



Corporate

magazine

**MULHERES
INSPIRADORAS:**
Dia da Madeira

**SAÚDE, ESTÉTICA
E BEM-ESTAR:**
Tempo para
cuidar de si

IN & OUT:
As nossas sugestões

“A mulher dos sete ofícios”

Susana Silva, CEO da LIMPA VIP



Saúde na Vila

- Medicina Geral e Familiar
- Cardiologia
- Obstetrícia e Ginecologia
- Ortopedia
- Psiquiatria
- Nutrição
- Psicologia
- Terapia da Fala
- Medicina Estética - Medicina complementar: Biomatismo, Coaching, Mesoterapia.
- Spa: Massagem de relaxamento e terapêutica; Drenagem Linfática.

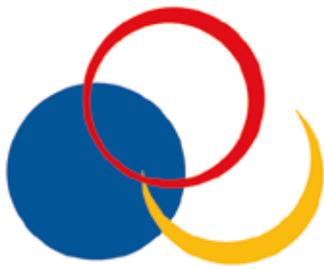


*Aqueles que passam por nós
não vão sós, não nos deixam sós
deixam um pouco de si
levam um pouco de nós.*

A “clínica do povo”, em Alenquer

Alenquer • Tel.: 937 391 351





ISDOM
INSTITUTO
SUPERIOR
Dº DINIS
Marinha Grande

Mestrados

Engenharia e Gestão Tecnológica
de Sistemas de Produção
Engenharia e Gestão da Produção
de Moldes

Licenciaturas

Engenharia e Gestão da Produção de Moldes
Engenharia e Gestão da Produção Aeronáutica
Engenharia e Gestão da Tecnologia Industrial
Engenharia e Design Industrial
Gestão Industrial e Inovação Tecnológica
Gestão de Recursos Humanos
Gestão Comercial

CTeSP`s

Design de Produto
Design e Multimédia
Projeto de Moldes
Automação e Produção Industrial
Sistemas Mecatrónicos e de Produção
Gestão da Produção Aeronáutica
Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança
Gestão e Organização Industrial
Gestão Administrativa de Recursos Humanos
Gestão de Turismo
Comércio Internacional
Contabilidade e Gestão



CONTACTA O ISDOM E INSCREVE-TE!

www.isdom.pt

961 736 291 // info@isdom.pt

ENSINO
SUPERIOR
MARINHA
GRANDE

vem conhecer
o nosso projeto
educativo!



ESTÁGIOS
BOLSAS DE
ESTUDO





MADE PORTUGAL

Entre outubro de 1979 e julho de 1980, José Saramago percorreu o país de lés a lés. Sem roteiro definido, da sua deambulação resultou o livro “Viagem a Portugal” onde há um trecho muito conhecido que é a definição do que é ser viajante:

«o fim de uma viagem é apenas o começo de outra. É preciso ver o que não foi visto, ver outra vez o que se viu já, ver na primavera o que se vira no verão, ver de dia o que se viu de noite... É preciso voltar aos passos que foram dados, para os repetir, e para traçar caminhos novos».

Outros têm revisitado estes caminhos percorridos pelo Nobel. Em 2022, o jornalista da TSF Fernando Alves fez-se à estrada para apresentar a sua “Viagem a Portugal”. É um arquivo, arrisco dizer, quase literário, para ser escutado pela sua imensa riqueza. Fernando Alves testemunha o que Saramago observou e acrescenta às paisagens conversas com as gentes locais, ou não fosse o repórter “de pessoas” por excelência.

No programa sobre a Póvoa de Lanhoso, diante do silêncio singular da albufeira da Caniçada, ali ao lado, em Vieira do Minho, Fernando Alves cita Saramago assim: “O viajante tem de explicar como as coisas são; mal empregadamente lá esteve quem depois vai gabar-se e dizer só «já lá fui»».

Num formato leve produzido para a RTP (disponível na RTP Play), o humorista brasileiro Fábio Porchat decidiu-se “a provar as mesmas comidas e até o mesmo vinho” que Saramago. Tudo, claro, com o colorido de uma boa conversa e a vantagem do olhar de quem é de fora. Esta “Viagem a Portugal” começa em Miranda do Douro, em Trás-os-Montes, e termina em Sagres, no Algarve.

O mesmo roteiro pode dar origem a um sem número de experiências, há apenas que estar aberto ao que nos rodeia. Nesta edição, como que a lançar as férias, deixamos-lhe o convite para partir à (re)descoberta dos recantos dos nosso país. Afinal, essa é uma das melhores formas de apoiarmos a nossa economia, e todas as suas especificidades locais. Tudo com tempo suficiente para que se sinta um verdadeiro viajante.

Boas férias! 

EDITORIAL

MULHERES INSPIRADORAS: DIA DA MADEIRA

4 SUSANA SILVA – LIMPA VIP

10 REGINA FREITAS – MEDICSER

MULHERES INSPIRADORAS

12 SANDRA LOPES – CASAPARASI

14 VERA MALHÃO – LUTRA

16 ESTELA JUSTINO – STAR ACCOUNTING PORTUGAL

FREGUESIAS: O ROSTO HUMANO DO PODER LOCAL

18 ADELINA PEREIRA – PRES. JF ARCOZELO

SAÚDE, ESTÉTICA E BEM-ESTAR

21 LÉIA LIBERATO – SOBRANCELHAS

22 ISABEL CORREIA – CLÍNICA DE ESTÉTICA AVANÇADA

24 FÁTIMA CASTRO CABELEIREIRO E ESTÉTICA AVANÇADA

26 FLÁVIA SANTOS – ESTÉTICA

OPINIÃO

28 ARMINDO MONTEIRO –
PRESIDENTE DA CIP

IMOBILIÁRIO

29 PATRÍCIA POMBEIRO – CENTURY 21

IN & OUT

32 SEEANA EYEWEAR

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** Goreti Vieira; Sérgio Dinis; Ana Pimentel; Eugénia Magalhães **Diretor Editorial** João Malainho **Jornalistas** Érica Mesquita; Ruben Marques; Bruna Pereira **Designer Gráfico** Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua Professora Angélica Rodrigues, nº. 17, sala 7, 4405-269 Vilar do Paraíso | Vila Nova de Gaia **E-mail** geral@incorporateagency.pt **Site** www.incorporatemagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 25.000 exemplares **Estatuto Editorial** Disponível em www.incorporatemagazine.pt **Impressão** Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 **N.º. Registo** ERC 127355 **julho 2023**

“A mulher dos sete ofícios”

Susana Silva, CEO da LIMPA VIP



Em mês de aniversário, comemorado precisamente no Dia da Madeira, a LIMPA VIP continua a dar mostras do seu fulgor, tendo aumentado recentemente a equipa. Voltámos a conversar com a CEO, Susana Silva, a “mulher dos sete ofícios” como é tratada carinhosamente pelos amigos, sobre a evolução da empresa e a sua paixão pela ilha da Madeira.



Começámos este mês a assinalar uma vez mais o Dia da Madeira. Data em que a ilha foi descoberta há mais de 600 anos. Um aniversário que é partilhado com a Limpa VIP, que foi fundada também num dia 1 de julho, mais concretamente em 1994. Que significado tem para a Susana comemorar o aniversário da sua empresa no dia da sua região?

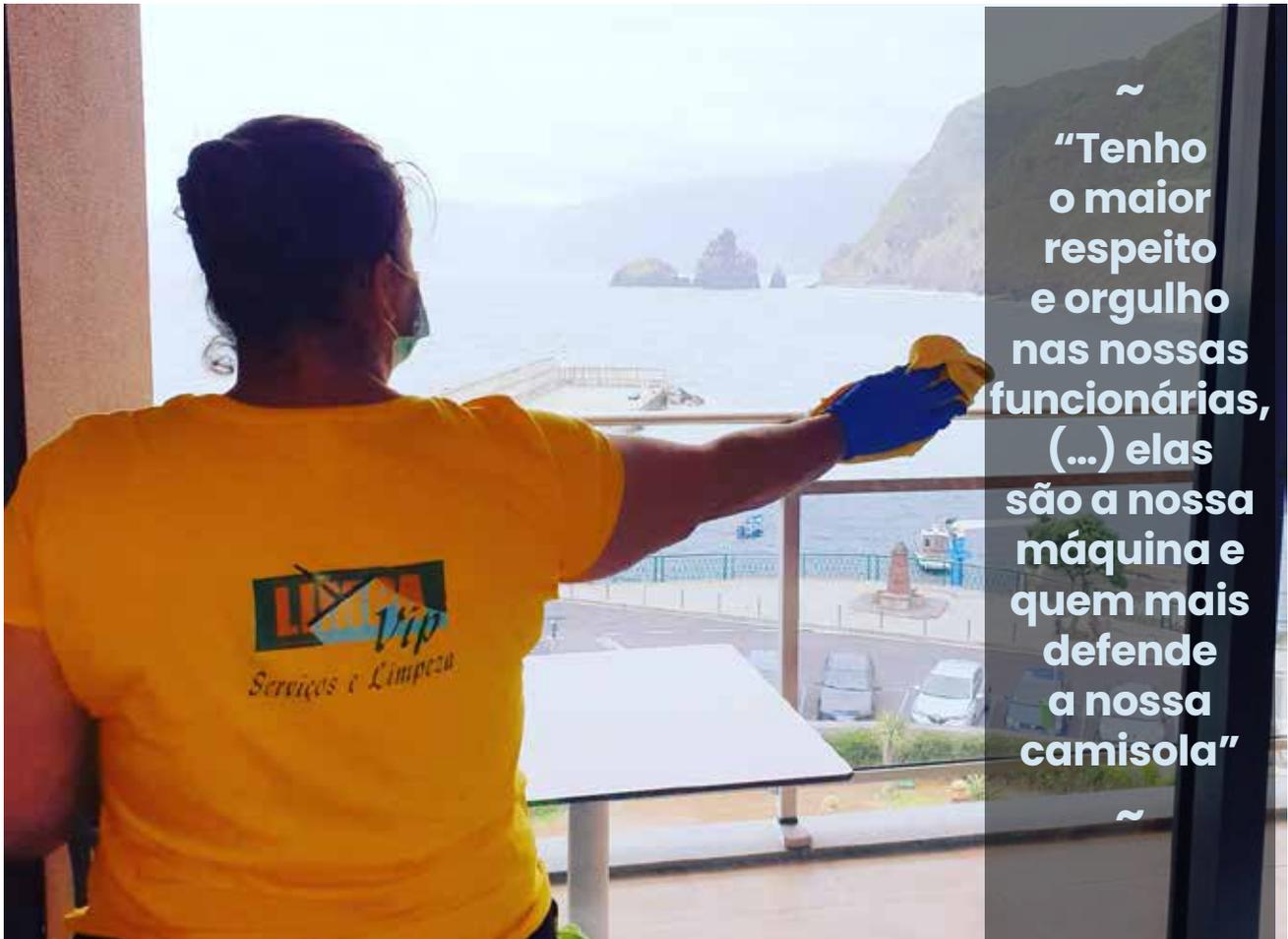
Esse facto é uma feliz coincidência e o mérito deve-se ao meu Sócio e Fundador da Limpa Vip, Luís Pimenta, que é um acérrimo defensor da Região e da sua Autonomia e fez questão que coincidissem a abertura da empresa com a comemoração do dia da Madeira. Para mim significa muito, pois como sabem sou uma aficionada da nossa Ilha, por toda a nossa história, logo para mim é extraordinário que possa comemorar no mesmo dia o aniversário de duas “Instituições” que prezo e de que gosto muito.

