merendas, ou delicie-se no bar.

Fóios

Uma piscina fluvial com a água mais pura do rio Côa, ficando a apenas 3 km da nascente. Aproveite o bar, o campo de voleibol e o campo de futebol, mas não descure umas belas caminhadas pelos caminhos rurais, em direção à nascente do rio.

Malcata

Inaugurada em 2015, está repleta de jardins e situa-se à entrada da aldeia. Nos arredores, pode encontrar um parque de caravanismo e um campo de jogos. Possui parque infantil, duchas, parque de merendas, churrasqueiras e um bar com deliciosos petiscos.

Quadrazais – Praia Fluvial

Abonada por um extenso areal e dois parques de merendas, fica apenas a 1 km da aldeia, na margem esquerda do Côa. Poderá ouvir a gíria local, usada até aos anos 60 pelos contrabandistas, algo que valoriza a praia e a diferencia. Delicie-se com os petiscos do bar e aproveite o espaço para se divertir o máximo possível.

Rapoula do Côa – Praia Fluvial

Com espaços verdes de cortar a respiração, espelhos de água e sombras, é ideal para nadadores experientes, mas também para crianças. Os mais novos têm a oportunidade de se divertirem no parque infantil ou no slide. O espaço conta com um bar, um parque de merendas e chapéus de palha.

Sabugal

Está situada mesmo ao lado da zona histórica do Sabugal. O principal destaque é o Castelo da 5 Quinas. É ideal para fazer caminhadas ou passeios de bicicleta, respirando o ar puro que o rodeia. Este espaço sofrerá, brevemente, obras de requalificação.

Vale das Éguas – Praia Fluvial

Também conhecida como zona de lazer da Ínsua, conta com uma piscina natural, parque infantil, canoas e gaiivotas. Pode aproveitar o bar, mas também do parque de merendas e grelhadores para uso dos visitantes, tudo para carregar energias.

Vale de Espinho

Esta zona de lazer é caracterizada pelas mesas em madeira e granito do espaçoso parque de merendas. Usufrua das canoas, do bar ou churrasqueiras e do parque de estacionamento.

Conheça, ainda, as mais recentes zonas de lazer em Seixo do Côa e Penalobo (zona de lazer do Mosqueiro), maneadas por espaços propícios à tranquilidade e lazer.

BALOIÇOS PANORÂMICOS

São cada vez mais procurados pelo território nacional e Sabugal não é exceção. Para poder desfrutar da natureza com ainda mais intensidade, visite os baloiços panorâmicos do concelho, construídos exatamente com esse propósito.

Baloço de Aldeia Velha

É a principal atração da freguesia de Aldeia Velha, um baloiço em forma de forcão. Tem cerca de sete metros de altura, pesa 350 kg e um dos objetivos da sua construção é homenagear uma das tradições da região, a Capeia Arraiana, património cultural imaterial desde 2011. Situa-se a 900 metros de altitude, ideal para desfrutar da vista privilegiada.

Baloço do Chão da Forca

Situado em Vila Maior, mais concretamente, em Chão da Forca, foi construído com a forma das iniciais da localidade. Para contemplar a bela paisagem que o rodeia. É possível observar a aldeia, antiga vila medieval, onde se destaca o seu castelo, mas também é possível contemplar a Serra da Estrela e a cidade da Guarda.

Seixo's Tower Swing

Um baloiço simples, de madeira, localizado no Largo da Igreja do Seixo do Côa, junto à torre da igreja. Foi construído a partir de materiais que sobraram de algumas obras realizadas pela junta de freguesia.

Baloço de Penalobo

Foi construído com a forma da cabeça de um lobo e contém um coração no centro. Está localizado na zona de lazer do Mosqueiro, em Penalobo. A ideia é homenagear o lobo, animal que deu origem ao nome da localidade.

Baloço da Eirinha

Bendada, local onde se pode visitar este baloiço, é caracterizada pela música. Foi em celebração dos 150 anos da Banda Filarmónica, que foi criado este baloiço em forma de notas musicais. É possível contemplar a Serra da Estrela e a Serra da Gardunha, num silêncio tranquilizador.

Baloço da Machoca

Está situado na Reserva Natural da Serra da Malata, junto ao posto de vigia da Machoca. Aproveite ao máximo este baloiço, encantando-se com um lindo pôr-do-sol, com uma vista para a serra e para a Barragem do Sabugal.

WWW.CM-SABUGAL.PT



Rapoula do Côa – Praia Fluvial



Baloço do Chão da Forca - Vilar Maior



Vale de Espinho



Baloço de Penalobo



Praia Fluvial da Albufeira da Queimadela em Fafe: um spot a não perder este verão!

Para além da imperdível praia fluvial, novamente distinguida com a Bandeira Azul este ano, o Município convida-nos a conhecer melhor aquela que é considerada a Capital do Rali nacional. Do património à gastronomia motivos não faltam para visitar Fafe.

O concelho de Fafe localiza-se no norte do país, no distrito de Braga. As excelentes acessibilidades colocam Fafe a 40 minutos do Porto pela autoestrada A7 e a menos de 15 minutos de Guimarães por variante direta. Conhecida como a Capital do Rali, Fafe situa-se entre as margens dos rios Vizela e Ferro e é reconhecida pela sua gastronomia (Vitela Assada à Moda de Fafe), património e belezas naturais.

Praia Fluvial da Albufeira da Queimadela

Com uma área de 11 hectares, a Albufeira da Barragem da Queimadela garante uma experiência turística de excelência, oferecendo uma praia fluvial, um passadiço ao longo das suas margens, parques de merendas e condições para a prática de desportos náuticos não poluentes. Disponibiliza ainda percursos pedestres de pequena rota e uma Zona de Concessão de Pesca Desportiva. Para todos aqueles que gostam de acampar e descansar num local seguro e agradável, existe na envolvente da albufeira um Parque de Campismo e Caravanismo.

«Bandeira Azul» e qualidade ambiental

A Albufeira da Queimadela acaba de receber, e pelo segundo ano consecutivo, a Bandeira Azul, símbolo que

atesta a sua qualidade e distingue o esforço em tornar possível a coexistência do desenvolvimento local a par do respeito pelo ambiente.

A Praia Fluvial tem à disposição lugares de estacionamento ordenado e gratuito, três lugares de estacionamento para pessoas de mobilidade condicionada junto ao espelho de água, acesso pedonal e rampa de acesso ao areal. Dispõe, ainda, de instalações sanitárias adaptadas, posto de socorro e vigilância diária por nadadores-salvadores, bar de apoio e possibilidade de aluguer de equipamentos náuticos.

Praia Acessível - Praia para Todos

A praia fluvial da Barragem da Queimadela detém igualmente a bandeira de “Praia Acessível – Praia para Todos”, um programa que promove o cumprimento da legislação sobre acessibilidade em vigor nas praias portuguesas.

Nesta praia fluvial, está igualmente disponível uma cadeira anfíbia que permite que pessoas com mobilidade condicionada possam entrar na água, ir a banhos e fazê-lo de uma forma segura, com o apoio dos nadadores-salvadores, usufruindo, assim, de um espaço que é de todos. A par disso, estão disponíveis vestiários, duchas, um bar de apoio, zonas sombreadas e um conjunto de atividades lúdicas acessíveis.



Aldeia do Pontido junto à Barragem da Queimadela

Distribuída pelas margens do rio Vizela, perto da sua nascente onde ainda correm águas límpidas, a Aldeia do Pontido proporciona uma experiência única no Turismo no Espaço Rural. A aldeia totalmente reconstruída é constituída por cinco casas reabilitadas respeitando a sua traça arquitetónica original e os materiais tradicionalmente utilizados nas aldeias rurais do Minho. O moinho e o pisão da Aldeia do Pontido também foram recuperados e podem ser visitados.

O restaurante O Pontido, existente no mesmo local, leva à sua mesa aromas únicos e sabores regionais que caracterizam a gastronomia rica e variada pela região do Minho. Deleite-se com os pratos tradicionais locais, como a famosa Vitela à moda de Fafe, num ambiente de aconchego, caseiro, quase familiar.

O que visitar em Fafe:

No centro da cidade, convida-se a descobrir a arquitetura brasileira, um dos traços marcantes no urbanismo da cidade. Fafe tornou-se cosmopolita desde finais do século XIX, quando começaram a regressar do Brasil os investidores emigrantes. Decidiram investir na construção de belos e luxuosos palacetes e infraestruturas. É disso exemplo o Jardim do Calvário, o Teatro Cinema e a Casa da Cultura.

Porém, Fafe é muito mais do que o centro urbano. Em torno do Alto de Morgair, onde o concelho atinge uma altitude próxima dos 900 metros e nasce o rio Vizela, abre-se a paisagem de montanha, ancestral, genuína e



inspiradora. Muito próximo deste local, em Aboim e Várzea Cova, existe uma das maiores manchas de carvalho contínuo da Europa. Os percursos pedestres permitem a descoberta destes locais de uma beleza única. Quem passa por Fafe não pode ir embora sem visitar também, a Igreja Românica de Arões, integrada na Rota do Românico,

ou a peculiar Casa do Penedo.

