



Corporate

magazine

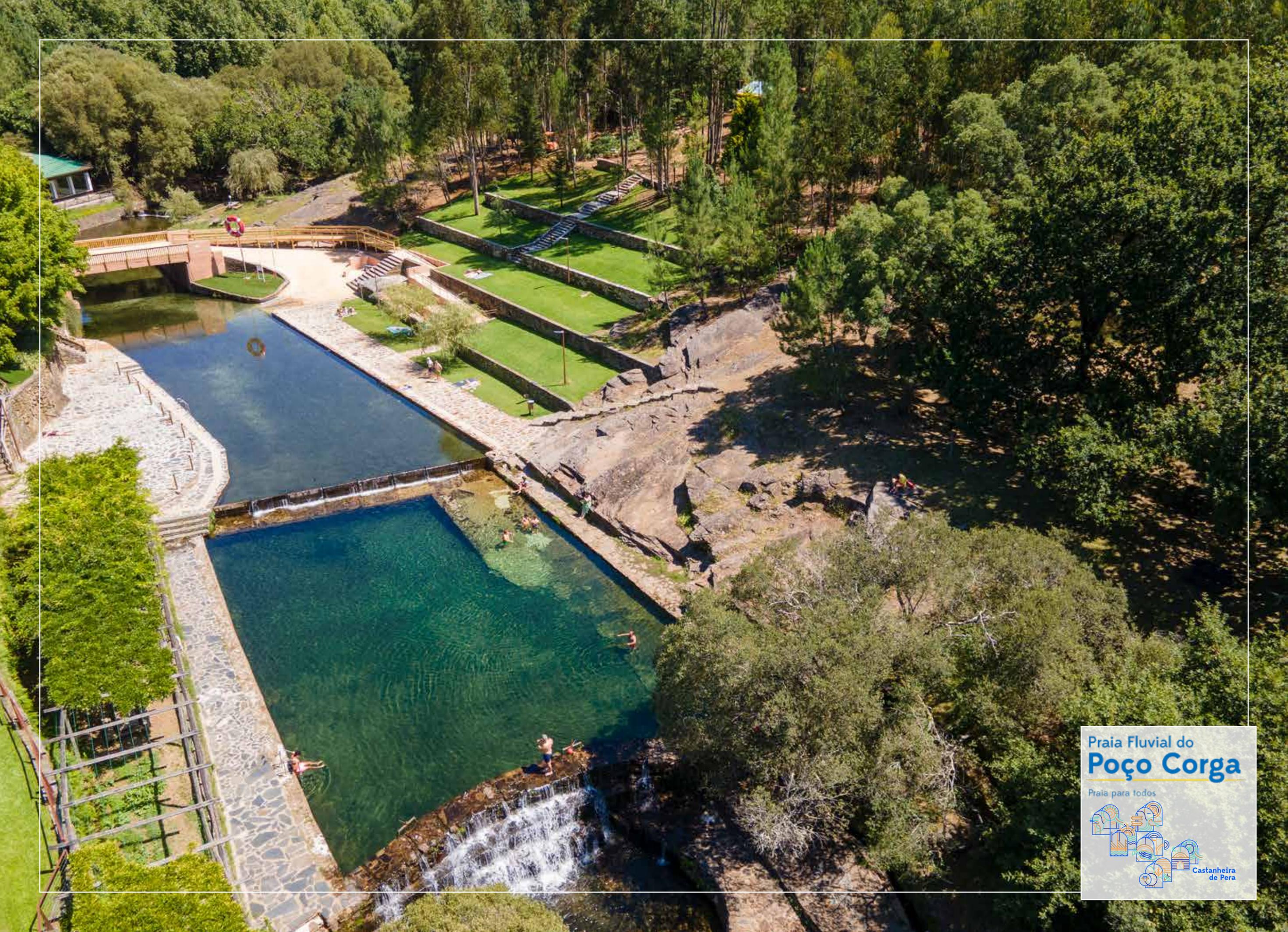
**MULHERES
INSPIRADORAS:**
Na Sustentabilidade
e na Inovação

SAÚDE:
Reconhecimento
da Qualidade

TURISMO:
Mergulhar
na Natureza

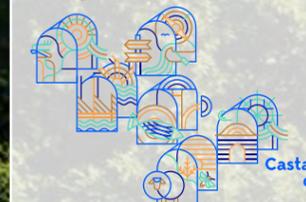
“Um serviço comprometido com a qualidade, personalização, inovação e humanização dos cuidados de saúde”

Sandra Martins - Fundadora e gestora da Policlínica Villas de Palmela



Praia Fluvial do
Poço Corga

Praia para todos



Castanheira
de Pera



Zoomarine®

Oceans of Fun

**Os melhores dias
das suas férias!**

O Zoomarine é acreditado por

ALLIANCE
of Marine Mammal Parks & Sanctuaries



European Association for
Aquatic Mammals



EDITORIAL

Em pleno pico do verão, o calor e a luz intensa parecem acender o rastilho das memórias com outra intensidade. Não por acaso, muitas das memórias de verão são pontuadas por cenas cinematográficas, a lembrar que também esta estação foi sempre um pano de fundo inspirador de muitos filmes ao longo da história do cinema.