Como referimos, a Limpa Vip acaba de comemorar o seu 29º aniversário. Resumidamente, que balanço nos pode fazer destas quase três décadas de existência da empresa?

Estas três décadas têm sido altamente desafiantes, devido a variadíssimos fatores, entre eles as crises financeiras europeias e mundiais e ainda uma Pandemia, contudo posso afirmar que o balanço tem sido positivo, temos conseguido atingir os nossos objetivos e sobretudo mantermo-nos num mercado pequeno com imensa concorrência, logo altamente competitivo. Nos dias de hoje posso dizer, orgulhosamente, que somos uma pequena empresa, familiar, mas muito bem referenciada na nossa área de serviços.

Antes de assumir a gestão da Limpa VIP, em 2019, a Susana Silva teve várias experiências profissionais em diferentes setores. Fale-nos um pouco desse seu percurso e de quais os projetos que a marcaram mais.

Eu sempre fui carinhosamente chamada, pelos meus amigos, de “a mulher dos sete ofícios”, isto porque nunca tive medo de enfrentar um bom desafio, obviamente que caí algumas vezes, mas rapidamente me levantei e segui o percurso. Passei por diversas áreas, desde comércio, restauração até chegar propriamente às áreas do Marketing e do Vinho, e aí foi onde mais me identifiquei realmente, mais concretamente na empresa HMBorges, uma das mais antigas produtoras de Vinho Madeira, e refiro esta empresa em particular pois foi ali que tive a oportunidade de aliar as duas áreas de que mais gosto, o Marketing e o Vinho Madeira.



~
"Tenho o maior respeito e orgulho nas nossas funcionárias, (...) elas são a nossa máquina e quem mais defende a nossa camisola"
~

Quais são as suas principais fontes de inspiração? E o que é para si uma mulher inspiradora?

Costumo dizer que aproveito tudo o que possa existir de bom ao meu redor para me inspirar, sejam pessoas ou lugares. Nas pessoas vou buscar inspiração sobretudo às minhas funcionárias, mulheres de garra e lutadoras e nos lugares, aí, para mim, ainda é mais fácil - em cada recanto desta nossa Ilha maravilhosa. Para mim uma mulher inspiradora é uma mulher lutadora, independente, justa e humilde. Tenho por hábito dizer, sem qualquer preconceito ou estereótipo, obviamente, que uma mulher inspiradora é a mulher que os homens temem.

Percebe-se que o respeito e a solidariedade com as suas funcionárias são valores muito importantes para si. Imagino que isso se reflita no ambiente que se vive na empresa?

Sim, tenho o maior respeito e orgulho nas nossas funcionárias, muitas vezes digo que prefiro perder um dedo que uma funcionária, elas são a nossa máquina e quem mais defende a nossa camisola, logo aí têm todo o nosso maior respeito e consideração. O ambiente que se vive é familiar, sentimo-nos parte integrante da família de cada uma e vice-versa. Obviamente que nem tudo são rosas, não é fácil evitar e mediar

algum conflito numa equipa, mas vamos conseguindo ultrapassar.

A qualidade do trabalho e os bons resultados financeiros das empresas costumam acompanhar a felicidade no local de trabalho. A Limpa VIP viu a sua equipa crescer bastante nestes últimos meses. É sinal de que o trabalho está a correr bem?

Sim, o mercado para a nossa área tem sentido um crescimento exponencial na procura, logo foi necessário reforçar a nossa equipa e desde a nossa última entrevista, em fevereiro passado, admitimos mais colaboradoras, o que nos deixa muito satisfeitos, pois se bem se recordam um dos nossos objetivos era crescer, angariar novos clientes e consequentemente aumentar a nossa equipa. Temos conseguido atingir metas, sempre com os pés bem assentes na terra e a humildade e resiliência que nos caracterizam.

Quantas pessoas trabalham atualmente na Limpa VIP? Continuam a ser 99% mulheres? Enquanto gestora, quais são os principais desafios que a Susana enfrenta a lidar com a sua equipa?

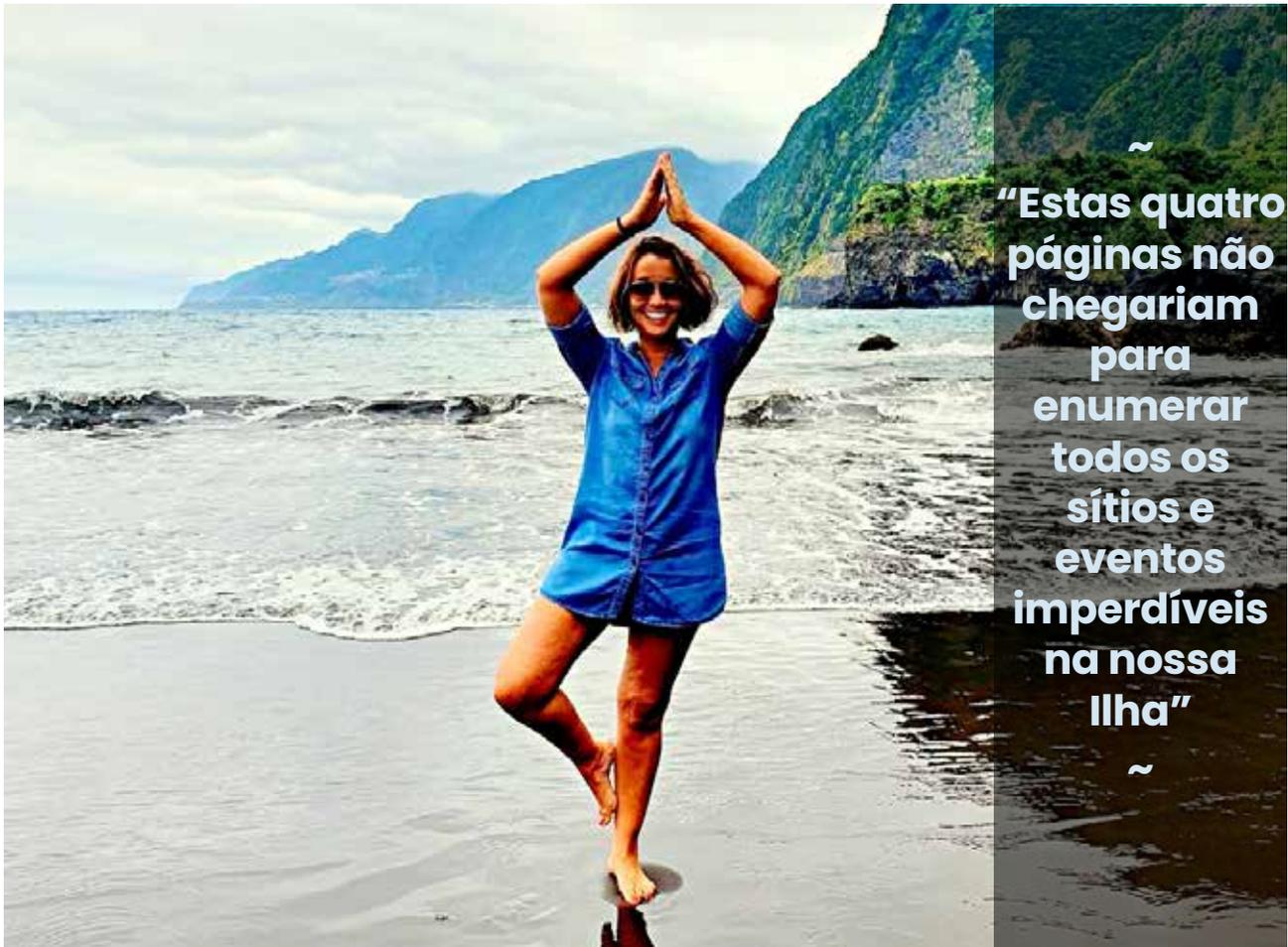
Neste momento temos cerca de 30 funcionárias e continuamos a ser 99% mulheres. Não é fácil gerir uma equipa quase única e exclusivamente feminina e talvez o maior desafio tem a ver com isso mesmo, com o facto de serem mulheres. Muito embora se diga que os homens estão cada vez mais presentes e ativos nas tarefas e atividades ligadas aos filhos, na sua maioria con-



tinuam a ser as mulheres a ter o papel principal nessas tarefas e é essa a minha maior dificuldade - se é que se pode chamar assim - as faltas e baixas para assistência aos filhos. Somos uma equipa pequena e cada vez mais os recursos humanos são mais escassos, logo quando tenho estas faltas inesperadas é extremamente complicado fazer o reajustamento e gestão da nossa agenda.

Da última vez que falámos sobre a empresa, abordámos a especificidade da limpeza ser um serviço aparentemente "invisível", em que tantas vezes só se repara quando não está bem feita. É um dos parâmetros mais importantes na avaliação de um hotel ou de um alojamento local, por exemplo. Por isso, volto a perguntar-lhe, como é gerir uma empresa que faz este trabalho "na sombra"?

Pois, não é fácil, sobretudo motivar equipas. Às vezes seria bom se o cliente pudesse também elogiar um bocadinho, e há alguns que o fazem, mas não é de todo regular, logo essa parte tem de ser feita por nós e pelas supervisoras. Na parte de gestão propriamente dita, ou seja, financeira, a maior dificuldade está em fazer um cliente perceber os nossos valores, pois a limpeza, infelizmente é sempre o parente pobre de qualquer setor. Muitos não entendem os custos para termos bons funcionários, bons produtos e materiais, na sua visão para limpar basta um pano e um aspirador, mas esta não é de todo a nossa realidade e se queremos prestar um bom serviço, o investimento nesta parte é grande.



A Limpa Vip dedica-se a todo o tipo de limpezas profissionais. Estamos a falar de que serviços concretamente?

A nossa empresa dedica-se sobretudo a limpezas gerais e de manutenção em todo o tipo de estabelecimentos, limpezas de final de obra, limpeza de superfícies vidradas, limpeza e tratamento de diversos tipos de pavimentos, lavagem de sofás, colchões, tapetes, carpetes e alcatifas, etc...

Que projetos tem para a Limpa Vip a curto e médio prazo? De que forma encara o futuro da empresa?

A médio prazo a empresa gostaria de adquirir instalações próprias onde pudéssemos adequar ou pensar de raiz um espaço mais dedicado à parte da lavagem de carpetes e também para armazém.