Não podemos esquecer, naturalmente, as Serras de Fafe, que acolhem regularmente as provas do entusiasmante Rali de Portugal. Neste âmbito, pode visitar o Museu do Rali, que dá a conhecer a histórica ligação entre o concelho de Fafe e a competição de desporto automóvel Rali de Portugal.

Gastronomia local, uma “Terra de Sabores”

Referenciada como um ex-libris da gastronomia local, a “Vitela assada à Moda de Fafe”, que ainda preserva a rusticidade de cozedura em forno a lenha, é o prato mais tradicional de Fafe. A afamada vitela

dever ser acompanhada pelo vinho verde da região e finalizada com os típicos doces de gema e o saboroso pão-de-ló.

Aproveite o Verão que está prestes a chegar e tire alguns dias para descobrir esta maravilha minhota. Não se vai arrepender!





Quem chega a Mação sabe que é bem-vindo

Com o verão à porta, o Município de Mação convida-o para momentos de puro lazer e para o descanso merecido. Beneficiando de uma posição geográfica privilegiada, mesmo no centro de Portugal, assim como de excelentes acessibilidades, este será o seu destino de eleição neste verão.

dá o rio e o que nos dão os fumeiros, como o nosso famoso presunto. Sem esquecer o queijo, o azeite, os bolos, as deliciosas Fofas de Mação. É à volta da mesa que se aprumam convívios, que se enriquece o ser.

É na natureza, nas muitas montanhas que nos levam à descoberta de céu, que descobrimos miradouros que nos fazem sentir reis do mundo. A experiência de chegar e contemplar a paisagem no Miradouro do Bando dos Santos é única e inesquecível.

É também aqui que se descobrem trilhos únicos, cada um revestido das suas singularidades para os amantes de caminhadas. Conhecer e percorrer as Rotas de Mação é um desafio que deve aceitar. Conhecer Mação pode acontecer de várias formas. Os amantes do Todo-o-Terreno podem conhecer o Concelho de mota, carro ou bicicleta. Cada curva traz novo espanto.

O magnífico Tejo corre aqui, a sul, e está agora coroado por passadiços. Inaugurados já este ano, os Passadiços da Rota das Pesqueiras e das Lagoas do Tejo, em Ortiga, convidam-nos a um passeio entre o Bairro dos Pescadores e o Miradouro ao longo da margem direita do rio com passagem pelas cerca de 20 Pesqueiras tradicionais e de ligação às Lagoas do Tejo.

O Museu leva-nos à arte pré-histórica e ao sagrado. Os Núcleos Museológicos convidam a descobrir a história, as especificidades de cada terra. Destacamos o Núcleo Museológico de Ortiga que retrata e perpetua as vivências da população ribeirinha de Ortiga, que viveu muito de e para a pesca. O NMO incorpora bens culturais – materiais e imateriais – do território de Ortiga.

Mação é um convite em si. Porque nos fica no coração. Quem chega a Mação sabe que é bem-vindo. Porque chegou ao seu destino!

WWW.CM-MACAO.PT

As três Praias Fluviais do Concelho oferecem-lhe as condições ideais para umas férias memoráveis. Distribuídas por 400 quilómetros quadrados de terra, de natureza, de boa água e ar puro, encontrará as Praias Fluviais de Cardigos, Carvoeiro e Ortiga.

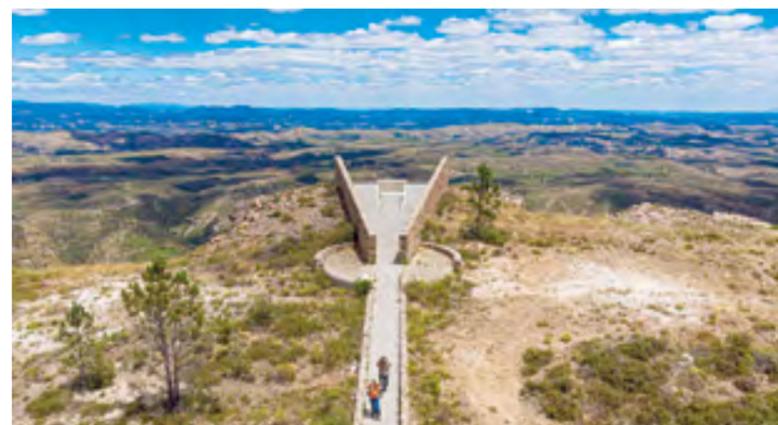
Mergulhe em Ortiga, na Albufeira do Rio Tejo e, mesmo ao lado, desfrute das condições únicas do nosso Parque de Campismo.

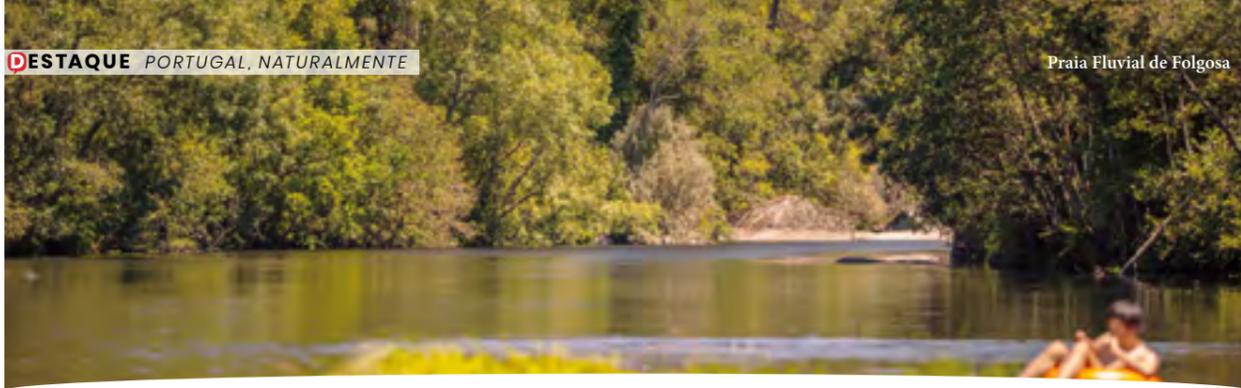
Mais ao centro, enquadrada em pleno pinhal, a Praia Fluvial de Carvoeiro é uma das maiores referências na época balnear ostentando Bandeira Azul há 17 anos consecutivos. É praia acessível e qualidade de ouro.

Mais a norte, o ex-líbris da região, eleita Estrela do Médio Tejo, a Praia Fluvial de Cardigos é tudo o que espera e muito mais, também ela com bandeira de qualidade de ouro, da Quercus.

Todas dispõem de bar, assim como de parque de merendas com churrasqueiras, entre outras infraestruturas que pode conhecer aqui: www.cm-macao.pt.

Aproveitando a sua estadia no Concelho de Mação, fica o convite para uma visita completa e para se sentar à mesa e provar o Portugal mais típico. Delicie-se entre o que nos





Serra, Rio e Termas Os tesouros de Castro Daire

Castro Daire está a apostar decisivamente no Turismo de Natureza. O que não é de estranhar num município que tem recursos tão extraordinários como o Rio Paiva, a Serra de Montemuro ou as Termas do Carvalhal.



A Câmara Municipal de Castro Daire tem vindo a investir no turismo da região. Lançaram recentemente a marca territorial “Visit Castro Daire”, em que o logotipo é constituído pela ligação de três anéis que representam os três maiores recursos da região – as Termas do Carvalhal, a Serra de Montemuro e o Rio Paiva. Em março deste ano apresentaram na BTL (Bolsa de Turismo de Lisboa), a submarca “Montemuro e Paiva – Land and Water”, onde o principal objetivo é dar destaque à água e à terra e ligar os recursos da região.

Em representação da terra têm a “Montemuro Walking”, ligado às rotas pedonais, “Montemuro Running”, onde o foco são as corridas de montanha, e o “Montemuro Cycling”, que junta as rotas de cicloturismo com os trilhos de BTT.

A água é apresentada pelo conceito “Paiva Rafting and More”, onde se destacam as atividades desenvolvidas no Rio Paiva, como as realizadas em águas bravas ou pesca desportiva. Ao longo do troço do Rio Paiva existem lugares e recantos de destaque, nomeadamente a Praia Fluvial de Folgosa e outros locais de recreio e lazer como o Pego e Foz Cabril.

Pedro Pontes, Vereador da Câmara Municipal de Castro Daire, destaca o “troço de rio muito diverso onde as praias assumem o complemento do que é uma oferta natural do Rio Paiva”, sugerindo ainda o Poço do Abade e a Ponte de Cabaços

como, “alguns dos melhores locais para visitar”.

Quando fundaram a marca “Visit Castro Daire” criaram também um conjunto de nove pacotes turísticos. Assente numa base de “dois dias - uma noite”, o objetivo foi criar uma oferta estruturada com um programa para “captar de forma organizada aqueles que nos queiram visitar”. Entre estes pacotes turísticos estão experiências como visitas ao território pelas rotas pedonais, degustações e provas gastronómicas: “o bolo podre, a truta do Rio Paiva, o cabritinho e o borrego do Montemuro”, workshops de artesanato, experiências desportivas e radicais ou simplesmente momentos de lazer.