Há, claro, os “blockbusters de verão”, sucessos de bilheteira e de entretenimento fácil, com argumentos simples, muitas vezes enquadrados nas comédias ligeiras, que não são leves nem têm piada, pelo que não são uma coisa nem outra. Mas não é a esses que me refiro, até porque caem facilmente no esquecimento.

Um dos géneros que melhor combina com esta estação é, sem dúvida, o “coming of age”, ou seja, filmes que nos falam do crescimento de uma personagem, normalmente nos finais da adolescência e princípios da vida adulta. Conjugasse aqui uma enorme fome de viver, cheia de ansiedade mas também de esperança. Há uma despedida, sempre com alguma dor, que só a expectativa apazigua.

Por agora, não vou elencar nenhuma lista de títulos, coisa que não é difícil de encontrar numa rápida pesquisa num qualquer motor de busca.

Recupero antes uma ideia que já abordei noutra espaço semelhante, a qual se pode cruzar com o cinema, como com a literatura, ou simplesmente qualquer trabalho criativo. Ou seja, para se ser criativo e não deitar ao cesto dos papéis todas as nossas criações, é também necessário ser perseverante e resistir muito bem à crítica. Steve Jobs utilizava muitas vezes este exemplo, vastamente citado: “Reúna dez pessoas inteligentes numa sala e uma ou duas serão criativas, duas serão ótimas para resolver problemas e as restantes serão críticas. Mantenha os criativos longe dos críticos.”

Claro que é também do fundador da Apple esta outra famosa citação: “Se quer deixar toda a gente feliz, não seja um líder, vá vender gelados.” Alcançar o sucesso não é fácil, e ser líder requer coragem, sobretudo nos momentos difíceis. Todos gostaríamos de comunicar só boas notícias aos que nos rodeiam. Os maiores empresários e gestores de recursos humanos sabem bem o que isso significa.

Sobre o trabalho (longo e duro) que dá gerir um negócio, Bill Gates destacava a disciplina necessária para tornar os seus sonhos realidade. E alertava para que os candidatos a empreendedores não caíssem na armadilha da narrativa da criação do próprio emprego como algo “excitante e fácil”, ideia muito alimentada pela ficção televisiva. A conclusão do fundador da Microsoft dá-nos uma imagem muito reveladora: “a televisão não é a vida real. Na vida real as pessoas têm de deixar os cafés e ir para os seu empregos.”

As frases inspiradoras não têm de ser todas otimistas. Só com realismo, trabalho e soluções para os problemas é que o futuro pode sorrir. Que assim seja, na rentrée de setembro.

Até lá, boas férias! 

ÍNDICE

- SAÚDE**
- 4** SANDRA MARTINS – POLICLÍNICA VILLAS DE PALMELA
- MULHERES INSPIRADORAS**
- 9** ANA PAULA SARDINHA – CHEP PORTUGAL
- TURISMO DE NATUREZA**
- 15** ALMADA
- TURISMO – PRAIAS FLUVIAIS**
- 22** CASTANHEIRA DE PERA
- 24** ARGANIL
- BANDEIRA AZUL**
- 26** ABAAE
- MUNICÍPIOS AMIGOS DA JUVENTUDE**
- 27** VILA FRANCA DE XIRA
- JUSTIÇA**
- 29** CÉSAR SOUSA

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; Eugénia Magalhães **Diretor Editorial** João Malainho **Jornalistas** Ruben Marques; Ana Luísa Capelo **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 **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 agosto 2024



**Policlínica Villas de Palmela:
A Humanização dos
Cuidados de Saúde**

Consolidando-se como uma referência no setor da saúde no Distrito de Setúbal, a Policlínica Villas de Palmela orienta-se por valores como a excelência e o rigor. Com uma vasta oferta, a clínica destaca-se pelo atendimento humanizado e personalizado, tendo sido, este ano, novamente distinguida com o Prémio Cinco Estrelas Regiões na categoria “Clínicas Médicas”. Em entrevista, a fundadora e gestora, Sandra Martins, revela-nos os planos de crescimento e investimento em melhorias contínuas.

Fundada em 2005, a Policlínica Villas de Palmela é uma clínica médica que assume como principal missão cuidar das pessoas, promovendo a saúde e o bem-estar. Assim, quais são os valores que norteiam a vossa missão e em que medida contribuíram para consolidar a posição no mercado?