Eu encaro sempre o futuro pela positiva, não podemos ter medo de arriscar, porque como dizem “a sorte protege os audazes”. Também acreditamos que o nosso futuro passa pelas parcerias, nas áreas que se podem enquadrar na nossa oferta de serviço. Aliás, recentemente fizemos uma dessas parcerias, numa área interessante e ainda muito por explorar, que foi com a “Vamos Organizar” by Catarina Pinto, uma empresa que organiza as casas dos clientes (roupeiros, armários...) e que se enquadra e complementa totalmente o nosso trabalho.

Regresso agora ao início da nossa conversa e à sua ilha da Madeira. Nesta nossa edição de verão, a Susana é uma verdadeira embaixadora da sua região. Por isso peço-lhe que nos diga, para si, quais são os pontos de interesse e os eventos que ninguém pode perder na Madeira?

Sou mesmo muito suspeita para responder a esta questão pois sou uma apaixonada pela Madeira. A nossa Ilha tem recantos maravilhosos, paisagens de cortar a respiração, até para nós que cá vivemos. Posso destacar alguns dos sítios que para mim são especiais, o caso da Serra do Fanal, o Chão da Ribeira, a Praia do Cais do Seixal, a Praia da Laje, o Miradouro do Cabo Girão, um nascer do sol na Ponta de São Lourenço ou no Pico Ruivo e um por do Sol na Praia dos Anjos ou no Paul do Mar, entre tantos, tantos outros. Quanto aos eventos, somos conhecidos pelo “povo sempre em festa” e de facto há sempre muita coisa a acontecer na nossa ilha, sejam os típicos arraiais, as festas e festivais temáticos que promovem os nossos produtos regionais, como o exemplo da Festa da Flor, a Festa do Vinho, o Mercadinho de Natal, as Festas Fim de Ano e vou parar por aqui pois estas quatro páginas não chegam para enumerar todos os sítios e eventos imperdíveis na nossa Ilha. 📍

“Emigrei para o Continente” em busca de um sonho



Regina Freitas, natural da Madeira, sempre teve o sonho de ser médica e, para isso, teve de deixar a sua ilha para estudar em Lisboa. Com um percurso académico e profissional muito completo na área da saúde, sente-se realizada, tendo conseguido abrir a sua própria clínica em Alenquer – a Medicser.



Apesar de, “desde menina”, saber que queria ser médica, as circunstâncias direcionaram Regina Freitas para a enfermagem na Escola superior S. José de Cluny, no Funchal. Estando já a exercer a profissão para a qual tinha estudado, nunca esqueceu medicina e foi por essa razão que decidiu mudar-se para Lisboa, com o objetivo de realizar a licenciatura e o mestrado integrado na Faculdade de Medicina.

Teve de deixar para trás a sua família e a ilha em que nasceu e cresceu, o que foi um grande desafio e um percurso particularmente difícil. “Mas nada é por acaso e se fosse fácil não era para mim de certeza”, acrescenta.

A licenciatura em enfermagem não deixa de ser uma “mais-valia” no seu percurso profissional, destacando as suas competências humanas, mais particularmente a relação terapêutica: “cuidar pressupõe uma relação que é em si terapêutica, uma parceria estabelecida médico-doente no respeito e valorização das suas capacidades”, explica.

Assim que terminou o curso de Medicina, regressou ao Funchal para aí exercer a sua atual profissão. No entanto, ao fim de dois anos, surge uma oportunidade única de realizar o internato de Medicina Geral e Familiar em Alenquer, perto de Lisboa. A médica não pensou duas vezes e emigrou “para o continente”.

“A Madeira é uma ilha de oportunidades, mas como boa madeirense senti necessidade de ir à descoberta e de arriscar”, diz-nos. Arriscou e correu bem, tendo, hoje, em Alenquer, o seu próprio consultório médico – a Medicser – assumindo os cargos de Médica de Família e Diretora Clínica.

“Ser” da ilha da Madeira vai muito além. Tem sempre



algo novo para oferecer, e o seu clima ameno, permite viver uma eterna primavera. A vida na ilha é segura e tranquila, livre do stress das grandes cidades. As “gentes da madeira” prezam a sua história, identidade e, principalmente, a sua autonomia. “Somos muito além-fronteiras”, afirma, explicando que quem nasce numa ilha tem mais garra para ir à descoberta.

E foi o que a médica fez, perseguindo o sonho de poder contruir algo seu. Com muita “luta, trabalho, esforço e dedicação” e usando os seus próprios meios, conseguiu chegar onde queria. Hoje, a Medicser, é conhecida em Alenquer como a “clínica do povo”, porque os utentes são a sua principal preocupação – a sua saúde e bem-estar, a relação humana, baseada na confiança, respeito e em fazer sorrir, e também a promoção de um ambiente acolhedor e familiar. “Sentimo-nos em casa” ou “recebem-nos com um sorriso e sempre com uma solução”, são das frases que mais ouve ditas pelos seus utentes.

Uma parte muito importante para o sucesso da Medicser é a equipa, que funciona como “uma família”. Regina Freitas tenta transmitir os “valores de respeito, simplicidade, humanismo” e, ao mesmo tempo, inspirar quem quer aprender mais e trabalhar em conjunto, porque “juntos somos mais fortes”.

A empresária decidiu, recentemente, realizar uma pós-graduação em Medicina e Estética Avançada, considerando que a estética e a saúde devem estar em equilíbrio, para alcançar uma maior autoestima e qualidade de vida. Os procedimentos de estética relacionam-se diretamente com questões de beleza e estas afetam, muitas vezes, a saúde mental. Estes tornam-se essenciais para trazer “harmonia ao corpo”, sem ultrapassar limites, e trabalhar



o nosso amor próprio. “Cada um de nós deve ser a pessoa mais importante do mundo, por isso temos de cuidar de nós próprios, sentirmo-nos bem connosco”, explica. Desta forma, a médica revela que esta valência será abraçada pela Medicser brevemente.

A clínica vive o dia a dia e o presente, já que todos os dias são um desafio e caso surja a necessidade de alguma mudança ou haja um objetivo a alcançar, não é deixado para amanhã. Uma coisa é certa: “Devemos arriscar, sempre, devemos fazer acontecer agora! Amanhã pode ser tarde.” Não desistir, mesmo em tempos de crise

Regina Freitas encontra-se agora a gerir a sua própria clínica privada, mas já trabalhou no Serviço Nacional de Saúde. Atualmente, considera que “vivemos num caos”, em que os cuidados de saúde têm-se degradado pela “falta de valorização, constante redução salarial, congelamento de carreiras, instabilidade contratual, desmoti-

vação profissional, intensificação do ritmo de trabalho e desqualificação dos serviços”. Todas estas questões fazem com que o cidadão e o profissional de saúde sofram com as consequências provocadas pelas “transformações político-organizacionais”, pela atual crise financeira e políticas de austeridade.

No entanto, que isto não seja um impedimento para que concretizemos os nossos sonhos: “Sentir medo faz parte, mas que não seja impeditivo de prosseguir”, afirma. A empresária e médica de sucesso explica que o segredo está na resiliência, permitindo-nos desenvolver várias habilidades, tais como a criatividade, a autoestima, a autonomia, a liberdade e a interdependência, sem esquecer, nunca, o respeito. “Somos únicos” – é esse o grande conselho para quem tem grandes objetivos, certo de que encontrará sempre alguns obstáculos pelo caminho. 

 MEDICSER.SAUDE

Madeira by Regina Freitas



O imobiliário “continua a ser um dos investimentos mais seguros num mundo cheio de inseguranças”



A CASAPARASI é um nome já bem conhecido dos nossos leitores. Depois de termos falado pela última vez com Sandra Lopes, em finais do ano passado, chegou o momento de fazer um balanço a meio de 2023. O saldo é positivo, segundo a CEO, apesar de toda a variabilidade sentida no mercado nos últimos anos. Nesta edição de verão, a caminho das férias, Sandra Lopes diz-nos ainda que tenta “não deixar que a parte profissional tome conta” do seu todo e, com otimismo, até nos cita António Variações.

Sandra, falámos pela última vez em novembro do ano passado. Na altura falámos já da subida das taxas de juro, que continua, sem fim à vista. Que impacto tem sentido junto dos clientes e que alternativas tem conseguido encontrar?

O que sinto junto dos clientes é, principalmente, o medo de recorrer a um empréstimo com um pagamento mensal de um valor e daqui por uns tempos esse mesmo valor duplicar ou triplicar... há também muito “ruído” que a maior parte das pessoas não consegue filtrar e, acrescentar, um “aproveitamento” enorme por parte das entidades bancárias, na minha opinião.

A habitação tem estado no “olho do furacão” da atenção política e mediática. Qual é a sua opinião sobre o programa “Mais Habitação” do Governo? Acredita que irá resolver algum problema?

Sou otimista, quero acreditar que sim. O programa tem alguns pontos que podem ser benéficos para zonas de interior do país. Claro que acontecendo isso tem de haver uma redução nas grandes zonas onde até agora a procura tem sido intensiva, levando na maior parte dos casos ao afastamento do cliente português, que não tem, na sua maioria, a capacidade financeira que a maior parte dos compradores estrangeiros tem.

O imobiliário continua a ser uma boa opção para quem tenha algum capital para investir? Seja para que fim for: revenda, arrendamento...

Sim, não tenho dúvida sobre isso. Continua a ser um dos investimentos, na minha opinião, claro, mais seguros num mundo cheio de inseguranças.

Esta é uma boa altura para quem esteja a pensar vender ou comprar casa? Porquê?

Aqui nesta pergunta tenho respostas diferentes... parece-me ser uma melhor altura para comprar do que para vender. Por outro lado, não deixa de ser uma boa altura para vender, e aqui vou buscar como exemplo a zona onde estamos sediados (Alto Alentejo, Ponte de Sor) onde a procura subiu bastante e, no caso de imóveis característicos da zona, esta é uma boa altura também para vender.

Portugal continua a ser um país com uma grande carga fiscal, apesar dos rendimentos médios da população serem baixos. Esta é uma realidade que afeta também as Micro, Pequenas e Médias Empresas. Neste contexto e aproveitando a sua experiência empreendedora, pergunto-lhe: é preciso muita capacidade de gestão para manter uma empresa viável em Portugal? Sem hesitar, a resposta é mesmo afirmativa. O nosso país, e concordando com a sua introdução à questão, tem mesmo uma carga fiscal enorme, por vezes em conversas com clientes estrangeiros eles perguntam, após perceberem os impostos que temos, “como conseguimos viver?” Eu costumo dizer que um bom gestor não é o que gere uma casa com dinheiro, é aquele que gere uma casa sem dinheiro, e a maior parte de nós, pequenas e microempresas tem essa capacidade de gerir.