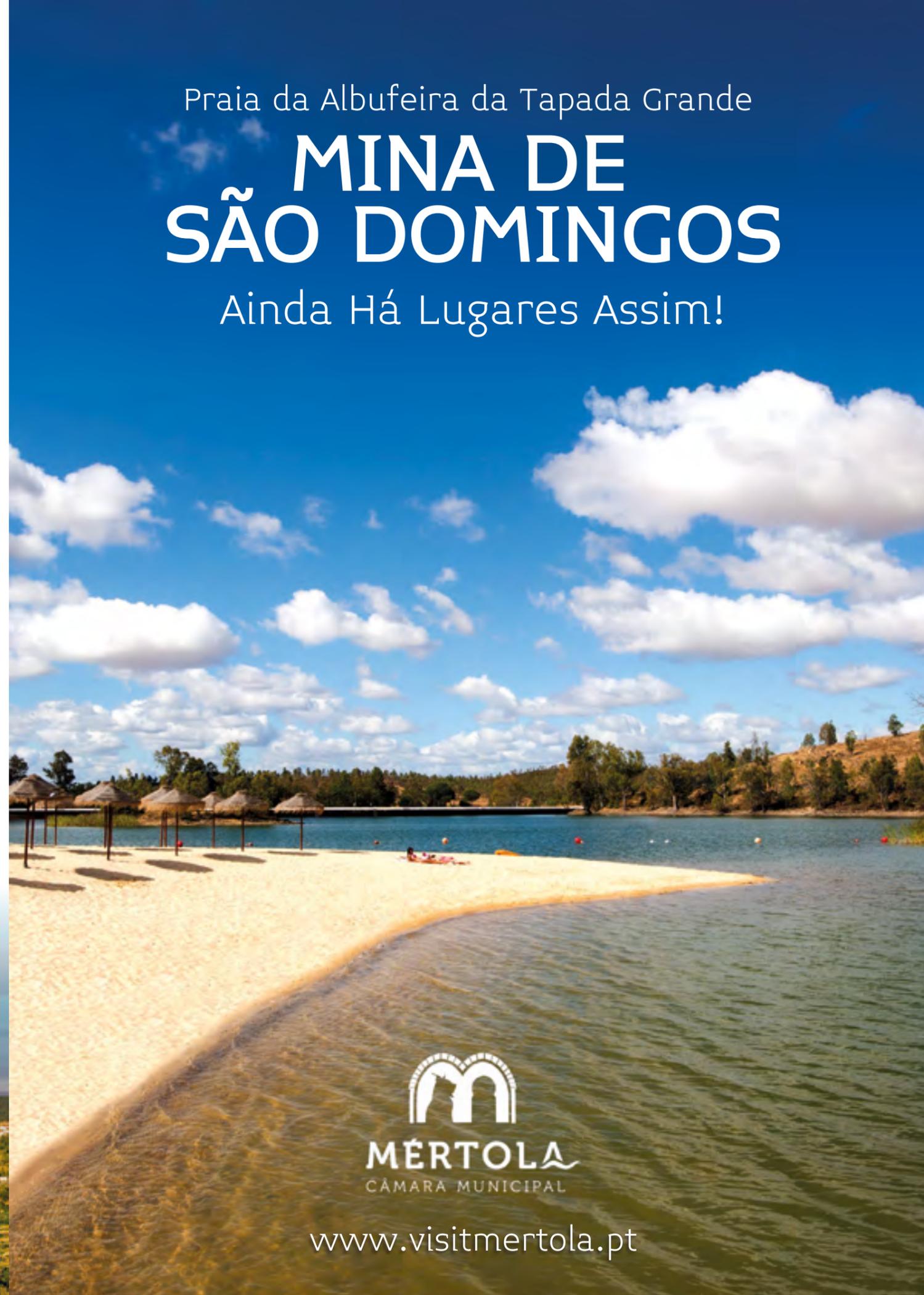
Têm ainda um pacote sazonal muito singular, “ser pastor por um dia”, que está ligado a uma marca territorial “forte”, que é a última Rota da Transumância®, onde há uma prática ancestral, contacto direto com os pastores, sendo esta “uma tradição que tem a identidade de Castro Daire”.

A ligação entre a água e a terra é importante para a região, “acreditamos que Castro Daire pode ser diferenciador e o nosso caminho é por aqui, criamos uma oferta turística que tem a nossa identidade como destaque”, o Rio Paiva a Serra de Montemuro e as Termas do Carvalhal.

Castro Daire - Um Território de Aventura e Energias Saudáveis! 

WWW.VISITCASTRODAIRE.PT

Praia da Albufeira da Tapada Grande
**MINA DE
SÃO DOMINGOS**
Ainda Há Lugares Assim!




MÉRTOLA
CÂMARA MUNICIPAL

www.visitmertola.pt

A Cidade-Jardim no coração transmontano

No coração de Trás-os-Montes os verões são tórridos e secos. Banhada pelo Tua, que resulta da junção de outros dois rios – o Tuela e o Rabaçal, Mirandela é um autêntico oásis de espaços verdes, flores e cursos de água fresca. Não é por acaso que é conhecida como a Cidade-Jardim. Deixamos aqui um pequeno guia das praias fluviais de um dos destinos a (re)visitar este verão.

Praia Fluvial de Mirandela

A praia fluvial Arq. Albino Mendo, inserida no parque Dr. José Gama, em plena cidade de Mirandela, recebe o galardão da Bandeira Azul pelo quarto ano consecutivo. Localizada na margem direita do rio Tua, com uma vista privilegiada para a cidade e perfeitamente integrada na paisagem do parque, o local é muito mais que uma zona de banhos. Além da pureza das águas, a extensão de espaços verdes relvados do Parque Dr. José Gama, permite uma descoberta a cada recanto. Este ano, a praia regista melhorias na acessibilidade a pessoas condicionadas até à linha de água.



Praia Fluvial de Quintas

Em estado puro, com águas de excelente qualidade merecedoras do galardão de Ouro da Quercus e num ambiente de paz e tranquilidade. É assim a praia fluvial de Quintas, uma aldeia da freguesia de Vale de Gouvinhas. Nas suas margens não falta espaço para estender a toalha, com sombras e sol. A zona de banhos fica a 50 metros do casario de Quintas, e conta este ano com novas infraestruturas: bar de apoio com esplanada, sanitários e parque de merendas.



Praia fluvial de Vale de Juncal

A água translúcida e tranquila é a imagem de marca da praia Vale de Juncal, na freguesia de Abambres. Designada como zona balnear, compreende uma área com infraestruturas de apoio: sanitários, zona de areia, bar com petiscos, grelhadores e parque de merendas. Nas imediações da praia encontra-se um campo de voleibol. A qualidade fluvial junta-se a pureza do ar, assegurada por encorpados choupos e chorões que, em simultâneo, proporcionam sombras bem agradáveis.



Piscina e Praia Fluvial da Maravilha

É na confluência do rio Tuela e Rabaçal que se encontram estes dois locais de excelência para relaxar. Inserida no Parque de Campismo Três Rios, a Piscina Municipal da Maravilha possui as condições para um dia de diversão e bem-estar. Com uma área de banho dedicada exclusivamente às crianças, esta piscina de grande dimensão faz a delícia de miúdos e graúdos. No sol escaldante, estender a toalha na relva sombreada por choupos e amieiros é também uma opção. Se preferir envolver-se na natureza, a praia da Maravilha, situada nas imediações do Parque, pode ser uma excelente oportunidade.



WWW.CM-MIRANDELA.PT



ÉPOCA BALNEAR EM VILA DE REI! ATREVA-SE A DESFRUTAR...



PRAIA FLUVIAL DO BOSTELIM

BANDEIRA AZUL · BANDEIRA «PRAIA ACESSÍVEL»
PRAIA «QUALIDADE DE OURO»



PRAIA FLUVIAL DAS FERNANDAIRES

BANDEIRA AZUL · BANDEIRA «PRAIA ACESSÍVEL»
PRAIA «QUALIDADE DE OURO»



PRAIA FLUVIAL DO PENEDO FURADO

FINALISTA DO CONCURSO «7 MARAVILHAS - PRAIAS DE PORTUGAL»
PRAIA «QUALIDADE DE OURO»



ZONA BALNEAR DA ZABOEIRA

PRAIA «QUALIDADE DE OURO»



PISCINA DESCOBERTA MUNICIPAL



PRAIA FLUVIAL DO PEGO DAS CANCELAS

PRAIA «QUALIDADE DE OURO»





Góis aguarda por si!

“É no Centro que está a virtude”
- É desta forma que o município de Góis nos convida a visitar e descobrir as suas praias fluviais, cursos de água límpida e recantos repletos de história.

De Norte a Sul de Portugal não faltam praias fluviais e spots naturais que fazem as maravilhas de turistas nacionais e internacionais. Mas, como diz o ditado, é no Centro que está a virtude. Sabia que em Góis, um concelho do distrito de Coimbra, pode encontrar lugares únicos?