A Policlínica Villas de Palmela orienta-se por princípios de excelência, rigor, talento e sustentabilidade, com o objetivo de ocupar uma posição distinta no setor. Estes valores fundamentais estão intrinsecamente presentes no nosso quotidiano, guiando todas as nossas decisões e ações. É através deles que moldamos a nossa abordagem ao cuidado dos nossos clientes, permitindo-nos ser uma referência na área da saúde no Distrito de Setúbal. A nossa equipa, composta por profissionais altamente qualificados e dedicados, é o alicerce da nossa busca contínua pela excelência e inovação no atendimento clínico. Também na nossa Equipa cuidamos uns dos outros, criando um ambiente de trabalho harmonioso e de apoio mútuo. Estamos juntos há vários anos, fortalecendo os laços de confiança e colaboração, o que se reflete na qualidade do serviço que prestamos aos nossos clientes.

Com uma oferta que ultrapassa as 30 especialidades, diversos exames complementares de diagnóstico, 65 profissionais de saúde e ainda cinco assistentes, de que forma a clínica prioriza as necessidades dos seus clientes, adaptando a oferta de serviços a essas mesmas carências?

A clínica dá prioridade às necessidades dos clientes através de diversas estratégias. Em primeiro lugar, realizamos avaliações contínuas das necessidades da comunidade para adaptar a oferta de serviços às carências identificadas. Sendo que a polivalência e a formação contínua dos nossos profissionais permitem uma resposta rápida e eficiente às mudanças nas necessidades dos clientes. A abordagem personalizada é outro ponto crucial: cada cliente é tratado de forma individualizada, garantindo que os cuidados prestados são adequados às suas condições específicas. A coordenação entre as diferentes especialidades e exames complementares de diagnóstico é otimizada para proporcionar um diagnóstico preciso e um tratamento eficaz, reduzindo tempos de espera e aumentando a eficiência dos cuidados. Priorizamos igualmente o investimento em tecnologia avançada e nas melhores práticas clínicas garantindo a utilização de tratamentos e meios de diagnóstico mais modernos e eficazes.

Desde cardiologia até psiquiatria ou cirurgia plástica, a oferta é vasta, diversificada e qualificada. O que distingue o vosso

serviço e quais são as especialidades que os pacientes clientes mais procuram?

O nosso serviço distingue-se por um atendimento médico de excelência, comprometido com a qualidade, personalização, inovação e humanização dos cuidados de saúde, colocando o cliente no centro de todas as decisões e ações para promover a sua saúde e bem-estar.

O propósito da Policlínica Villas de Palmela é cuidar das pessoas ao longo de todo o seu ciclo de vida, atendendo às necessidades específicas de cada idade. A saúde é um percurso contínuo e cada fase da vida exige cuidados únicos e especializados.

Na infância e adolescência, focamo-nos no crescimento e desenvolvimento saudável. Oferecemos consultas de pediatria regulares e acompanhamento do desenvolvimento físico e emocional para garantir que os jovens recebem o suporte necessário para um crescimento equilibrado.

Durante a idade adulta a nossa abordagem adapta-se às mudanças que ocorrem nesta fase. Fornecemos serviços de prevenção, diagnóstico e tratamento de diversas condições de saúde. Acompanhamos a saúde reprodutiva, oferecemos exames de rotina, gestão de doenças crónicas e suporte para a saúde mental. O objetivo é apoiar os adultos a manterem-se saudáveis e ativos, permitindo-lhes desfrutar de uma vida plena e produtiva.

Na terceira idade, os cuidados são ajustados para enfrentar os desafios próprios do envelhecimento. Disponibilizamos serviços que incluem a monitorização de doenças crónicas e fisioterapia. A escassez de médicos de família tem sido uma preocupação crescente no contexto atual do SNS, o que promove uma elevada procura por consultas de Medicina Geral e Familiar. Temos muitos clientes que encontram na Policlínica Villas de Palmela o seu médico de família. Também as especialidades de pediatria, ginecologia e obstetrícia e psiquiatria têm uma procura muito expressiva.

Atualmente, a clínica, além de disponibilizar uma grande variedade de serviços, possui acordos, para a maioria das consultas e exames, com cerca de 50 entidades. Poderia destacar algumas destas parcerias, explicando como funcionam e ilustrando o seu impacto direto?

A clínica possui parcerias com a maioria dos seguros e planos de saúde presentes no mercado, incluindo a Multicare, Medis, FutureHealthcare, Rede AdvanceCare, entre outros. Além disso, mantemos acordos diretos com alguns subsistemas de saúde, como é o caso do SAMS. Nos serviços de análises clínicas e patologia clínica, temos como parceiro o Laboratório Synlab – líder europeu



“A Policlínica Villas de Palmela orienta-se por princípios de excelência, rigor, talento e sustentabilidade”

em serviços de laboratório médico – que dispõe de acordos com todas as entidades, incluindo SNS e ADSE.