A caminho das férias para muitos, o verão é um tempo para retemperar forças. Onde é que a Sandra vai buscar a energia para fazer face a todo um ano de trabalho? Quais são as suas principais fontes de inspiração profissional e pessoal?

Esta é uma questão mesmo muito pessoal. Além da motivação para ter força e energia para poder ir pagando impostos... vou buscar à minha parte familiar, mas sobretudo e principalmente a mim mesma. Sempre acreditei que a força tem de vir de dentro de mim, nem sempre as horas e os minutos são fáceis, por vezes apetece deitar a toalha ao chão, mas quando vou “abaixo” venho acima com mais força ainda. “O que não nos mata torna-nos mais fortes”. Se não formos nós a lutar por nós não será mais ninguém. A música, momentos com amigos, alguma leitura, já não é a que desejaria devido ao cansaço, e os momentos só para mim, gosto de estar comigo. E tentar não deixar que a parte profissional tome conta do meu todo... “a vida não é como um castigo que tu terás que viver”, já dizia António Joaquim Rodrigues Ribeiro, mais conhecido como António Variações. 





casaparasí®



962191370

(custo de chamada para rede móvel)

geral@casaparasí.com

Vende

MORADIA EM BANDA 3 QUARTOS

Ponte de Sor - Ponte de Sor, Tramaga e Vale de Açor



175.000 €

Morada totalmente renovada em 2023. Possui 3 quartos, duas casas de banho completas e logradouro com churrasqueira, poço, árvore de fruto e telheiro. Todas as janelas possuem vidros duplos e a cozinha está parcialmente equipada. Está inserido num lote de 240m², e área de implantação de 195m².

Referência: SL023346

CASA DE CAMPO 4 QUARTOS

Ponte de Sor - Ponte de Sor, Tramaga e Vale de Açor



190.000 €

Morada com 4 quartos em Tramaga. Inserida em terreno rústico com 2200 m² junto à margem da Ribeira do Sor, a poucos minutos da Albufeira de Montargil e a cerca de 1:30h de Lisboa. Entre em contacto conosco para mais informações ou para marcar visita!

Referência: SL023348

Casa Para Si

AMI: 11800

Sandra Maria Prates Lopes • Rua Condes da Torre, nº 5, Loja B • 7400-308 Ponte de Sôr



Foi assim que, em 2019, nasceu a Lutra, um projeto que “estende os braços” a escolas, instituições, centros comunitários, organizações não governamentais e associações, oferecendo formações e programas educacionais com foco no “outdoor”. Na sua mochila (e no carro), Vera Malhão leva às costas uma grande panóplia de atividades para realizar com as crianças, entre pinturas com pigmentos naturais e brincadeiras com barro ou materiais científicos, muitas são as opções disponíveis. Revela-se, no entanto, “um bocadinho contra a receita”, o que significa que não gosta de levar um plano que deva seguir à regra. Sendo assim, cada atividade é pensada e planeada para um público específico, seguindo os gostos de cada grupo de crianças. “No fundo, o que tento fazer é encontrar as atividades que as crianças mais gostam, tentando sempre combinar as ciências com outras áreas de conhecimento”, diz-nos. Além das atividades em escolas e instituições, a Lutra promove também um programa de “Férias na Natureza”, onde Vera e a família recebem no seu próprio terreno, pequenos grupos de crianças para “brincarem, aprenderem e divertirem-se”.

Formação para adultos

Somando às atividades com crianças, criou também formações dirigidas aos adultos e uma pós-graduação, demonstrando assim a sua dedicação em disseminar a educação para a sustentabilidade e o maior contato com o mundo natural. Na pós-graduação, criada em colaboração com o ISEC Lisboa, o foco é o outdoor relacionado com as mais diversas áreas do saber. O objetivo é ajudar os alunos a “adaptar as suas práticas educativas e pedagógicas a contextos exteriores diversificados”. A professora e bióloga revela que são muitos os perfis de alunos que se inscrevem neste curso. “Esta é uma pós-graduação para todas as pessoas que queiram fazer diferente, queiram experimentar e queiram ter conhecimento sobre como podemos criar uma ligação com a natureza.”

“A minha missão é fazer as crianças felizes”

Para a sua fundadora, a Lutra foi criada como forma de ajudar a próxima geração a ter uma compreensão melhor sobre o planeta em que vivemos e a cuidar do nosso meio ambiente. “Quero passar a mensagem de que precisamos de criar essa relação com a natureza e mostrar que se fizermos diferente, determinadas coisas acabam por acontecer”, defende.

Mas quando questionada sobre como se sente ao ver o seu projeto ganhar força, não hesita em responder que por vezes se sente assustada com o peso da responsabilidade que acabou por ganhar. “Eu confio muito naquilo que faço”, começa por dizer. “Mas sempre pensei que a Lutra ia ser um projeto de brincar com crianças, nunca me passou pela cabeça que pudesse começar a ter a dimensão que tem”.

No entanto, apesar da responsabilidade de “fazer as coisas bem e passar a mensagem correta da forma mais adequada”, Vera Malhão sabe que a missão principal está a ser cumprida: fazer as crianças felizes! 📸

Porquê Lutra?

No desenvolvimento do seu projeto, Vera Malhão encontrou inspiração para o nome através de uma combinação especial de eventos e significados. Durante uma das suas licenças de maternidade, enquanto desenhava os primeiros esboços do projeto, o seu marido chamava-a carinhosamente de “Lontrinha”, devido ao hábito que tinha de coçar a barriga, à semelhança das lontras.

Foi a pensar nesse gesto do companheiro que surgiu a ideia, sendo bióloga, de explorar os nomes das espécies existentes em Portugal. Chegou assim à lontra europeia – a Lutra.

Assim, a escolha do nome carrega consigo não apenas uma memória afetiva da sua maternidade, mas também a ternura associada ao apelido dado pelo seu marido, representando ainda uma criatura encantadora e amigável.

Liderança inspiradora e compromisso com a excelência em contabilidade e consultoria fiscal

Foi ainda durante o liceu que Estela Justino soube que a sua vida profissional passaria “pelos números”. A decisão pela área da contabilidade começou ainda no ensino secundário, levando-a a percorrer um longo percurso de 17 anos de experiência profissional em ambiente multinacional, o que lhe permitiu adquirir um amplo conhecimento tanto no aspeto profissional como sobre relações humanas.

Ao ser mãe, o desejo de acompanhar de perto o crescimento dos filhos impulsionou-a a trilhar o seu próprio caminho. A experiência profissional sólida e a independência, responsabilidade e criatividade que a caracterizam fizeram com que decidisse concretizar o seu sonho de empreender e fundar a sua própria empresa, com uma identidade única e “autonomia para implementar as suas ideias de negócio”.

Assim, nasceu a Star Accounting Portugal, uma empresa especializada em serviços de contabilidade, recursos humanos, consultoria fiscal e de gestão.

Como líder, Estela Justino ressalta as condições necessárias para se tornar CEO de uma empresa. Além do alinhamento com o propósito organizacional e foco em resultados, habilidades de liderança, dedicação e atualização profissional contínua são fundamentais. A atitude, a transparência e a inteligência emocional são características essenciais para inspirar e motivar equipas integradas.

Apoio pós-pandemia

Desde a pandemia que o contexto macroeconómico ficou marcado pelo aumento da inflação e das taxas de juro, o que resultou em anos de desafios constantes aos quais a Star Accounting Portugal não passou ao lado. Apesar das adversidades, a empresa manteve o seu foco no atendimento personalizado aos clientes e na sustentabilidade.

Estela Justino destaca que a equipa está disponível para auxiliar os clientes na elaboração de cenários, cálculos de riscos e definição da liquidez financeira necessária para enfrentar potenciais crises. Além disso, a empresa estará presente para ajudar na reorganização dos negócios e no planeamento de recuperação das organizações afetadas no pós- crise, que estarão financeira e operacionalmente fragilizadas.

Economia e sustentabilidade

De acordo com a CEO, a sustentabilidade sempre esteve presente na estratégia empresarial da Star Accounting Portugal. A empresa destaca o compromisso em abordar as questões ambientais e sociais em todas as atividades da empresa e no relacionamento com os clientes, fornecedores e parceiros de negócio.

Diante das perspetivas de uma recessão económica mundial, a Star Accounting Portugal pretende inspirar os seus colaboradores e preparar a empresa para enfrentar crises e desafios, identificando oportunidades e riscos para definir a melhor estratégia. Além disso, a ambição passa por ser reconhecida pelos clientes pela qualidade do serviço prestado, como empresa modelo no segmento, e por ser um “parceiro de excelência”.



90 anos de Siza Vieira celebrados com documentário sobre o seu “lado mais pessoal”



O vencedor do primeiro Prémio Pritzker português completou 90 anos de idade e foi celebrado na Casa da Arquitetura de uma forma especial: com a estreia de um documentário que revela o seu “lado mais pessoal”, levando-nos numa viagem até à sua infância.

©Gonçalo Gomes_Casa da Arquitectura



A Casa da Arquitetura, em Matosinhos, celebrou o nonagésimo aniversário do conceituado arquiteto português Álvaro Siza Vieira, com a estreia do documentário “Siza”. Dirigido por Augusto Custódio, um realizador especializado em arquitetura e design, o filme oferece aos espectadores uma visão mais íntima e profunda do primeiro vencedor português do Prémio Pritzker.

Considerado uma “viagem à mente” de Álvaro Siza Vieira, o documentário explora o lado mais pessoal do arquiteto, desde a sua infância até a relação com a sua falecida esposa, a artista Maria Antónia Siza (1940-1973). Além disso, o filme não poderia deixar de abordar a sua paixão pela escultura e o gosto pela música erudita.

Apresentado como uma obra que revela as influências presentes na vida e carreira de Siza, o filme oferece um “retrato completo e cativante do arquiteto”, destacando “a sua importância para a arquitetura contemporânea e a sua abordagem única em relação ao design”.

Ao longo de uma hora de duração, o documentário apresenta depoimentos de amigos e pessoas próximas de Álvaro Siza, a maioria deles arquitetos reconhecidos. Entre os entrevistados estão o seu filho, Álvaro Leite Siza, o neto Henrique Siza, a historiadora e fotógrafa Tereza Siza (irmã), os colegas de trabalho Carlos Castanheira e Eduardo Souto de Moura, também vencedor do Prémio Pritzker, além de Nuno Ladeiro e Nuno Sampaio.

O processo de produção do documentário levou cerca de dois anos e incluiu 300 horas de filmagens, 50 dias de gravações e aproximadamente 40 entrevistas realizadas em todo o país.

“Siza” inaugura a primeira temporada da série “Architects” da plataforma de streaming Gallery. Apresentada por Nuno Ladeiro, a primeira temporada da série dedica-se à arquitetura portuguesa, explorando não apenas a vida e obra de Álvaro Siza, mas também os universos de outros arquitetos, como Manuel Aires Mateus, Mário Martins, Vítor Vilhena, Vasco Vieira e o estúdio ARX Portugal, dos irmãos Nuno e José Mateus. A produtora de Augusto Custódio, responsável pela série, planeia futuras temporadas focadas em profissionais dos Estados Unidos, Itália, Suíça, França, Espanha, Brasil e Chile.