Destacamos 22 locais de excelência, entre praias e piscinas naturais, banhadas pelas águas límpidas de rios e ribeiras, onde o rio Ceira predomina. Atualmente, o concelho possui duas praias fluviais, triplamente galardoadas (bandeira azul, ouro e praia acessível), a praia fluvial da Peneda, localizada na sede de Concelho e Vila de Góis, junto à Ponte Real (património de interesse público) e a praia fluvial de Alvares, freguesia de Alvares, ambas com uma extensa área relvada e excelentes infraestruturas de apoio, nomeadamente bar com esplanada, parque infantil e acesso para pessoas com deficiência.

No entanto, Góis apresenta um conjunto de cursos de água que formam harmoniosas piscinas naturais, algumas quase sem intervenção humana, que justificam um extraordinário passeio por entre aldeias e lugares do concelho – como a ribeira da Pena, o rio Sotão, a ribeira do Sinhel, entre outros.

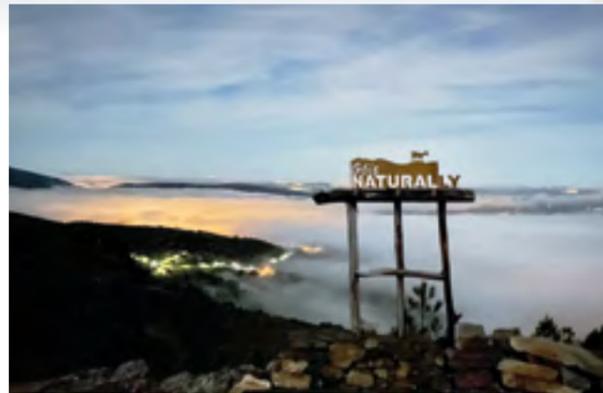
Entre o rio e a montanha, com uma área territorial de cerca de 273 km², Góis apresenta uma beleza natural que convida à descoberta de lugares recônditos, repletos de história, que despertam o espírito para a aventura.

Conseguimos captar a sua atenção?

De que é que está à espera?

Góis aguarda por si!

WWW.CM-GOIS.PT



#VisitGóis





Praia das Rocas no Verão, Castanheira de Pera todo o ano

A Praia das Rocas tem as maiores ondas artificiais de toda a Península Ibérica. Isto bem no centro de Portugal e a 80 quilómetros do mar. É, sem dúvida, a grande atração estival de Castanheira de Pera. Mas está longe de ser a única, como vamos perceber neste texto que nos convida a visitar esta bela zona do nosso país durante todo o ano.

Castanheira de Pera é um município inusitado no centro do país com excelentes acessos. A menos de duas horas de Lisboa e uma hora e meia do Porto, Castanheira de Pera tem à sua disposição um conjunto de atrações como a Praia das Rocas, a maior praia com ondas artificiais da Península Ibérica, as paisagens, percursos naturais da Ribeira de Pera, as Cascatas da Ribeira das Quelhas e torna-se o acesso mais rápido e cómodo à Serra da Lousã, caso venha do Sul ou de Espanha. Existem, ainda, muitos outros locais de interesse natural e histórico capazes de proporcionar momentos de puro lazer e descontração durante TODO O ANO.

Olhando para um feito singular de engenharia, a Praia das Rocas foi construída sobre um curso de água, a própria Ribeira de Pera, que décadas antes fora motor do desenvolvimento económico de Castanheira de Pera através das fábricas de lanifícios. Daí surge o nome Praia das Rocas, já que Roca era um instrumento de fiação usado na arte dos lanifícios.

A maior atração da Praia das Rocas foca-se inevitavelmente na possibilidade de produzir ondas artificiais a cerca de 80 quilómetros do mar. As ondas, junta-se a aventura de todas as atividades que são disponibilizadas e vigiadas por monitores, como o slide, o paddle, as canoas, os insufláveis, entre outras.

A Praia das Rocas torna-se, assim, um destino turístico perfeito para os dias de verão. Este ano, a época balnear será de 1 de junho a 18 de setembro.

Ainda assim Castanheira de Pera é um concelho visitável

durante todo o ano, não só pelas atividades e eventos que demonstram o combate à sazonalidade, como também pela possibilidade de estar em contacto com uma natureza em constante mudança a cada estação.

Castanheira de Pera possui ainda um conjunto de locais arrebatadores, como a Ribeira de Pera e a Serra da Lousã, capazes de proporcionar momentos únicos e inesquecíveis durante TODO O ANO.

Ao longo da margem de um dos principais afluentes da Ribeira de Pera encontra-se o Passadiço da Ribeira das Quelhas. Com cerca de 1200m de percurso, mas com um desnível positivo de cerca de 200m, este local de visita gratuita está embutido numa área de reserva ecológica onde várias cascatas e lagos naturais “assombram” quem os visita.

Mais perto da vila de Castanheira de Pera, encontramos a Praia Fluvial do Poço Corga, uma praia rodeada de todo um património natural onde se destaca o ar puro e a paisagem para a serra. Esta praia apresenta algumas comodidades como balneários, parque de merendas, um café / restaurante e um lagar de azeite que se julga ter cerca de 400 anos e que é agora um museu onde estão expostos os equipamentos utilizados noutros tempos fazendo referência, uma vez mais, à história do concelho. Próximo à praia existe, ainda, um parque de campismo bem como um alojamento turístico. Esta praia fluvial é vigiada durante o período balnear e gratuita todo o ano.

CASTANHEIRA DE PERA, TODO O ANO. ATÉ JÁ!

WWW.PRAIADASROCAS.COM



praia das **ROCAS**
Vivo esta onda!



ÉPOCA BALNEAR 2022
01.06 a 18.09
www.praiadasrocas.com



As melhores experiências da planície alentejana

O concelho de Reguengos de Monsaraz é rico em história, património, cultura e beleza natural, mas também em gastronomia e vinhos. Os turistas que visitam a região encontram aqui um roteiro com muitas e diversificadas atividades.



Monsaraz

A vila medieval possui um conjunto arquitetónico que integra vários monumentos, tais como a Igreja Matriz de Nossa Senhora da Lagoa, a Igreja da Misericórdia, o Museu do Fresco ou a Igreja de Santiago, sem contar com as várias exposições que ocupam espaços no interior das muralhas. Aqui encontra também percursos pedestres, com destaque para o Escritas de Pedra e Cal. Com 12 quilómetros de extensão passa pelas ladeiras históricas, Convento da Orada, Cromeleque do Xerez, aldeia de Outeiro, Ponte Romana, Menir do Outeiro, olival milenar da Pega, Menir da Belhoa e pelas aldeias de Barrada e Telheiro.

Praia Fluvial de Monsaraz

A praia fluvial de Monsaraz foi a primeira que surgiu no Lago Alqueva, em 2017, e que desde o primeiro ano tem a Bandeira Azul, a bandeira de Praia Acessível e a classificação de Praia Saudável por ter as devidas normas de segurança e de qualidade do ambiente. O areal tem 150 metros de extensão, torre de vigilância e posto para os nadadores-salvadores, posto médico com desfibrilhador automático externo, duchas públicas, cadeiras anfíbias, rampas de acesso à água para utilizadores com dificuldades de mobilidade e estacionamento para 500 lugares. Os veraneantes podem ainda usufruir de um bar/restaurante, parque infantil, zona de merendas, ancoradouro e rampa para acesso dos barcos à água. Os operadores turísticos disponibilizam passeios de barco e desportos náuticos.



Vinho

A cultura da vinha é milenar no concelho de Reguengos de Monsaraz e atualmente é a maior das oito sub-regiões vitivinícolas do Alentejo. Com quatro mil hectares de vinhas, o concelho integra 11 produtores de vinho, nomeadamente CARMIM, Esporão, Casa de Sabicos, Ervideira, Monte dos Perdigões, Adega José de Sousa, Luis Duarte Vinhos, Adega do Calisto, Monte das Serras, Elite Vinhos e São Lourenço do Barrocal que, em conjunto, produzem anualmente mais de 25 milhões de litros de vinho. Os turistas poderão visitar os produtores e os seus enoturismos, onde terão diversas provas de vinhos e de azeites para saborear.

Comer bem, com direito a estrela Michelin

Passear e visitar a região pode abrir o apetite. O que não será problema em Reguengos de Monsaraz. Além da hospitalidade, a gastronomia é igualmente imagem de marca. Do ensopado de borrego às açordas de peixe do rio, várias são as opções para aconchegar o estômago. Basta consultar o Guia Michelin para comprovar que há estrelas na região...

São Pedro do Corval, o maior centro oleiro da Península Ibérica

O maior centro oleiro da Península Ibérica está localizado no concelho de Reguengos de Monsaraz. São Pedro do Corval conta com mais de duas dezenas de olarias em funcionamento. Desde os tempos pré-históricos que a região onde se localiza esta aldeia trabalha a arte da cerâmica.



O saber foi transmitido de geração em geração e, entre fornos e rodas de oleiro, descobrem-se peças únicas que nos transportam para os tempos antigos em que o barro se moldava às necessidades dos trabalhos dos campos e das vidas humildes no Alentejo.