O crescimento dos seguros de saúde em Portugal tem sido uma tendência impulsionada por diversos fatores, tais como a insuficiência de recursos e tempos de espera no SNS. Do meu ponto de vista, apesar dos valores pagos pelas seguradoras serem muito inferiores aos particulares, os acordos e parcerias promovem a divulgação dos seus prestadores, o que nos permite o acesso a um número maior de clientes. Não obstante, também contribuem para a credibilidade da clínica e para a fidelização dos clientes. Mas também são um desafio, uma vez que é fundamental uma gestão de tesouraria eficaz e capacidade financeira.

Considerando que, cada vez mais, a responsabilidade social é um tema fulcral em todos os setores, que iniciativas têm implementado e de que forma estas refletem o compromisso da clínica com a comunidade?

Como empresa, reconhecemos a crescente importância de assumir a responsabilidade pelos nossos impactos no ambiente e na sociedade. A sustentabilidade (ESG) não é apenas uma palavra da moda, mas uma responsabilidade que partilhamos como organização. Temos vindo a implementar medidas concretas para minimizar a nossa pegada ambiental (E), promover o bem-estar dos nossos colaboradores e contribuir positivamente para a comunidade onde nos inserimos (S). Os processos de gestão da empresa estão assentes num modelo de governance (G) robusto que tem sido implementado ao longo dos anos, e que nos permite diferenciar e conquistar a confiança de clientes e parceiros. Em 2020, A Policlínica Villas de Palmela subscreveu a Carta de Princípios do BCSD Portugal, associação que agrega e representa empresas que se comprometem ativamente com a sustentabilidade, da qual somos associados. A Carta de Princípios é um documento que estabelece os princípios que constituem as linhas orientadoras

para uma boa gestão empresarial.

A responsabilidade social é, de facto, um aspeto crucial para qualquer organização nos dias de hoje, e as clínicas não são exceção. Ao longo dos anos temos desenvolvido diversas iniciativas que demonstram o nosso compromisso. Somos sócios da Associação Meninos d’Oiro, contribuindo com uma quota anual e promovendo recolha de bens: entregámos cabazes de Natal com uma ceia completa para 10 famílias (incluindo um presente para as crianças) e promovemos uma recolha de material escolar no início do ano letivo que entregámos na associação para os meninos mais carenciados.

A Policlínica Villas de Palmela é também uma das empresas signatárias da Carta para a Diversidade, gerida pela Associação Portuguesa para a Diversidade e Inclusão, e, para além de integrar um grupo de trabalho no âmbito da Educação, contribui também com uma quota anual de sócio. Em 2022 doámos equipamentos à Academia da Proteção Civil do Município de Palmela e este ano, para assinalar a comemoração do Dia da Criança, contribuimos com apoio financeiro para a construção de um novo espaço desportivo na Quinta do Anjo.

Temos também participado na “Corrida Sempre Mulher”, um evento que, para nós, se transformou numa tradição e que combina atividade física, solidariedade e consciência social, contribuindo para a luta contra o cancro da mama.

Com a crescente digitalização no setor da saúde, como é que a Policlínica Villas de Palmela tem integrado a tecnologia nos seus serviços? Existe alguma iniciativa em particular que gostariam de destacar neste âmbito?

A Policlínica Villas de Palmela pretende, no médio prazo, promover a transformação digital dos processos internos, uma vez que impacta positivamente na eficiência e na competitividade da nossa organização. Estamos focados na transformação de métodos tradicionais, para métodos digitais, promovendo a eficiência,

acessibilidade e segurança da informação. Temos integrado diversas tecnologias para melhorar a qualidade e a eficiência dos nossos serviços, destacando-se a implementação de um sistema de registos eletrónicos de saúde que permite a digitalização dos dados dos clientes e facilita o acesso rápido e seguro às suas informações médicas por todos os profissionais de saúde envolvidos no seu cuidado e proporciona aos clientes um serviço mais integrado e eficiente.

Considero que o avanço tecnológico trouxe imensas vantagens para o setor, melhorando diagnósticos, tratamentos e a gestão das informações dos clientes. No entanto, este progresso coloca um desafio significativo: o balanço entre a tecnologia e os cuidados humanizados. O contacto humano, a capacidade de ouvir e compreender as preocupações dos clientes e a construção de relações de confiança são elementos fundamentais para o nosso propósito. O verdadeiro desafio reside em integrar harmoniosamente a tecnologia nos cuidados de saúde sem sacrificar a dimensão humana, garantindo que os avanços tecnológicos complementam, em vez de substituir, a empatia e o cuidado no atendimento.