Os materiais associados à produção de “Siza”, como fotografias, vídeos de entrevistas e apontamentos, serão doados à Casa da Arquitetura por meio de um contrato a ser assinado entre a plataforma Gallery e a instituição.

É conhecido também que a Casa da Arquitetura vai publicar a obra completa de Álvaro Siza, com o apoio do Ministério da Cultura. A obra será publicada em duas versões, uma em português e outra em inglês.

“Dá gosto viver em Arcozelo”

Maria Adelina Pereira | Presidente da Junta de Freguesia de Arcozelo (VN Gaia)



Maria Adelina Pereira, presidente da Junta de Freguesia de Arcozelo, em Vila Nova de Gaia, é a primeira convidada desta nossa rubrica dedicada ao Poder Local e, mais especificamente, às Freguesias. É ela que nos faz uma visita guiada por esta zona costeira de Vila Nova de Gaia, onde se respira qualidade de vida.



Cumpra neste momento o segundo mandato de um cargo que ocupa desde 2017. O que a levou a candidatar-se nessa altura?

Depois de uma carreira profissional ligada à educação, como professora e diretora de um Agrupamento de Escolas, aposentei-me e, após estas etapas, ponderei contribuir para um maior desenvolvimento da minha terra que se encontrava mergulhada num marasmo, numa estagnação, não se vislumbrando quaisquer iniciativas que promovessem o desenvolvimento e a qualidade de vida e bem-estar da população. Arcozelo é uma vila bonita, bem localizada, mas muito deficitária em matéria de equipamentos estruturantes, bem como na oferta de atividades culturais.

O que mudou daí para cá em Arcozelo? Ao cabo destes seis anos, sensivelmente, que balanço faz do trabalho do seu Executivo?

O trabalho desenvolvido por este Executivo nas várias vertentes da sua ação, nomeadamente nas obras, nos jardins, no apoio às escolas, no acompanhamento social e na realização de eventos, permitem-me avaliar como muito positivo o caminho que tem sido trilhado. Nestes seis anos reabilitámos 57 ruas, renovámos jardins, fizemos novos saneamentos, construímos ligações de águas pluviais e, simultaneamente, demos apoios a muitas famílias carenciadas, prestámos serviços de recuperação das escolas e apoiámos financeiramente as Associações e o Desporto. Também estivemos atentos às necessidades das confrarias das nossas Festas Religiosas e da Paróquia, atendendo, ainda, todos os Arcozelenses que precisavam de ajuda em qualquer problema no seu dia-a-dia.

A criação da Academia das Artes constituiu mais um marco inovador na oferta cultural e desportiva de Arcozelo, o que muito nos orgulha. Com cerca de 22 áreas disciplinares, este instituto congrega cerca de 250 pessoas inscritas, que aqui aprendem, convivem e partilham experiências e saberes. Fomentando este mesmo espírito de pertença, de comunidade, criámos o Ecozelo. A partir de umas estufas velhas, candidatámo-nos ao Fundo Ambiental e recupe-



rámos aquele espaço, dividindo o terreno em talhões para que alguns Arcozelenses pudessem usufruir de um pouco de terra para cultivar os seus legumes, dispondo ainda de um forno comunitário.

Por último, demos grande importância ao entretenimento, criando eventos que nos dignificam e que vão ao encontro da vontade popular. Assim, começámos a participar nas Marchas de S. João, tendo obtido, este ano, o primeiro lugar da classificação geral, com a inestimável colaboração de voluntários que, pro bono, asseguraram a confeção das roupas e dos adereços, e criaram a música e a letra da nossa marcha. Iniciámos os Mercados de Natal e Páscoa, o Concerto de Ano Novo, a celebração do 25 de Abril e continuamos com o Passeio da Terceira Idade. Implementámos as Colónias balneares para os nossos jovens poderem desfrutar de atividades e de jogos na praia em franco convívio com amigos. Os Jogos Juvenis de Gaia são também uma aposta que este Executivo tem vindo a propor aos nossos jovens numa franca e saudável competição entre as várias freguesias do concelho.

Numa tentativa de dar voz à população, demos vida ao Orçamento Participativo que consiste na apresentação de projetos inovadores de interesse geral, sujeitos a ulterior votação pública. Até à data já foram concretizados cinco



projetos. Arcozelo necessitava de um evento que fosse uma marca da Vila e, nesta busca, firmamos uma parceria com o INAC na área das artes circenses, empresa esta que apresenta o Cúpula com um programa com artistas de múltiplas nacionalidades, fazendo de Arcozelo a primeira Circus Village. Com enorme sucesso desde a primeira edição, tem vindo a marcar o seu espaço nos eventos nacionais.

Arcozelo fica a cerca de 15 minutos do centro de Vila Nova de Gaia e a dez de Espinho. Ainda é possível ter aqui a tranquilidade do campo e, claro, toda a frente marítima. São estes os principais predicados da freguesia para valer a pena viver aqui? Podemos dizer que se tem uma boa qualidade de vida em Arcozelo?

Dotada de boas acessibilidades, para além do campo, do mar, e de locais de lazer, Arcozelo tem uma série de serviços que facilitam a vida das pessoas, nomeadamente boas escolas, serviços de saúde, vários espaços comerciais espalhados pela freguesia, ótimos restaurantes e empresas que dão trabalho a centenas de Arcozelenses. Inserida num ambiente de paz e segurança, pode-se afirmar, em boa verdade, que “dá gosto viver em Arcozelo”.

As Juntas de Freguesia são a expressão máxima da proximidade do Poder Local à população. Também por isso, é sempre necessária muita dedicação para desempenhar o cargo de presidente de Junta. Que características vê como essenciais para assumir essa responsabilidade?

Ser Presidente de Junta exige muita dedicação, ter uma enorme disponibilidade para atender e ajudar as pessoas, fazendo um intenso trabalho de proximidade. Para isso, é preciso gostar muito da sua terra e do contacto com as pessoas. Além disso, é importante ter iniciativas, ideias e apresentar projetos com qualidade que sirvam os interesses da freguesia e do município. Por último, é fundamental acompanhar de perto a implementação dos planos aceites e aprovados, fazendo avançar a sua concretização.

Os recursos são normalmente escassos nas Juntas de Freguesia, com orçamentos muito limitados, o que acaba por notar-se mais precisamente naquelas que têm executivos mais dinâmicos e inovadores. Como é que se encontram alternativas de financiamento para todos os projetos em que estão envolvidos?

Os recursos são, de facto, muito reduzidos, obrigando as Juntas a ficarem dependentes das Câmaras. Para concretizar qualquer projeto é muito importante fazer uso prudente dos recursos disponíveis, fazendo uma gestão financeira muito criteriosa e recorrendo a alguns patrocínios. Cabe aqui uma palavra de agradecimento público a todas as empresas que se solidarizaram com os nossos projetos e que, através da lei do mecenato, apoiaram financeiramente muitas das iniciativas realizadas.

A freguesia, representada pela Academia das Artes de Arcozelo, venceu este ano as Marchas de S. João de Vila Nova de Gaia, como já referiu. Quais são as atividades culturais que organizam e que têm mais sucesso junto dos arcozelenses?

As atividades culturais e de entretenimento que temos vindo a desenvolver criaram um espaço de encontro e de convívio entre as pessoas como já não víamos em Arcozelo há muitos anos. Esta proximidade entre os Arcozelenses tem vindo a recriar o espírito de comunidade e de pertença. Dentre elas destacaria, sem dúvida, as Marchas, os Mercados, o Cúpula, e o Passeio Sénior.

Estamos em pleno verão e, como é habitual, as praias da freguesia (Miramar, Aguda e Granja) são muito procuradas e bem conhecidas em toda a região. Que outros pontos de interesse nos pode destacar para visitar em Arcozelo?

A Estação Litoral da Aguda, a Capela e Museu da Maria Adelaide, bem como o parque das merendas e o passadiço da Ribeira do Espírito Santo. Outros pontos de interesse são as festas religiosas da Sr.^a dos Remédios na Páscoa, a Sr.^a da Saúde de Vila Chã em agosto e a Sr.^a da Nazaré, também em agosto. Lançámos o convite para virem viver os nossos eventos, nomeadamente o Cúpula que se realiza em setembro e que transforma Arcozelo numa verdadeira Circus Village.

Estamos praticamente a meio do seu segundo mandato. O que acha que vai ficar ainda por fazer até 2025? Será o andamento desses projetos que a vão ajudar a decidir a recandidatura a um terceiro e último mandato?

No primeiro mandato foi construído o Masterplan que irá transformar toda a zona central de Arcozelo numa grande Praça onde será construído o novo edifício da Junta, o novo quartel da GNR e o Auditório. Outras inovações irão ter lugar nesta zona como a abertura da Avenida João Paulo II até ao Espírito Santo, a reabilitação do parque das merendas e a continuação do passadiço até Serzedo, são algumas das obras previstas neste ambicioso plano. Neste segundo mandato iremos iniciar a construção do edifício da Junta, e, previsivelmente, começar a GNR e o parque das Merendas. Fica ainda muita obra por realizar mas, quando planeámos todos estes projetos, sabíamos da dificuldade em cumprir todos os objetivos, devido ao volume de obra e ao avultado custo. Quanto à recandidatura ainda é cedo para tomar qualquer decisão. Iremos aguardar pelas obras que estão para avançar e vamos continuar a trabalhar, no sentido de fazermos mais e melhor.



A arte da sobrancelha e a primazia do bem-estar



O Studio Léia, em plena rua de Santa Catarina, no Porto, prima por ser um espaço confortável, moderno e acolhedor. Léia Liberato, a proprietária, dedica-se a todos os clientes, preocupando-se, em primeiro lugar, com o seu bem-estar.

Léia Liberato nasceu e cresceu no Brasil, tendo sido lá que ganhou uma grande paixão pela arte das sobrancelhas. Contudo, o caminho até conseguir chegar onde está hoje foi longo e trouxe muitos sacrifícios. A atual técnica de estética só pôde realizar o seu primeiro curso de design de sobrancelhas, aplicação de Henna e lifting de pestanas aos 22 anos. Foi aí que percebeu que realmente conseguiria fazer daquela técnica a sua profissão.

Entretanto surge a necessidade de vir para Portugal e é aqui que continua a aplicar a técnica de sobrancelhas a quem conhecia: aos poucos o “passa a palavra” começou a funcionar. Mais uma vez, decide investir no conhecimento e forma-se em estética e cosmetologia, para, logo em seguida, mais precisamente em 2014, alugar a sua própria sala, num segundo andar de um prédio na Rua de Santa Catarina, no Porto. Foi lá que trabalhou, em conjunto com a sua irmã, até 2019, e aí pôde realizar um dos maiores sonhos da sua vida – arrendar um espaço bem maior, numa galeria comercial, na mesma rua em que tinha alugado o primeiro espaço e poder afirmar: “tenho o meu próprio gabinete”. Fica nas Galerias Atlantis, a poucos metros da Praça do Marquês.