Mantas alentejanas, dos ombros dos pastores até às tapeçarias

As mantas alentejanas são fabricadas em teares manuais por experientes tecedeiras que imprimem na lã as belas cores da região. Este pedaço de património é hoje um símbolo nobre de cultura e autenticidade reguenguense. Longe vão os tempos em que era usado pelos pastores em resposta ao frio gélido das noites de inverno, sendo agora motivo decorativo, com aplicação em cortinados, colchas ou tapeçarias.

Chocalhos, o Património da Humanidade que persiste no Alentejo

Não poderiam ficar esquecidos os chocalhos. Considerados Património Cultural Imaterial da Humanidade desde 2015, estes objetos serviam para ajudar os pastores a encontrar o gado, caso se afastassem do campo de visão. A pequena oficina do mestre Joaquim Valadas é uma das últimas que o nosso país tem em funcionamento, onde o metal é martelado e trabalhado até se tornar em peças de arte singular.

Da carpintaria a verdadeiras relíquias pintadas

O mobiliário pintado é outra arte característica da região. Numa mistura de talento e saber, as peças de carpintaria

transformam-se em verdadeiras relíquias. Os mestres locais imprimem a técnica com recurso a cor, motivos florais e alguma paixão.

Dark Sky Alqueva

A Reserva Dark Sky Alqueva, que integra os municípios abrangidos pelo Lago Alqueva, foi a primeira do mundo a obter a Certificação Starlight Tourism Destination, atribuída pela Unesco e pela Organização Mundial do Turismo em 2012, atestando as características únicas do céu noturno nesta zona do Alentejo. A sede está localizada numa antiga escola primária na aldeia de Cumeada, mas também pode passar pelo Observatório do Lago Alqueva, próximo de Monsaraz. Ambos os espaços organizam programas com observações do céu, palestras, seminários, provas de vinhos, entre muitas outras iniciativas.

Megalitismo

A ocupação humana desta região aconteceu há mais de seis mil anos, pelo que conseguimos encontrar vestígios de acampamentos e de todos os períodos cronológicos, da Pré-História até à atualidade. Com 815 sítios arqueológicos inventariados, o Cromeleque do Xerez é o mais visitado, destacando-se igualmente outros monumentos megalíticos como a Anta 1 e a Anta 2 do Olival da Pega, o Menir do Outeiro, o Menir da Belhoa e o Menir do Barrocal.

Há muito para ver e comida também não é problema. Motivos não faltam para visitar o concelho e viver as melhores experiências da planície alentejana.



Murtosa: um paraíso entre a ria e o mar

A atribuição do Galardão Bandeira Azul às praias de Murtosa é o reconhecimento de um esforço contínuo do município na adoção de boas práticas de sustentabilidade e preservação do meio ambiente. Torreira na frente atlântica, Monte Branco e Bico na ria são as praias que não pode deixar de conhecer.



O reconhecimento da qualidade das condições das praias por parte dos habitantes e visitantes de Murtosa motiva todos os anos o trabalho que o município tem vindo a desempenhar. A premissa de atingir metas de responsabilidade a caminho da sustentabilidade tem levado à realização de um esforço contínuo de qualificação das condições de acessibilidade e salubridade das praias e áreas envolventes. Isto passa pelo aumento do número de lugares de estacionamento, pela construção de novos passadiços e requalificação dos existentes. Mas também pela construção de novas instalações sanitárias, promovendo sistemas de recolha de resíduos mais eficientes, nunca descorando as condições de limpeza dos areais, a qualidade das águas e também as ações de educação e sensibilização dos visitantes e da comunidade.

De forma a promover e a incentivar a participação ativa da população em prol do ambiente, o município tem promovido várias iniciativas. O destaque vai para o programa Eco-escolas, desenvolvido pela Associação Bandeira Azul da Europa, que pretende encorajar, reconhecer e premiar o trabalho desenvolvido pela escola na melhoria do seu desempenho ambiental e sensibilização para a necessidade de adoção de comportamentos mais sustentáveis.

Todo este trabalho tem dado frutos que se traduzem no aumento da procura das zonas balneares de Murtosa, tanto na praia de mar da Torreira, tradicionalmente uma das mais concorridas da região centro, como nas praias de ria – o Bico e o Monte Branco. Praias que se destacam pela sua complementaridade e singularidade.

Também o plano de água da Ria de Aveiro que, no território da Murtosa, assume a sua maior expressão, proporciona condições ideais para a prática de uma panóplia de atividades náuticas. O campo de regatas da Torreira, palco de provas regionais e nacionais de vela e de canoagem, tem-se assumido com um dos melhores “spots” nacionais para a prática de modalidades como o kitesurf e o wingfoil.

Coordenada pelo município, a Estação Náutica tem ocupado o lugar de um dos vetores mais relevantes da materialização da estratégia de promoção da Murtosa enquanto destino náutico de referência, possibilitando a construção de uma oferta robusta e integrada de produtos turísticos.

WWW.CM-MURTOSA.PT



Viva Vagos, ao seu ritmo

Na Beira Litoral, entre o mar, a floresta e a ria, encontra praias espaçosas para estender as toalhas, artes de pesca ancestrais, pinhais convidativos que esperam pelos seus piqueniques e zonas protegidas, ideais para passear e observar espécies únicas. Junte a este contacto permanente com a natureza, os seus moinhos e azenhas, as suas casas agrícolas, os passeios de fim de tarde pelos passadiços das praias e da Quinta do Ega e tem todos os ingredientes para marcar um alojamento local e viver uns dias revigorantes e inspiradores.

Descanse de forma ativa

Vagos alia a beleza natural da paisagem envolvente, à promoção de um estilo de vida saudável.

Aqui, pode caminhar pelos passadiços de madeira sobre o cordão dunar ou percorrer rotas pedestres com pontos de observação excelentes para ficar a conhecer as espécies de flora e fauna. Para descansar, nada como caminhar pela Quinta do Ega ou fazer um piquenique nas mesas coloridas do parque de merendas na Gafanha da Boa Hora. Vagos oferece também diversas atividades náuticas que pode experimentar.

Descubra o lado mais espiritual de Vagos

Vagos é um espaço de peregrinação e devoção, ao qual milhares de pessoas acedem todos os anos. O Santuário de Nossa Senhora de Vagos tem as suas raízes presas ao século XIII e as várias lendas ajudam a perpetuar um culto que ainda hoje se manifesta fortemente.

Moinhos de vento e Azenhas do Boco

Os moinhos de São Romão encontram-se em vários estágios de conservação e merecem a sua visita. Já os moinhos de vento giratórios são uma ode à inventividade local. Venha conhecer o único exemplar em funcionamento no distrito de Aveiro, junto à Casa-Museu de Santo António.

As Azenhas do Boco são um local romântico e encantador, que parece saído de um livro de contos. A azenha de Ouca, no Parque da Fonte, é também um local imperdível, com a sua fonte centenária e forno comunitário.

Praia da Vagueira

Com um areal extenso e o paredão que convida a longos passeios com vista para o mar, é pela pesca com Arte Xávega que esta praia se distingue. Testemunhe a mais antiga forma de pesca no mundo, na qual pequenos barcos enfrentam as ondas da rebentação para largar as redes e onde pode ajudar os pescadores locais a puxar as redes de volta à areia.

Praia do Areão

Protegida por um extenso e elevado cordão dunar, esta praia é ideal para quem procura tranquilidade. Pode aceder à vasta área desta praia através dos passadiços nas dunas, que oferecem panoramas únicos.

Praia do Labrego

É uma referência surfistas pelas boas condições do mar. Aqui encontra um parque aquático que faz as delícias dos mais pequenos e duas escolas de surf que ensinam os mais aventureiros a fazerem-se ao mar numa prancha.

Gastronomia

O prato mais famoso é, sem dúvida, a magnífica caldeirada de enguias, preparada de forma diferente das regiões em volta. Com uma cor e um sabor únicos, é um prato que tem de provar. Mas há muito mais para degustar em Vagos. Os mariscos da ria, as papas de abóbora, as favadas à gandaresa. E claro, o peixe fresco, capturado todos os dias em que o mar permite.



WWW.CM-VAGOS.PT



Praias com gosto para todos os gostos



13 destinos com uma panóplia de ofertas de alcance diferenciado: praias cosmopolitas, bairristas, com vida, silenciosas, divertidas, desportivas, familiares, com mar que se mistura com serra numa conjugação única, perfeita e natural. Todas seguras, todas vigiadas.

Situada mais a norte da cidade: a Praia de Quiaios, alia o seu areal extenso às ondas num convite à prática desportiva, cenário no qual as dunas naturais se assumem como elemento de suma importância, ecos de uma realidade que não deixa ninguém indiferente. O acesso à praia é facilitado por passadiços perpendiculares em madeira, indispensáveis à proteção dunar.

De mãos dadas com ela, a Praia da Murtinheira. Uma praia com um cenário impactante de beleza intacta onde o mar e a natureza se misturam numa harmonia inigualável. Um areal extenso e uma riqueza dunar selvagem são atributos que lhe conferem um cunho de privacidade ímpar. Esta praia é também parte integrante da freguesia de Quiaios. Praia ideal para um fim de tarde pleno de tranquilidade onde imperam o silêncio do mar e da brisa marítima.