Em qualquer negócio estabelecer relações de confiança com cada cliente acaba por ser fundamental, só assim se torna possível assegurar a longevidade e o sucesso. Desta forma, através de que estratégias se diferenciam e fomentam o bom atendimento?

Sempre acreditei que seria possível diferenciarmo-nos promovendo a humanização dos cuidados de saúde, prestando cuidados de saúde ajustados às necessidades e expectativas de cada pessoa e de um atendimento próximo e personalizado. Foi com esse propósito que fundei a Policlínica Villas de Palmela. Temos hoje cerca de 20.000 clientes, o que excede largamente a população da freguesia da Quinta do Anjo. Isto significa que conseguimos atrair clientes de outras áreas geográficas, o que só é possível através da notoriedade que a nossa marca alcançou.

Este ano a Policlínica Villas De Palmela foi novamente distinguida com o Prémio Cinco Estrelas Regiões, na categoria “Clínicas Médicas”, no distrito de Setúbal. Considerando que esta distinção visa prestigiar o que de melhor há e se faz em Portugal, qual é a importância de continuar a recebê-la?

Essa distinção representa o reconhecimento da qualidade dos serviços prestados pela clínica, avaliados pelos nossos clientes, e é também a validação por uma entidade externa, o que reforça a confiança na nossa marca.

Além disso, ao receber novamente esse prémio, a clínica destaca-se no mercado, diferenciando-se da concorrência e solidificando a sua reputação como uma referência de qualidade na comunidade local e na região de Setúbal. Isso permite atrair a atenção de novos clientes e reforça a fidelidade dos clientes existentes.

A equipa da Policlínica Villas de Palmela é essencial para o sucesso deste projeto, e não posso deixar de destacar a dedicação e o contributo de todos os nossos profissionais para este resultado.

No futuro, quais são os planos da clínica para se manter na vanguarda da oferta de cuidados médicos e continuar a assegurar



o grau de satisfação dos clientes? Existem áreas específicas de expansão ou desenvolvimento que pretendem priorizar?

Ao longo dos anos, a confiança depositada pelos nossos clientes tem sido motivo de grande orgulho e, simultaneamente, de imensa responsabilidade, impulsionando o crescimento contínuo e sustentado da clínica.

Aumentámos recentemente as instalações e implementámos a especialidade de medicina dentária em 2023. Estamos também em processo de aquisição de novos equipamentos de diagnóstico, com as mais recentes tecnologias, e pretendemos dar continuidade à transformação digital dos processos internos. O processo de melhoria contínua da nossa organização tem gerado excelentes resultados em termos de crescimento e dos índices de satisfação nos serviços prestados.

No campo da educação para a saúde, a Policlínica Villas de Palmela já tem vindo a realizar workshops e ações de sensibilização em diversas áreas, como amamentação, primeiros socorros e doenças da primeira infância. Considero a prevenção da doença e a promoção da saúde um investimento essencial para o desenvolvimento sustentável das comunidades, melhorando a qualidade de vida das pessoas e a redução dos custos associados à saúde, pelo que vamos continuar a investir nestas iniciativas. Manteremos o nosso compromisso com a sustentabilidade porque é um fator diferenciador da nossa marca.



Associação das Mais Belas Baías do Mundo organiza concurso de vídeo



Iniciativa visa promover a necessidade de preservação da biodiversidade destes territórios. Prémios incluem viagem a Marrocos com despesas pagas.



A Associação das Mais Belas Baías do Mundo, que Setúbal integra, está a realizar um concurso para trabalhos de vídeo que promovam estes territórios e a necessidade subjacente de preservar a biodiversidade. Em Portugal, a iniciativa é promovida pela Associação Baía de Setúbal e patrocinada pela marca Briston. Para participar, os candidatos, com idades compreendidas entre os 18 e 35 anos, deverão enviar um vídeo com uma duração de entre três a cinco minutos. Os trabalhos, gravados em plano horizontal e submetidos em formato de ficheiro MP4, para serem considerados, têm de respeitar um dos quatro temas possíveis: “A água nas baías: um tesouro frágil que deve ser protegido”, “Celebrar e proteger a biodiversidade”, “Proteger as zonas costeiras” ou “Água, fonte de vida”.

As candidaturas e os respetivos vídeos devem ser submetidos em inglês ou em francês, as duas línguas oficiais do Clube das Mais Belas Baías do Mundo.

Os três finalistas do concurso receberão, de antemão, um relógio Briston e, o grande vencedor, ganha uma viagem, com todas as despesas pagas, ao congresso anual do clube, a realizar entre 27 de novembro e 1 de dezembro, em Dakhla, Marrocos, onde terá a oportunidade de apresentar o trabalho premiado.