“Eu costumo dizer que nós não vendemos sobrancelha, nós vendemos bem-estar”

O Studio Léia é, atualmente, um espaço de estética, disponibilizando os serviços de design e micropigmentação de sobrancelhas, reconstrução folicular, micropigmentação labial, microblading, hidragloss, threading, limpeza de pele, microagulhamento facial, epilações, extensão e lifting de pestanas, manicure e pedicure. Conta com uma equipa de mais quatro profissionais, incluindo a sua irmã e o seu cunhado, permitindo-lhe dedicar-se só à sua especialização de mais de 27 anos – as sobrancelhas, focando-se principalmente na reconstrução folicular e na micropigmentação. O seu cunhado também possibilitou alargar os serviços a um público masculino, o que já era requerido há muito pelos clientes.

Ao entrar no Studio poderá deparar-se com um espaço confortável, moderno e acolhedor. Durante o serviço a pele também é higienizada, o que faz a diferença para o cliente. “Eu costumo dizer que nós não vendemos sobrancelha, nós vendemos bem-estar”, afirma.

Léia Liberato também realiza formações teórico-práticas de design de sobrancelhas e aplicação de Henna e Microblading. Os dois são lecionados na Academia de formação Norte desde 2014, onde começou, e também no seu próprio Studio. Léia Liberato foi a primeira brasileira a ser formadora de design de sobrancelhas com Henna em Portugal e, aos poucos, foi adaptando os métodos às preferências dos portugueses – uma aplicação de Henna mais natural, avançando

mais tarde para algo mais acentuado ou para uma micro pigmentação. No entanto, não aconselha este procedimento a todas as clientes, havendo a opção da reconstrução folicular.

O futuro está focado no crescimento e em ajudar cada vez mais as pessoas a reforçarem a sua autoestima, com sobrancelhas naturais, contribuindo para que se sintam bem consigo próprias.

WWW.LEIALIBERATO.COM

STUDIOLEIALIBERATO STUDIOLEIALIBERATO

“Cada cliente é um ser único e merece um protocolo personalizado”



Fascinada pelas áreas da saúde e da beleza desde sempre, Isabel Correia especializou-se no domínio da massagem e estética avançada. Em 2018 concretizou o desejo de ter o próprio espaço, ao fundar a Isabel Correia – Clínica de Estética Avançada, em Viana do Castelo.

Antes de mais, gostávamos de ficar a conhecer melhor a Isabel. Como se descreve enquanto mulher e profissional?

A Isabel mulher é uma pessoa alegre, divertida, apaixonada pela música e que gosta de viver a vida sem medo de ser feliz. Tenho 33 anos, sou mãe do Gonçalo Diego de 12 anos e noiva de Mário Barros. A Isabel profissional é estudiosa, dedicada e trabalha sempre ambicionando o melhor para os clientes que frequentam a clínica.

Qual o seu percurso profissional até aos dias de hoje?

Sempre me interessei pelas áreas da saúde e da beleza. Aos 17 anos, quando vivia em Espanha, comecei a frequentar o curso de cabeleireira. No entanto, tive de regressar a Portugal em 2010 e decidi inscrever-me no curso de Massagista de Estética. Desde então, sempre me atualizei e especializei-me na área da massagem e estética avançada. Depois de seis anos a trabalhar num SPA, optei por abrir o meu espaço, na Praia do Cabedelo, em Viana do Castelo. Continuo a frequentar formações especializadas na área, para proporcionar os melhores resultados em todos os serviços prestados aos meus clientes.

Há quanto tempo fundou a Isabel Correia – Clínica de Estética Avançada? O que a motivou a fazê-lo?

Estava decidida a abrir o meu próprio espaço e, em 15 de março de 2018, surgiu a oportunidade, quando aceitei a proposta que me foi apresentada, para a exploração do gabinete de estética. A minha maior motivação foi poder criar os meus tratamentos, pois acredito que

cada cliente é um ser único e merece um protocolo personalizado.

Que serviços tem para oferecer a Clínica aos clientes?

Dispomos de um vasto leque de serviços, tais como: manicure, spa dos pés, tratamentos faciais, depilação a laser, totalmente indolor, tratamentos corporais de estética avançada, com protocolos personalizados, entre os quais: o Método Isabel Correia e a Criomodelagem da ISA, que é um conceito de harmonização corporal.

Por quantos elementos é composta a equipa? O que pode esperar quem vos visita?

A equipa é composta por Isabel Correia e Mário Barros. Pode esperar profissionalismo, dedicação e uma busca constante do aperfeiçoamento das técnicas aplicadas, através de uma série de tratamentos inovadores.

Que balanço faz deste período, desde a abertura da Clínica de Estética?

Após cinco anos, considero o balanço positivo. Quando decidi mudar, tinha apenas uma sala de tratamento e, neste momento, tenho três. Isto reflete que estou no bom caminho e motiva-me a dar continuidade a este projeto.

Quais as perspetivas para o futuro?

O futuro enche-me de expectativas. Acho que acreditar que tudo é possível é fundamental para seguir em frente. Os meus planos para o futuro passam por expandir a clínica, continuar a investir na minha formação e fazer a diferença na vida de quem me procura. 

ISABEL CORREIA – CLÍNICA DE ESTÉTICA AVANÇADA

📍 COMPLEXO TURÍSTICO MINHOTEL – PRAIA DO CABEDELLO, DARQUE, VIANA DO CASTELO

☎ 910 407 819 📷 ISABELCORREIA_IC



 910 407 819

 ISABELCORREIA_IC





cas, estes eventos possibilitam a partilha de conhecimento entre profissionais da área. A esta constante inovação soma-se a boa disposição, a qualidade, a higiene e o profissionalismo. De acordo com as colaboradoras, estarem localizadas numa cidade mais pequena faz com que a sua mente mais jovial e aberta seja uma surpresa para quem vive ali perto. As redes sociais são também uma aposta recente do cabeleireiro, destacando-se pelos “reels”, onde são filmados serviços de cabeleireiro e estética avançada. Têm atraído muitos clientes e os habituais “já acham piada”. O foco está sempre na inovação e em crescer cada vez mais.

O poder da tecnologia na estética avançada

Apesar de tudo ter começado com o cabeleireiro, atualmente este disponibiliza uma área de estética avançada assegurada por Cláudia Costa, profissional formada em estética e cosmetologia e especializada em estética avançada.

Foram o primeiro salão da zona Norte a trabalhar com o Icoone Laser e Led, um tratamento que provém da tecnologia Roboderm e que promete diferenciar-se dos demais. Isto porque trabalha à base de sucção, ou seja, o cliente veste um fato de sucção, adaptando o tratamento à patologia que este apresenta. No caso do corpo trata a celulite, gordura localizada, flacidez e ajuda no levantamento dos glúteos, e no rosto as rugas, flacidez e papeira. Uma das grandes vantagens é também a inexistência de contraindicações, ou seja, este tratamento pode ser realizado a clientes com pacemaker ou grávidas a partir dos três meses, por exemplo. São sempre programadas um mínimo de dez sessões e os resultados estão garantidos. Sendo o Icoone Laser e Led 100% natural, é possível realizar sessões todos os dias, o que permite alcançar os desejados resultados rapidamente.

Contudo, considerando que este tratamento se pode tornar mais dispendioso, a estética avançada ainda disponibiliza outro tipo de tratamentos que permitem tratar a celulite, a gordura localizada ou a flacidez. É o caso do tratamento Aroscha, que consiste em bandas com alta concentração de princípios ativos para envolver o corpo, conjugado com a aplicação da pressoterapia (drenagem linfática). Também trabalham com eletroestimulação para ajudar na flacidez, utilizando o equipamento Bodyter. O espaço dispõe também de equipamentos de radiofrequência e um de Meso Infusion, trabalhando a aparatologia. Cláudia Costa também realiza massagens com produtos da Skeyndor no rosto e da Aroscha no corpo. Todos estes serviços são realizados sempre com o máximo cuidado, mantendo o espaço impecavelmente higienizado. 📍

O método “Renata França” é único para Flávia Santos



Flávia Santos é a proprietária de um espaço de estética que dedicado ao método “Renata França”, o que se tem revelado um grande sucesso. Localizada em Rio Tinto, a clínica Flávia Santos dispõe de três serviços, todos apoiados neste método.



Enquanto cliente, Flávia Santos sempre demonstrou interesse em massagens, estando atenta às constantes novidades que iam surgindo. Quando o método “Renata França” chegou a Portugal decidiu experimentar e ficou encantada com os resultados. Foi aí que surgiu o interesse em aprender o método, decidindo formar-se com a profissional Klécia Carvalho e, de seguida, trabalhar na sua clínica de estética. Ao fim de dois anos conseguiu abrir o seu espaço em Rio Tinto, às portas do Porto, com o seu próprio nome – Flávia Santos - o mesmo que mantém há já três anos.

O método “Renata França” distingue-se das massagens convencionais pela maior pressão aplicada na zona a trabalhar, e pela maior velocidade nas manobras realizadas. De acordo com a massagista, este método é muito procurado pelos resultados imediatos, visíveis logo na primeira sessão. Desde a transformação da textura da pele, redução de edemas, melhor circulação sanguínea e linfática, eliminação de toxinas, redução da celulite, corpo menos inchado e mais definido, entre outras. A sensação de bem-estar é também um dos resultados que as clientes mais destacam e é esta área, dentro da estética, que desperta mais interesse a Flávia Santos.



A clínica disponibiliza três serviços, todos apoiados no método “Renata França”: a Drenagem Linfática permite estimular o sistema linfático, ativar o sistema imunológico e a circulação sanguínea, para além de diminuir o inchaço corporal. Já a Massagem Modeladora Redutora consiste numa massagem manual, aplicando movimentos “vigorosos, rápidos e firmes por todo o corpo”. Permite modelar os adipócitos e mover a gordura corporal para os locais certos, o que dá um melhor contorno ao corpo. O Miracle Face é só direcionado para o rosto, sendo realizada uma massagem que “desincha e acentua as formas do rosto”, dando-lhe um novo contorno. O seu resultado imediato é um efeito de lifting facial.

Flávia Santos orgulha-se do sucesso do seu espaço, o que é notório pelos muitos comentários positivos dos clientes. Os resultados imediatos surpreendem e há quem confesse nunca ter experimentado algo igual. Para além dos resultados físicos, a terapeuta confessa que o que mais a motiva é poder elevar a autoestima de outras mulheres.

O futuro passa por abrir um espaço maior, podendo ter a trabalhar consigo outras mulheres. É a elas que espera poder passar o seu conhecimento e a paixão pelo que faz.