Nesta saga de continuidade, deparamo-nos com a beleza de uma praia rochosa - Praia do Cabo Mondego, com uma estreita faixa de areia que se integra na Área Protegida do Monumento Natural do Cabo Mondego (na Figueira, até as praias têm História). Na maré baixa, a praia perfeita para delícia dos mais novos. Na maré alta, espaço de paixão de muitos surfistas. Sabia que é nela que nasce a onda mais comprida da Europa?

Nasce na Praia do Cabo Mondego e termina na Praia da Tamargueira, a onda mais comprida da Europa. Apreciada pelos amantes do sol, do mar, do convívio em família e da diversão. Uma praia demasiado pequena para o mar de gente que, anualmente, ali aflui. Salienta-se a riqueza do ecossistema dinâmico, nas poças de maré baixa e, se quiser experimentar, fica a sugestão: atreva-se numa aula

de surf, em dia de maré alta.

Chegados a Buarcos, a Praia de Buarcos nascida da bela união entre uma praia arenosa e uma rochosa, apresenta passadiços de madeira e pontos de descanso, formando quase uma baía abrigada do vento pelas muralhas de Buarcos, num cenário tão peculiar quanto gracioso. Praia com equipamentos desportivos vários, com grande afluência e tradição familiar que inclui acesso para pessoas com mobilidade reduzida e equipamento que permite banhos de mar (cadeira anfíbia). Uma praia onde o cheiro da gastronomia da vila se sente a cada instante.

Ali ao lado, a rainha, a Praia da Claridade, com um areal a perder de vista, excelentes apoios de praia e animação contínua nos dias de verão. Uma praia com história, repleta de estórias. Com um alinhamento de barracas, chapéus e cadeiras sui generis numa configuração perpetuada no tempo e transmitida de geração em geração que enchem de colorido harmónico o areal num contraste entre o azul do mar e o etéreo azul-celeste. Acessível desde o paredão pelos passadiços de madeira que percorrem toda a sua extensão, com zonas de descanso, campos de jogos, parque infantil, pista multiusos, aparelhos de exercício e ciclovía/pedovia.

Um paredão é o mote que dá azo à passagem para a outra margem, com uma praia que se assume como um “intermezzo”, areal de pequenas dimensões – Praia do Forte, praia de transição dado que se situa na zona da foz do rio Mondego, mas sujeita às marés oceânicas, com águas tranquilíssimas mesmo no centro da cidade. Ideal para famílias com crianças e jovens.

Na margem esquerda do rio Mondego, com acesso através da Ponte Edgar Cardoso ou pela EN 109, no extremo norte

da freguesia de São Pedro, a Praia do Cabedelinho, vigiada, que, pela sua configuração em baía de águas calmas, é um garante de diversão para todos.

Mesmo ali ao lado, em pleno contraste, a Praia do Cabedelo com ondas recheadas de adrenalina, onde os desportos de água são rei e os grandes eventos desportivos acontecem. Uma praia com gente de janeiro a dezembro, profissionais e aprendizes, das mais diversas modalidades, num convívio geracional único.

A Praia do Hospital, dividida por pequenos pontões a delimitar a sua agradável extensão de areia, confere-lhe alguma quietude nas águas, é o local ideal para belos dias de praia em família, longe do bulício da cidade.

Ainda em São Pedro, a Praia da Cova Gala oferece um mar mais tranquilo. Em toda a sua extensão, é possível encontrar pequenos recantos menos frequentados para disfrutar da serenidade tão procurada por muitos veraneantes. Uma praia na qual a ação de ordem é relaxar com privacidade.

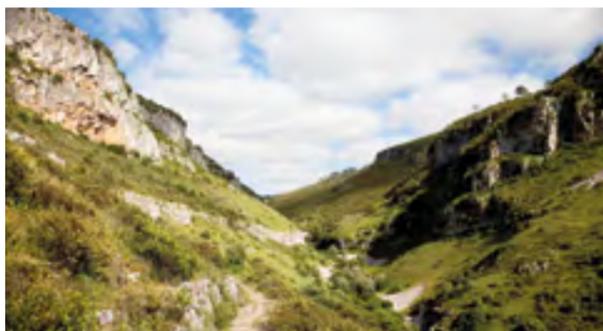
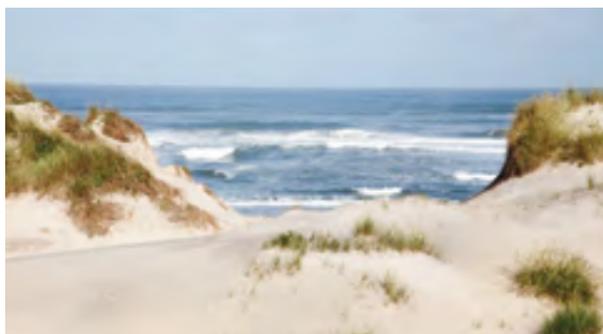
E nessa demanda de recato e continuidade, a Praia da Costa de Lavos, na freguesia de Lavos, dá cartas, não só pelo mar a perder de vista, mas também pelo cenário de beleza única, enquadrada numa pitoresca vila piscatória, que defende a tradição das suas gentes na recriação da arte que foi e continua a ser garante da economia familiar.

Na Marinha das Ondas, a Praia da Leirosa é soberana pela imensidão do seu areal, pelas boas ondas para o surf e outros desportos náuticos, tendo como habitat de fundo um refrescante pinhal frondoso e convidativo, inseridos numa vila bairrista, onde a afamada Arte Xávega, pesca artesanal, apeada e lúdica, é ponto de honra de junho a setembro.

WWW.CM-FIGFOZ.PT



Pombal: uma escapadinha da serra ao mar



O concelho de Pombal tem um património natural extenso e diversificado, proporcionando cenários diferentes para todos os amantes da natureza. Desde a magnífica Serra de Sicó que se estende pelos concelhos de Pombal, Alvaiázere, Ansião, Condeixa-a-Nova, Penela e Soure, em direção à Estrada Atlântica, atravessando a Mata Nacional do Urso e repousando na sossegada Praia do Osso da Baleia.

Sol e mar, ciclismo, pedestrianismo escalada e espeleologia são algumas das propostas que este território tem para oferecer. Mas, iniciaremos pela Serra de Sicó, mais propriamente, pelo Vale dos Poios. Manifestação máxima do património geomorfológico da rocha calcária, integra o Maciço de Sicó e representa a íntima relação entre a rocha e a água ao longo dos milénios, em que uma sofre a degradação por ação da outra.

Trata-se de um dos maiores canhões fluviocársicos do país, sendo percorrido por trilhos com paisagens de dimensão

avassaladora e tuneis de vegetação asfíxiantes. Refúgio natural de várias espécies de fauna, enquanto o percorremos podemos observar orquídeas selvagens, rosas albardeiras e absorver os aromas do tomilho, dos alecrins e rosmaninho.

Já próximo da costa atlântica, encontramos a Secção 14 integrante da rota europeia de cicloturismo (Euro Velo 1), que no território de Pombal atravessa as localidades da Silveirinha Grande e dos Alhais, entrando de seguida na Mata Nacional do Urso junto à Praia do Osso da Baleia. Foi alvo da instalação de sinalética bidirecional e de painéis informativos de forma a proporcionar ao ciclista um maior entendimento da riqueza do território, culturalmente e ao nível da natureza. Segue a tendência atual do turismo de aventura e desportivo através de formas de deslocação de baixo impacto e sustentáveis, favorecendo um contacto mais próximo e rico com os locais, a sua história, a natureza e as suas comunidades.

Durante a viagem entre a serra e o mar, propõe-se uma visita ao Convento do Lourçal. Edifício religioso dedicado a Madre Maria do Lado, destino de peregrinos e ouvinte de preces, que ainda hoje alberga uma comunidade religiosa de irmãs que vive em recolhimento e se entrega à adoração contínua. No interior da Igreja do Convento pode-se apreciar um altar imponente assim como um revestimento de azulejos com representação religiosa simbólica.

Juntamente com o imponente aqueduto, as Igrejas da Misericórdia e do Recolhimento, este património de relevo é memória viva de tempos idos em que esta vila do Concelho de Pombal era sede de Município e tinha grande relevo religioso e político.

Osso da Baleia, onde o natural e o sossego são singulares

Distinguida como Praia Dourada por apresentar valores singulares do ponto de vista geológico, florístico, faunístico, paisagístico e patrimonial, a Praia do Osso da Baleia situa-se em plena Mata Nacional do Urso, na Freguesia do Carriço. O seu nome tem origem no início do século XX devido

ao aparecimento de um esqueleto de baleia que, segundo testemunhos orais, terá dado à costa naquele areal.

Esta praia, vigiada e com serviço de bar disponível durante a época balnear, é um local perfeito para quem gosta de grandes caminhadas à beira-mar, pesca desportiva, bodyboard e surf. Ideal para quem aprecia a beleza natural de uma praia com as suas dunas em bom estado de conservação, salpicadas de camarinhas, pequenos arbustos caraterísticos que no verão geram saborosas, e multifacetadas, bagas brancas. O galardão de Praia Dourada foi-lhe atribuído em 1998, distinguindo-a pela sua singularidade, pelos seus ambientes naturalizados e inexistente grau de infraestruturção.