O formulário de participação e o regulamento do concurso podem ser descarregados na página da Associação das Baías Mais Belas do Mundo, ou no portal da Câmara Municipal de Setúbal.

CHEP

A Brambles

in Corporate magazine



PRODUCT

MULHERES INSPIRADORAS

“A sustentabilidade faz parte do ADN da CHEP desde o início, e materializa-se no modelo de negócio circular.”

CHEP Portugal: Sustentabilidade e Inovação na Logística

Empresa australiana, pioneira no sistema de pooling de paletes, opera em Portugal desde 1993. Desde a redução da pegada ambiental até ao desenvolvimento de um modelo de negócio circular, a CHEP tem liderado a transformação das cadeias de abastecimento. Ana Paula Sardinha, Country General Manager na CHEP Portugal, explica-nos como.



Antes de mais, para que a possamos conhecer melhor, gostava que nos contasse, de forma resumida, o seu percurso profissional até ter assumido o cargo de Country General Manager na CHEP Portugal.

Entrei na CHEP em 1997 como responsável pela equipa de gestão da área de Retailers e lançamento dos primeiros RPC's (Reusable Plastic Containers) no mercado português no sector de Frutas e Vegetais. O objetivo foi demonstrar como a CHEP contribui para a redução da pegada ambiental e dos custos na cadeia de abastecimento, sendo facilitadora e promotora de otimizações logísticas, das operações de transporte, armazenagem e manuseamento de mercadorias.

Passados 10 anos, liderei um projeto importante na CHEP, que levou ao primeiro outsourcing de Customer Service suporte na Europa, transferindo para Call Centres externos todo o trabalho de contactos IN e OUTbound com clientes. Também passei cerca de quatro anos em Madrid, onde liderava a equipa de gestão de Traditional Retail.

Por fim, em 2019, regresso à unidade de negócio em Portugal, assumindo a gestão das equipas locais e a responsabilidade por desenvolver uma nova visão e abordagem ao mercado, que permitiu um crescimento sustentável ao se colocar os nossos clientes no centro dos nossos objetivos.

Desde então, e à frente da unidade de negócio, os desafios têm sido enormes como uma pandemia, crise das matérias-primas e uma guerra no espaço europeu. Porém foram superados com uma equipa preparada, profissional e resiliente, que conseguiu manter a continuidade do serviço a todos os nossos clientes, tal como a continuidade das cadeias de abastecimento. Ao mesmo tempo, trabalhamos também para atingir metas de crescimento e rentabilidade do negócio, tendo sempre por base a estratégia de sustentabilidade ambiental da empresa e o crescimento e desenvolvimento profissional dos nossos colaboradores.

Sabemos que a CHEP é uma empresa australiana que desenvolveu o sistema de pooling de paletes e que está a operar em Portugal desde 1993. No que consiste a vossa atividade?

Como pioneira da economia circular à escala, a CHEP promove a utilização partilhada das paletes e contentores entre vários elementos da cadeia de abastecimento, ao abrigo de um modelo circular de "partilha e reutilização" conhecido como pooling.

As nossas plataformas reutilizáveis permitem o transporte e armazenamento de bens de consumo, produtos frescos e bebidas para distribuidores e indústrias transformadoras.

Ao contrário das empresas de troca de paletes, a CHEP aluga as suas plataformas e recolhe quase todas as unidades, após utilização, para as inspecionar, reparar e colocar de novo na cadeia de abastecimento. Neste modelo, os materiais são mantidos em ciclos de utilização contínua, reduzindo a extração de recursos e o desperdício, melhorando assim a sustentabilidade das operações logísticas.

Cada palete disponibilizada pela CHEP abre caminho a soluções que podem contribuir para uma cadeia de abastecimento mais inteligente, mais simples, mais económica e mais sustentável.

De que forma a CHEP Portugal atua nos mercados nacional e internacional?

O objetivo da empresa, para além do transporte e armazenamento dos produtos de forma segura, é também a constituição de operações eficientes, a otimização da capacidade de carga e a redução dos quilómetros em vazio.

A visibilidade que a CHEP tem sobre milhões de movimentos de paletes em toda a Europa permite identificar sinergias de transporte e atrair clientes e parceiros para fluxos logísticos



“A sustentabilidade faz parte do ADN da CHEP desde o início, e materializa-se no modelo de negócio circular.”

partilhados, com o objetivo de otimizar as operações e, em última análise, reduzir as emissões de CO2.

Presente em Portugal desde 1993, a CHEP conta com mais de 60 anos de experiência a nível mundial em mais de 60 países, tendo as maiores operações na América do Norte e na Europa Ocidental. Na Europa está presente em 30 países com 150 milhões de paletes e contentores em movimento, transportando os produtos de clientes com periodicidade diária.