RUA JOSÉ RIBEIRO DA SILVA 107, RIO TINTO 967 440 593 SANTOS.ESTETICAFLAVIA

UM MOMENTO SÓ SEU

PELAS MÃOS DE FLÁVIA SANTOS

- MIRACLE FACE
- MASSAGEM MODELADORA
- DRENAGEM LINFÁTICA
- TURBINADORA



RUA JOSÉ RIBEIRO DA SILVA 107, RIO TINTO
TLM.967 440 593 INSTAGRAM: SANTOS.ESTETICAFLAVIA



UM PACTO PARA MELHORAR PORTUGAL

Por **Armindo Monteiro**, Presidente da CIP – Confederação Empresarial de Portugal

Quatro anos passam a correr, mas é este o prazo de validade que o nosso mandato, assumido em abril, nos oferece. Perder tempo seria, por isso, um erro grave. Propor aos portugueses e às empresas apenas remendos pontuais e de curta duração seria ficarmos muito aquém dos problemas graves e estruturais que Portugal enfrenta. Não é uma figura de retórica. O nosso primeiro objetivo é construir a base para uma mudança substantiva capaz de criar as condições que se reflitam no aumento da competitividade da nossa economia e, claro, na melhoria das condições de vida de todas as pessoas. O que nos propomos fazer, aliás, o que já estamos a fazer, cabe em duas palavras de efeito poderoso: Pacto Social.

Desde o primeiro dia em que assumimos funções definimos um calendário de trabalho que dá resposta aos assuntos urgentes que estavam em curso, ou seja, os vários dossiês em negociação na Concertação Social. São temas importantes e com impacto na vida das empresas — como o Fundo de Compensação do Trabalho e o regresso do dinheiro a quem o sustentou, o sector privado. No entanto, temos a noção muito clara de que não podemos apenas tratar do que é imediato. Não podemos ficar à espera que a agenda de discussão seja apenas ditada pelo Governo, pelo Parlamento ou pelos

ventos caprichosos do momento. A CIP quer ir mais longe.

O Pacto Social que preparámos — e estamos a negociar intensamente com os sindicatos — é muito mais do que um par de medidas destinadas a ser esquecidas ou obliteradas num par de meses pela realidade. Ficarà muito desiludido quem espera da CIP propostas centradas apenas numa parte do mundo que nos envolve: a vida das empresas. O que estamos a preparar é uma intervenção profunda que procura ter efeitos positivos na educação, na cultura, na ciência, na organização da administração pública, na forma como se fazem e avaliam as leis, na habitação — que enfrenta um contexto de gravidade extrema — na igualdade entre mulheres e homens e, obviamente, em diversas áreas que interferem na economia de Portugal. Como não podia deixar de ser, existe uma relevante dimensão fiscal no Pacto Social que propomos, mas o nosso objetivo é mais profundo.

A crise inflacionária e o aumento acelerado das taxas de juros colocaram as pessoas e as empresas numa situação de extrema fragilidade. Que ninguém se iluda: os indicadores económicos já começaram a piscar as luzes amarelas. Nas duas últimas vezes em que houve um salto tão forte no preço do dinheiro, os

efeitos recessivos acabaram por chegar a Portugal, provocando desemprego e graves crises sociais. O Pacto Social não nasce com o objetivo apenas de evitar este desfecho, mas estamos convencidos de que pode ser instrumental para evitarmos uma nova crise de lastro destrutivo. Mais do que isso: o Pacto Social ambiciona que o nosso país ultrapasse de vez os vários bloqueios que travam as aspirações individuais e coletivas de todos os portugueses. É esta a nossa responsabilidade. 

Armindo Monteiro, Presidente da CIP – Confederação Empresarial de Portugal

Comunicação e empatia são as palavras-chave, no Direito ou no Imobiliário



Comunicação, empatia e confiança são três das palavras que melhor descrevem Patrícia Pombeiro. Licenciada em Direito e com especialização nas áreas da família, menores e Direito Penal, trabalhou como advogada, num escritório em Odivelas, durante nove anos. Contudo, a gravidade dos casos que lhe passavam pelas mãos e a própria envolvimento emocional com a dor dos clientes levaram-na a pôr de parte o Direito e a ponderar qual seria a melhor alternativa a seguir.

Nesta altura, o marido já era consultor imobiliário e Patrícia Pombeiro fez uma formação na área, noutra imobiliária, gostou e começou a exercer a profissão como diretora comercial. Passado um tempo, a vontade de fazer negócio, aliada à relação que foi criando com as pessoas, levou-a a enveredar pela consultoria. Atualmente, integra uma equipa de sete pessoas, na CENTURY 21 Arte onde se inclui o marido, como gestor de equipa.

A experiência de quase uma década na área do Direito traduziu-se numa mais-valia para a profissão. “Em termos de documentação, para mim, é tudo muito mais simples do que para pessoas que não estão habituadas a ver cadernetas prediais ou certidões permanentes”. Da advocacia trouxe também o espírito da resolução de problemas, sempre focada em encontrar soluções.

A CENTURY 21 Arte dispõe de uma equipa qualificada, capaz de ajudar cada cliente a tomar a melhor decisão, ao mesmo tempo que é versátil e reúne um leque de ofertas bastante diversificado. “Nós temos desde Quintas, em Ourém e em Alcochete, até ao mercado residencial médio e médio-alto. Acabamos por ter um pouco de tudo”. Mas, “por inerência e uma questão também de referências e de contactos”, atuam, sobretudo, na ‘zona Norte’ da Grande Lisboa.

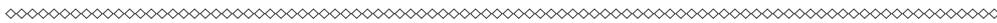
Patricia Pombeiro licenciou-se em Direito e trabalhou durante nove anos como advogada. Porém, o desgaste emocional na profissão fez com que quisesse mudar de área e hoje é consultora imobiliária na CENTURY 21, em Odivelas. Em entrevista à IN Corporate Magazine, conta como se desenrolou o processo de mudança e como é exercer no setor imobiliário.

Atualmente, a oferta da agência incide, maioritariamente, no mercado residencial, seja “para o padrão mais elevado”, ou “para o padrão médio”. “As pessoas, desde a pandemia, procuram muito moradias e portanto também é um mercado vocacionado exatamente para a necessidade das pessoas”.

Com um feedback bastante positivo, Patrícia Pombeiro pretende continuar a crescer a nível profissional, ver a equipa da agência aumentar, ganhar cada vez mais notoriedade e credibilidade no mercado onde se insere e satisfazer os clientes que confiam na CENTURY 21 Arte. 📍



Museu de Serralves distinguido como uma das 200 obras mais significativas da arquitetura contemporânea mundial



O Museu de Serralves, um projeto arquitetónico da autoria de Álvaro Siza Vieira, foi recentemente reconhecido como uma das obras mais significativas da arquitetura contemporânea mundial pelo conceituado C.guide. Este guia interativo, desenvolvido pela Fundación Arquitectura Contemporânea, destaca as criações arquitetónicas mais “relevantes e estimulantes” da atualidade.



Depois de passar por um processo de seleção extenso e minucioso, o Museu de Serralves, concebido por Álvaro Siza Vieira, entrou para a lista das 200 obras arquitetónicas contemporâneas de maior destaque global. A lista abrange projetos realizados a partir de 1975, que representam, segundo o comité de seleção, as formas mais relevantes e estimulantes da prática arquitetónica contemporânea.

Esta seleção foi realizada pelo C.guide, um guia interativo de arquitetura contemporânea com abrangência internacional, promovido pela prestigiosa Fundação de Arquitectura Contemporânea de Espanha e patrocinado pelo Grupo Cosentino.

As 200 obras escolhidas foram incluídas no guia com a classificação máxima atribuída (CCC), reservada às estruturas arquitetónicas excepcionais, capazes de “justificar uma viagem” específica para apreciá-las. O objetivo da lista é refletir a diversidade de estratégias e abordagens utilizadas para enfrentar os desafios da paisagem contemporânea.

De acordo com a Fundação Arquitectura Contemporânea, essa seleção visa levantar questões e identificar os elementos mais estimulantes na prática arquitetónica atual. Nas palavras do comité científico, a procura foi por projetos

que não ditam como as pessoas devem viver, mas que perguntam como elas desejam viver. Foram valorizadas obras comprometidas com a vida em comunidade, que combinam tecnologia de ponta com a sabedoria tradicional da construção e que promovem a reciclagem, compreendendo a arquitetura como um processo dinâmico que busca a igualdade.

O Museu de Serralves foi inaugurado em 1999. Desde então, tem-se destacado como um exemplo notável de integração harmoniosa com o ambiente urbano e com os espaços existentes dos jardins, do Parque e da Casa de Serralves. Como reforço do marco arquitetónico concebido por Álvaro Siza, e num gesto que evidencia o compromisso em preservar e qualificar o seu conjunto patrimonial, a Fundação de Serralves está prestes a apresentar uma ampliação deste edifício singular.

Denominado Edifício Poente, o projeto estará localizado a oeste do atual Museu de Serralves, com uma volumetria cuidadosamente integrada à vegetação circundante. A principal função do Edifício Poente será servir como extensão das áreas expositivas, enriquecendo as atividades artístico-culturais do Museu de Serralves, com destaque para a Coleção de Serralves e para a Arquitetura. 

Créditos das imagens: Museu de Arte Contemporânea de Serralves, Fundação de Serralves, Porto (Portugal). Fotos: © Fernando Guerra | FG+SG



A woman with her hair in a bun, wearing a plaid shirt, stands on a walkway overlooking a city at night. The city is filled with illuminated skyscrapers, including the Freedom Tower. Long-exposure light trails from traffic create vibrant streaks of red, white, and blue across the foreground. The overall scene is a mix of urban architecture and dynamic light patterns.

in & Out

“Uma referência no que de melhor se faz na ótica”

Ana Castro faz parte da terceira geração de uma família que se dedica ao setor da ótica há mais de 60 anos. Em 2018, quando assumiu a gestão da loja que têm em Aveiro, criou a marca Seeana, a qual, numa perspetiva global, trabalha para a qualidade da visão dos clientes.



de Optometria, a contactologia, que se centra na adaptação de lentes de contacto e na formação intensiva aos clientes sobre a sua utilização, manipulação e manutenção, bem como ainda prestam apoio em tudo o que esteja relacionado com a reparação e montagem de óculos. “Valorizamos, acima de tudo, o processo, que vai desde a consulta à escolha da armação e à recomendação da lente mais indicada para cada caso, de forma a obtermos uma boa adaptação à nova graduação e uma total satisfação do cliente, que inclui a componente estética”.

Entre técnicos de oficina, optometristas e vendedores, os oito elementos que compõem a equipa da Seeana têm várias valências que se complementam, de forma a prestar um atendimento de qualidade a quem recorre a este espaço. Para isso, implementaram até um processo interno de melhoria contínua em que procuram “ativamente” as falhas de

A dedicação da família de Ana Castro a este ramo começou há mais de 60 anos, quando o avô fundou, na Guarda, uma ótica. Mais tarde, no ano de 1995, abriram um novo espaço na cidade de Aveiro. Em 2018, Ana Castro assume a gestão desta loja e decide criar uma marca “nova e diferenciadora” – a Seeana.