Desde 2004, a Praia do Osso da Baleia é contemplada com o galardão Bandeira Azul, atribuído pela Associação Bandeira Azul da Europa. Título que tem sido renovado sucessivamente, ano após ano. No ano seguinte, o espaço içou, pela primeira vez, a bandeira Praia Acessível que, à semelhança do galardão da Bandeira Azul tem sido renovado anualmente, por cumprir os requisitos da legislação em vigor, relativamente à acessibilidade para pessoas com mobilidade condicionada.

Mas, em termos de distinções não fica por aqui, uma vez que a Quercus – Associação Nacional de Conservação da Natureza lhe tem atribuído o galardão Qualidade de Ouro, premiando a qualidade da sua água balnear, daquela que é a única praia do concelho de Pombal. Uma classificação que resulta da avaliação de vários critérios, não só a qualidade da água “excelente”, mas também a ausência de qualquer tipo de ocorrência / aviso de desaconselhamento da prática balnear, proibição da prática balnear e/ou interdição temporária da praia, nas últimas cinco épocas balneares.

Nesta zona de singular beleza, podemos ainda explorar a envolvente, bem como alguns aspetos associados à fauna e flora, percorrendo a Mata Nacional do Urso, onde se pode sentir a fragância dos pinheiros e admirar a flora e fauna autóctone. É também um espaço propício à prática de desportos de natureza, como orientação e geocaching, entre outros.

WWW.CM-POMBAL.PT



A excelência das praias de Oeiras reconhecidas com Bandeira Azul



Vista Praia da Torre pelo Mergulho da Baleia



Praia da Torre

As praias do concelho de Oeiras continuam a ser reconhecidas pela sua excelência. Prova disso é o facto de, pelo terceiro ano consecutivo, as praias da Torre, Santo Amaro, Paço de Arcos e Caxias terem sido novamente distinguidas com Bandeira Azul.

Abrigada pelo Forte de São Julião da Barra, a Praia da Torre reflete uma beleza natural ímpar nas praias da Linha, com uma vista única que pode ser apreciada de cima, numa espécie de miradouro junto ao Mergulho da Baleia. É de ambiente familiar, águas calmas – ideal para crianças – e muito procurada pelos banhistas, sobretudo aos fins de semana.

Atravessamos o Porto de Recreio, também novamente galardoado este ano com Bandeira Azul, e chegamos à Praia de Santo Amaro de Oeiras, com o areal mais extenso, com mais movimento, por estar encostada à Marginal. Ali os banhistas confundem-se com os desportistas que passam pelo Passeio Marítimo. O sol prolonga-se até tarde e o dia pode estender-se no bar da praia ou no parque infantil criado na areia que é o ponto de interesse para os mais pequenos.

Em dias de ondas favoráveis é muito procurada pelos surfistas mais experientes, pela formação de uma onda desafiante que quebra em fundo de pedra.



Praia de Santo Amaro

OEIRAS VALLEY | MUNICÍPIO DE OEIRAS



Praia dos Pescadores, Paço de Arcos



Praia de Caxias

É também na Praia de Santo Amaro que se desenvolve o projeto “Biblioteca de Praia” nos meses de verão, para aqueles que gostam de ler, bem como o projeto “Praia Acessível” destinada aos banhistas com mobilidade reduzida.

Seguimos pelo Passeio Marítimo e chegamos à Praia de Paço de Arcos, também conhecida por Praia Nova - em oposição à antiga praia de Paço de Arcos, a Praia dos Pescadores (que tem a mais-valia de ser permitida a cães).

O areal não é muito extenso, mas tem uma grande capacidade de lotação de banhistas. A proximidade ao centro histórico de Paço de Arcos é ideal para quem quer, depois da



Onda de Santo Amaro



Praia de Paço de Arcos

praia, ir aproveitar a boa gastronomia que ali se oferece.

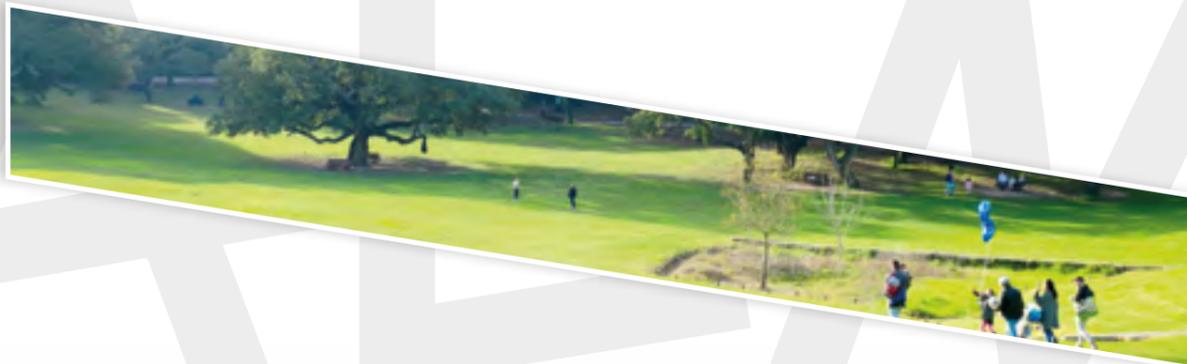
Por fim chegamos à Praia de Caxias, ultimamente até noticiada por ser a eleita do Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, para os seus banhos de mar à hora de almoço. Abraçada por dois fortes, o Forte de São Bruno e o Forte da Giribita, cada um situado num extremo da praia, a Praia de Caxias tem a mais valia de estar próxima de Lisboa e por isso é das mais procuradas pelos que estão na capital e também por quem vive nos arredores e que preferem evitar as praias mais turísticas.

Todas as praias têm vigilância, estruturas de apoio ao banhista, limpeza mecânica e manual diariamente, sanitários, chuveiros com passadiços, estruturas de deposição seletiva de resíduos e eco-cinzeiros de praia. Viva o verão em Oeiras.

WWW.OEIRAS.PT



Vista aérea Porto de Recreio de Oeiras



Descubra o #ADN de Almada

As praias de Almada dispensam apresentações, já que a sua frente atlântica é uma das zonas balneares mais visitadas e famosas do país. Também já todos sabemos que não há melhor vista sobre Lisboa do que esta, do outro lado do Tejo. Mas talvez se surpreenda com o tanto mais que há para descobrir em Almada enquanto destino turístico.

Emoldurada pelo estuário do Tejo e pelo Atlântico, dificilmente se poderia escolher uma melhor situação geográfica para Almada. Os horizontes largos das suas frentes ribeirinha e oceânica permitem-lhe panorâmicas deslumbrantes e condições ideais para a prática de desportos marítimos, como o surf, o bodyboard ou o Kitesurf. Mas há muito mais para descobrir no #ADN de Almada – o feliz acrónimo para “Almada Destino Natural” que é a marca turística em que o município aposta. Basta visitar o site, em www.cm-almada.pt, para perceber porquê. O separador “visitar” é um deleite para os olhos cansados daqueles que anseiam por uns dias de contacto com a natureza e o ar livre, acompanhados de boa comida. E aqui mesmo, às portas de Lisboa.

Almada é uma terra muito antiga, à semelhança do nosso país, e apresenta uma simbiose entre um vasto património cultural e histórico, e um tesouro natural de grande beleza, que convida todos a desfrutar plenamente da natureza, do mar e do rio. As praias solarengas e os numerosos espaços verdes são apetecíveis todo o ano. Como o são também os muitos pratos de uma oferta gastronómica cada vez mais abrangente, que reflete a autenticidade das gentes, mas também capacidade de inovação. A tudo isto alia-se sempre uma ótica sustentável, onde importa preservar os recursos ambientais e a genuinidade sociocultural em articulação com o desenvolvimento das atividades económicas.

Praias

A frente atlântica de Almada, com os seus mais de 13 km de praias contínuas de areia branca, muitas delas localizadas em áreas naturais, oferece excelentes condições para a prática de desportos de onda, mas promete também sunsets incríveis enquanto assistimos à chegada dos barcos de pesca tradicionais, ligados à prática da Arte Xávega, património identitário da Costa da Caparica.

A qualidade destas praias confere-lhes a todas a Distinção de Praia Qualidade Ouro, pela Quercus e, este ano, nove mantêm igualmente a Distinção Bandeira Azul, pela FEE (Fundação para a Educação Ambiental). Para esta qualificação contribuem também as recentes melhorias

nas acessibilidades às praias, que facilitam a circulação e segurança dos banhistas de todas as idades.

As paisagens e diferentes ambientes tornam inconfundíveis as praias desta região. Começando o nosso roteiro de norte para sul, pode optar por praias dunares, logo após a junção do Tejo e do Atlântico e visitar a Frente Urbana da Costa da Caparica. Ou então percorrer as terras da Costa e a Paisagem Protegida da Arriba Fóssil, até chegar à aldeia piscatória da Fonte da Telha, onde o horizonte seduz em qualquer uma das direções. A variedade de opções estende-se ainda às Praias Acessíveis a pessoas com mobilidade reduzida (praias do Paraíso e Rainha) e à crescente procura de praias naturistas (praias da Belavista e da Adiça).