Em território nacional, a CHEP tem mais de 30 colaboradores e assegura a cobertura do mercado através de 11 Centros de Serviços, estrategicamente distribuídos geograficamente, situando-se junto aos principais polos industriais e das Centrais da Grande Distribuição (Azambuja, Maia, Santarém, Loulé e Ilhas) para encurtar as distâncias e os tempos, garantindo a maior proximidade aos vários interlocutores das cadeias de abastecimento.

Com mais de 650 clientes em território nacional, desde pequenos proprietários ou produtores a grandes multinacionais de diversos setores, a CHEP continua a investir em soluções tecnológicas e de inovação.

Que vantagens têm os clientes ao colaborarem convosco?

Com o modelo de negócio circular da CHEP, que é intrinsecamente sustentável, os materiais são mantidos em ciclos de utilização contínua, reduzindo a extração de recursos, bem como o seu desperdício, melhorando assim a sustentabilidade das operações logísticas e reduzindo a pegada ambiental das cadeias de abastecimento dos clientes.

A CHEP oferece um serviço de gestão de paletes de A a Z, que inclui a entrega, o transporte, a recolha, a inspeção e a reparação de paletes, permitindo ao utilizador de paletes concentrar-se no seu negócio.

Além disso, os nossos clientes têm apenas o custo relacionado com a entrega dos seus produtos, reduzindo assim o CAPEX neste domínio, levando a que os operadores ganhem maior agilidade na preparação dos artigos a comercializar, o que desperta a atenção para este tipo de soluções, sobretudo se ainda se considerar a disponibilidade de matéria-prima em abordagens mais tradicionais (madeira branca de uso único) ou os preços voláteis praticados nesta conjuntura global.

Ao fim de mais de 30 anos de atividade em Portugal, que balanço é possível fazer do desempenho da empresa?

Nos últimos 30 anos, a CHEP antecipou questões que hoje são consideradas prioritárias: a preservação dos recursos e dos

ecossistemas, a economia de partilha e o desenvolvimento de cadeias de abastecimento eficientes. Trouxe para Portugal um modelo de negócio pioneiro e sustentável com um inegável impacto positivo para os clientes e para o Planeta.

Ao tornar as cadeias de abastecimento mais sustentáveis, eficientes e económicas, a CHEP criou um paradigma baseado no pooling, que prevê a partilha e reutilização das já conhecidas paletes azuis num modelo circular.

Hoje, trinta anos depois do primeiro contacto, contamos com 650 clientes em Portugal, 11.000 pontos de entrega e com o apoio de 11 centros de serviços estrategicamente distribuídos que ajudam a levar mais mercadorias a mais pessoas e a mais lugares, sempre com a premissa-base de contribuir para a sustentabilidade dessas operações.

A CHEP conseguiu evoluir de um fornecedor de paletes para um parceiro de confiança. Com recurso às novas tecnologias, conseguimos ir além dos nossos produtos e passámos a oferecer um conjunto de serviços, como o transporte colaborativo ou a rastreabilidade das paletes, que permitem ajudar os produtores e fabricantes a tomar decisões mais inteligentes.

Inovação, compromisso, igualdade e sustentabilidade são os pilares que espelham os últimos 30 anos da CHEP em Portugal e que vão orientar os próximos 30.

A sustentabilidade é, sem dúvida, uma das prioridades da CHEP. Até então, que medidas colocaram em prática a favor do ambiente?

Começo por dizer que a sustentabilidade faz parte do ADN da CHEP desde o início, e materializa-se no modelo de negócio circular. Ao utilizarem as nossas plataformas reutilizáveis, os nossos clientes já estão a reduzir a sua pegada ambiental em comparação com o uso das alternativas de utilização única.

Mas durante última década, percebemos que a sustentabilidade já não é um “nice to have”, mas sim um imperativo estratégico. Muitas vezes, reduzir o nosso impacto negativo já não é suficiente. É por isso que, em 2020, definimos um ambicioso programa de sustentabilidade a cinco anos, que vai desde fazer “menos mal” até criar um impacto positivo no planeta e na sociedade. Por outras palavras, passámos da sustentabilidade para a regeneração, o que significa passar para modelos que restauram a natureza e fortalecem a sociedade, devolvendo mais do que retiramos do mundo. Estamos a trabalhar para criar uma economia positiva para a natureza, com a reutilização, a resiliência e a regeneração, centrando-nos em três pilares principais: planeta, comunidades



e empresas.