Para a gestora, a base da ótica tradicional é a confiança e a proximidade com o cliente, o que, na sua opinião, explica em grande parte o facto de a denominação da maioria destes espaços combinar o nome do proprietário com as palavras “ótica” ou “oculista”. “Quando criámos a marca Seeana, queríamos que essa lógica estivesse presente, mas de uma maneira mais subtil e diferenciada. Daí a marca resultar de uma combinação entre a palavra ‘ver’ em inglês: ‘See’ e o meu nome: ‘Ana’”.

Os serviços que disponibilizam a quem procura a marca

Com a missão de trabalhar na qualidade da visão dos clientes, disponibilizam diversos serviços que incluem as consultas



cada um dos integrantes.

Ao cliente, de entre um conjunto de serviços, prestam, por exemplo, um acompanhamento pós-venda de todas as lentes oftálmicas que montam, para perceberem se durante um certo período de utilização a adaptação está a ser positiva. Aqui, a venda só é dada como finalizada quando o cliente usa os óculos durante algum tempo e confirma que vê bem. Assim, “conseguimos, de forma incremental, corrigir os nossos erros, maximizar e escalar a qualidade do nosso serviço”.

A optometria, que é um serviço de grande exigência técnica, é, sem dúvida, uma das maiores valências desta Ótica. A experiência de décadas de três gerações de profissionais vai sendo passada de forma orgânica e traduz-se numa qualidade técnica “bastante diferenciada”. Ao longo do tempo, já acompanharam inúmeros casos extremamente desafiantes de ceratocones, transplantes de córnea, altas miopias, estrabismos, entre outros. “Mas estes são os que gostamos mais”, afirma.

A honestidade para com os clientes

O facto de, desde sempre, terem defendido o princípio de que “se o cliente não precisa, não se vende”, permite-lhes construir uma relação de confiança e fidelização com os clientes. Este fator de diferenciação “é bastante poderoso” nos tempos que correm, dado que “a ótica



‘fast-food’ se vulgarizou e que o único que oferece é preço, em detrimento de qualidade e saúde visual”.

De acordo com Ana Castro, a massificação da ótica criou uma ideia errada do que é uma consulta de Optometria e o processo de montagem de óculos. “O conceito de ‘linha de montagem’ na ótica confunde e cria a expectativa que a prescrição e montagem de uns óculos é um processo linear”. Porém, “cada caso é um caso e tem de ser trabalhado de forma única, com tempo”, reforça, afirmando que as decisões tomadas no presente vão condicionar a saúde visual no futuro. Dá ainda o exemplo da adaptação aos óculos com lentes progressivas requererem, muitas vezes, várias

interações. “Fazemos essa pedagogia é um desafio, principalmente quando não conhecem o nosso trabalho”.

Seeana Black Store: um novo espaço, a mesma essência

No mês de junho, inauguraram mais uma loja com o selo de qualidade Seeana, desta feita a Seeana Black Store. O design do novo espaço foi pensado tendo em conta a envolvimento em que está inserido. Uma vez que o preto predomina em muitos elementos do edifício, quiseram que estivesse também presente dentro da loja, de modo a desconstruírem o conceito de ótica tradicional. A designação de “Black Store” surge, precisamente, do facto de o preto fazer parte da identidade do espaço.

Esta nova loja dispõe de uma seleção de produtos que complementa a loja inicial e tem como alvo um público interessado por “peças diferentes”, o que não significa que sejam somente arrojadas. O cuidado de terem uma seleção de produtos para um público bastante heterogéneo está presente na Seeana Black Store. Para além disto, disponibilizam um consultório, lentes de contacto e os respetivos produtos de contactologia.

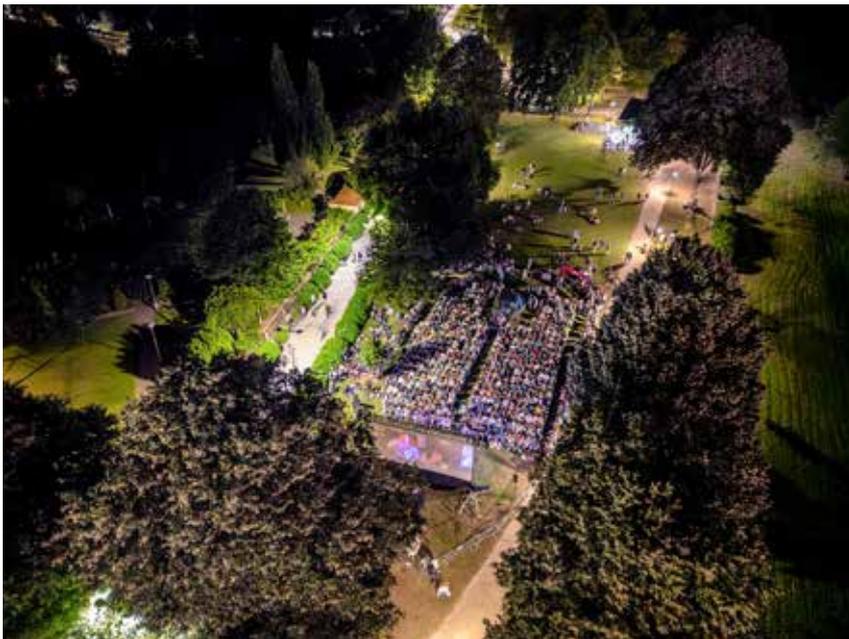
Para Ana Castro, é possível fazer o negócio crescer, mantendo o foco na qualidade. “A nossa ambição é sermos uma referência no que de melhor se faz na ótica”.



Desfrutar de atividades de verão no mês de agosto



Por todo o país, em agosto, as atividades ao ar livre continuam e até se intensificam. Desde cinema a exposições luminosas, concertos de música, viagens medievais, náuticas e muito mais.



Cinema na Praça (Ponte de Lima)

Uma sessão de cinema é, para muitos, um bom serão, e durante o verão, é possível ver um filme ao ar livre, com tudo a que tem direito. O continente encontra-se a promover “O cinema na Praça”, com 40 sessões de cinema ao ar livre gratuitas, em algumas Lojas Continente Modelo do norte, centro e sul do país. Três dias antes de cada sessão, os clientes, de entre um conjunto de seis filmes, poderão votar no que querem ver: “Top Gun Maverick” (2022), “Curral de Moinas: Os Banqueiros do Povo” (2022), “Tudo em Todo o Lado ao Mesmo Tempo” (2022), “A Pequena Sereia” (2023); “Guardiões da Galáxia: Volume 3” (2023) ou “Dungeons & Dragons: Honra entre Ladrões” (2023). Às 22:00 horas, o filme mais votado será exibido e serão disponibilizadas pipocas doces e salgadas, água e sumos.

O cinema ao ar livre chega finalmente à cidade do Porto, trazendo o “Cinema na Vinha”. Esta iniciativa já se encontra a decorrer desde julho, exibindo cerca de 20 filmes em quintas da região dos Vinhos Verdes. Neste mês, decorrerão mais três sessões, sendo estas acompanhadas com um bom vinho: “After Sun”, de Charlotte Wells, no dia 5 de agosto, em Monverde Wine Experience; na Quinta de Lourosa, a 11 de agosto, será exibido o “Tori e Lokita”, de Jean-Pierre Dardenne e Luc Dardenne e, no dia seguinte, nas Quintas de Melgaço, será a vez de “A Felicidade das Pequenas Coisas”, de Daniele Luchetti.

É também nos jardins do Palacete Silva Monteiro, na considerada “casa mais bonita do Porto” que será exibida, a 3 de agosto, a curta-metragem nomeada para um óscar, “Ice Merchants”, de João Gon-

zalez, entre mais outros 5 filmes a decorrer até 1 de setembro. As sessões têm início às 21:30 horas e é aconselhada a prévia inscrição, sendo que é limitado a 50 pessoas. A programação desta atividade inclui também visitas ao Palacete Silva Monteiro, provas de Vinho Verde e de gelados produzidos também com este vinho.

Já Braga promove uma iniciativa - “Ares de Verão” - que permite aos residentes desfrutarem dos diferentes espaços públicos da cidade e das variadas propostas artísticas. Até 25 de agosto irá decorrer o “Verão no Parque”, um programa para todas as idades, com atividades culturais e recreativas no Parque de São João da Ponte. Já na Praça municipal decorrerá, de 3 a 5 de agosto, o festival “Sons do Noroeste”, que trará música tradicional, com origens entre o Norte de Portugal e a Galiza.

É neste mês que também será possível recuar até à idade média, ao visitar a Viagem Medieval, em Santa Maria da Feira. De 2 a 13 de agosto, os visitantes poderão conhecer melhor a história e a época de D. João I – Mestre de Avis.

Viajando até ao Sul do País, mais precisamente até ao Jardim Novo do Palácio Nacional de Queluz, em Sintra, será possível viver uma experiência mágica, que envolve esculturas luminosas, vídeo mapping e realidade aumentada. A 3ª edição do de Magical Garden está de regresso com um espetáculo das Mil e Uma Noites de Aladin e de Jasmin. Há sessões todos os dias, às 21:30, 22:00 e 22:30 horas.



casaparasi®



962191370

(custo de chamada para rede móvel)

geral@casaparasi.com

Vende

QUINTA NO ALTO ALENTEJO



Crato - Monte da Pedra

347.500 €

Moradia localizada no alto alentejo, no lugar de SUME – concelho do Crato.

com certificação energética A, esta casa dispõe de garagem, furo de água e painéis solares.

Só foram utilizados materiais de construção ecológicos e tintas naturais.

VENDA MOBILADA E EQUIPADA

Referência: SL022313

VINHA NO DOURO



Tabuaço - Desejosa

1.200.000 €

Quinta com cerca de 19,5ha. Localizada na freguesia de Desejosa, Tabuaço. Tem vinha plantada (castas touriga nacional, roriz, francesa e barroca), zona de benefício letra A. O terreno tem também algumas oliveiras e árvores de fruto.

Contacte para mais informações ou marcação de visita.

Referência: SL022308

Francisco José Cordeiro Gaspar

Intermediário de Crédito Vinculado n.º 0007139 pelo Banco de Portugal

Casa Para Si

AMI: 11800

Sandra Maria Prates Lopes • Rua Condes da Torre, nº 5, Loja B • 7400-308 Ponte de Sôr



*Consultas de optometria e contactologia
Armações, lentes oftálmicas e óculos de sol*

Seeana

Av. Dr. Lourenço Peixinho 97A, Aveiro • Tel.: 234 426 232

Seeana Black Store

Alameda Silva Rocha 72, Aveiro • Tel.: 234 244 515 •

Email: geral@seeanaeyewear.com