Espaços verdes

Como pano de fundo para a imensidão do Atlântico, encontramos o maior espaço natural do concelho, a Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica, área protegida com grande relevância geológica e geomorfológica, vegetação autóctone e espécies de fauna e flora raras. Na ponta norte desta área, podemos visitar o Convento dos Capuchos, que foi edificado no século XVI, que constitui, em conjunto com os seus jardins românticos e miradouros arrebatadores, um testemunho singular dos princípios de contemplação, paz e isolamento dos frades franciscanos. Mais a sul, é inevitável apaixonarmo-nos pela Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos, onde o pinhal manso, mandado plantar por D. Dinis, oferece vários percursos pedestres que alcançam os miradouros sobranceiros às praias. Contribuindo para a conservação e sustentabilidade deste espaço, os novos passadiços da Mata dos Medos são de visita obrigatória e convidam a uma total imersão no meio natural. A zona é também ponto de referência para os amantes de desportos radicais, como o parapente, e de atividades ligadas à saúde e bem-estar – passeios de bicicleta ou a cavalo e piqueniques.

O concelho dispõe de muitos outros espaços verdes, parques urbanos e jardins, que fazem de Almada uma das dez cidades mais verdes de Portugal. Especial destaque para o Parque da Paz, o “pulmão da cidade” de Almada, com os seus 60 hectares ricos em fauna e flora e caminhos pedonais e cicláveis, por entre clareiras com relvados amplos, bosques e lagos. Outras opções para usufruir por inteiro do contacto com a natureza incluem uma visita ao Jardim do Rio onde o Elevador Panorâmico nos eleva até ao centro histórico de Almada. No Parque Aventura da Charneca de Caparica encontramos áreas de recreio infantil, arborismo e escalada, percursos pedonais e pista ciclável. O Jardim Urbano da Costa da Caparica merece também uma visita, com um corte de ténis, percursos cicláveis e espaços de recreio infantis e juvenis. Não esquecer ainda o Jardim Botânico “Chão das Artes”, que explora a ligação entre a natureza e as artes plásticas ou ao jardim do Solar dos Zagallos, um jardim romântico com duas capelas e um importante espólio de azulejos.

As condições naturais da região possibilitam a existência de três campos de golfe de exceção, na zona dos Capuchos e Aroeira, que se destacam pela versatilidade dos seus greens.

Património Histórico

A riqueza de Almada no que respeita ao património histórico não passa despercebida nem cristaliza o território no passado: pelo contrário, é parte integrante das vivências do presente. O Santuário do Cristo Rei, ex-libris de Almada, que oferece uma deslumbrante vista panorâmica sobre a região, atrai milhares de visitantes e peregrinos, sendo o ponto de partida perfeito para uma visita ao restante património concelhio, entre monumentos, museus, igrejas e locais que testemunham um passado industrial, militar e rural de grande relevância.

Na cidade de Almada são pontos de visita obrigatória, entre outros, a Casa da Cerca – Centro de Arte Contemporânea, miradouros como o do jardim do castelo, e vestígios arqueológicos como os do Sítio Arqueológico da Quinta do Almaraz, do Museu Almada - Covas de Pão ou do Largo de Cacilhas. Museus como o Museu Almada – Casa da Cidade, o Museu Naval ou a Fragata D. Fernando II e Glória atestam vivamente a ligação secular do concelho de Almada ao rio e ao mar.

São muitas as sugestões de itinerários e rotas que pode (e deve) experimentar. Falamos de percursos de cidade, panorâmicos, religiosos, de natureza, de arte urbana, literários, rurais, industriais e militares. Sugerimos que utilize a APP Descubra Portugal – Almada, ou na página Visitar do site do município, poderá, por iniciativa própria, selecionar um percurso temático ou genérico, que vá ao encontro dos seus interesses, e percorrer os caminhos que passam por vários atrativos do concelho. Cada ponto de interesse tem uma breve descrição associada, que pode ser consultada ao longo do percurso.

Não podemos sair de Almada sem falar da sua gastronomia. Um dos melhores locais do país para experimentar o peixe fresco, o marisco, as cataplanas e caldeiradas, Amêijoas à Bulhão Pato e carvoadas. Para os mais gulosos, a doçaria almadense convida a provar os típicos Pastéis Al-Madan, os Claudinos e os Pastéis de Santo António.

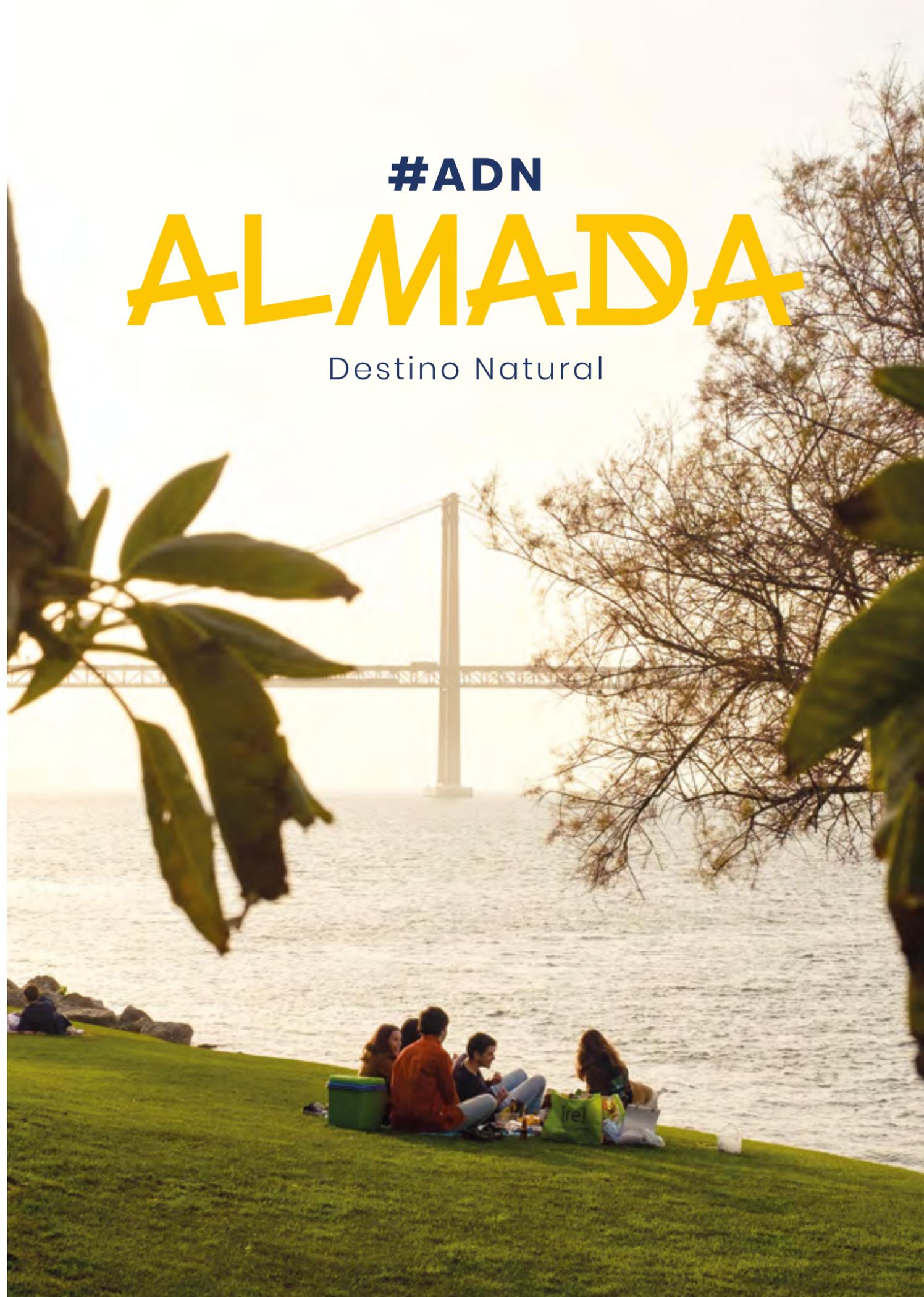
A gastronomia e doçaria típicas expressam-se através de vários eventos, ao longo de todo o ano, que se unem a tantos outros, numa agenda bem recheada (em áreas como a música, o teatro ou o desporto), neste território fértil em criatividade, modernismo e empreendedorismo. Almada faz-se valer de uma vida cultural dinâmica e é um ‘território de muitos’ com muito para descobrir.



WWW.CM-ALMADA.PT

#ADN ALMADA

Destino Natural





LIGUETAS COM PONTO CORRIDO
5mm | 6mm | 10mm | 12mm | 13mm

LIGUETAS COM FITILHO
8mm | 10mm | 12mm | 13mm

DISPONÍVEIS NAS CORES
BRANCO, CINZA E PRETO



RUA DO COMERCIO, N°526 LAMOSO | 4590-410 PAÇOS DE FERREIRA

TEL.: 255 184 232/255 184 233 | TELM.: 968 442 188

GERAL@IDEIASFATIADAS.PT