O nosso objetivo “Forest Positive” (parte do pilar “Planet Positive”) é um exemplo perfeito. Estamos a combater a desflorestação ao substituir cada árvore que utilizamos para operar, através do nosso programa de certificação, e vamos também permitir o crescimento sustentável de uma segunda árvore por cada árvore que utilizámos.

A reutilização de resíduos de produtos está também no centro da nossa atividade. Neste sentido, trabalhamos diariamente para colocar a inovação ao serviço da redução de resíduos.

Um exemplo, é a paleta Q+ Display, um produto que é circular por conceção, uma vez que é fabricada inteiramente a partir de resíduos de plástico pós-consumo, é um dos exemplos. 70% do material é derivado de polipropileno reciclado e os restantes 30% provêm de paletes CHEP danificadas que são recicladas no final da sua vida útil no mercado retalhista. Ou o novo contentor dobrável ZirConic®, uma inovação muito aguardada no segmento dos equipamentos de “partilha e reutilização” para produtos secos, fabricado com 97% de resíduos plásticos pós-consumo.

O que é o Modelo Circular de Partilha e Reutilização da CHEP?

O modelo de negócio “partilhar e reutilizar” da CHEP, conhecido como “pooling”, incorpora o princípio da economia circular à escala. Os nossos mais de 300 milhões de paletes e contentores em todo o mundo são constantemente partilhados por vários membros da cadeia de abastecimento, permitindo o transporte e o armazenamento de bens de consumo, produtos frescos e bebidas de uma forma eficiente e intrinsecamente sustentável. Ao contrário das empresas de troca de paletes, a CHEP aluga as suas plataformas aos seus clientes e recolhe-as, depois de utilizadas, para as inspecionar, reparar e enviar de novo para a cadeia de abastecimento. Neste modelo, os materiais são mantidos em ciclos de utilização contínua, prolongando a vida útil das paletes, reduzindo a extração de recursos e os resíduos e, em última análise, as emissões de CO2, melhorando assim a sustentabilidade das operações logísticas.

Planeta Positivo, Negócios Positivos e Comunidades Positivas são as áreas chave da empresa. Em que medida estes três pilares estão a contribuir para o pioneirismo em cadeias de abastecimento verdadeiramente regenerativas?

A CHEP acredita que uma empresa que opera no sector da logística deve ter uma enorme responsabilidade para com o planeta e, atualmente, já não é suficiente trabalhar para reduzir

o impacto. Com isto em mente, em 2020, a Brambles, empresa-mãe da CHEP criou um plano estratégico com um conjunto de objetivos ESG ambiciosos que permitissem fazer evoluir a relação da marca com o planeta de “melhor” para “positivo”, ou seja, ir além da redução do impacto negativo e criar um impacto positivo no planeta e na sociedade.

Por outras palavras, delineámos uma meta: sermos pioneiros na criação de cadeias de abastecimento regenerativas.

Por exemplo, no que diz respeito ao “Planeta Positivo”, a ambição da CHEP passa por ir além do desperdício zero e da remoção de mais carbono do que aquele que produz. Ou seja, quer que o negócio se torne regenerativo e com impacto benéfico. Este objetivo inclui metas relacionadas com a silvicultura, com as alterações climáticas e com os resíduos.

Para ter um “Negócio Positivo”, pretendemos melhorar o modelo circular todos os anos, ao aumentar os benefícios ambientais nas cadeias de abastecimento dos clientes. Este objetivo inclui a expansão das colaborações com os nossos clientes em todo o mundo, bem como um conjunto de iniciativas para melhorar a saúde, segurança e bem-estar dos nossos colaboradores para tornar a CHEP um dos locais de trabalho mais inclusivos.

O programa Comunidades Positivas da CHEP tem como objetivo construir comunidades resilientes, promover a circularidade e ter em conta as ligações entre a sociedade, a economia e a natureza. Um dos principais objetivos é impactar um milhão de pessoas para que se tornem agentes de mudança da economia circular.

O que distingue os vossos materiais dos restantes no mercado que permitem estas quebras acentuadas?

Os ganhos ambientais dos nossos clientes estão, antes de mais, ligadas ao facto de as nossas plataformas serem intrinsecamente sustentáveis, como explicado. Para perpetuar o nosso modelo de “partilha e reutilização”, as nossas paletes e contentores são submetidos a processos regulares de inspeção e reparação que os tornam mais duráveis e robustos do que as soluções de utilização única, reduzindo simultaneamente os resíduos e a necessidade de matérias-primas. Os nossos produtos são, portanto, concebidos para serem duráveis e, através da aplicação de soluções digitais e da análise de dados, ampliamos ainda mais a sua recuperação e reutilização, aumentando o valor de cada plataforma ao longo da sua vida útil.

Para além disso, as matérias-primas utilizadas no fabrico das paletes CHEP, sejam elas de plástico ou de madeira, são sustentáveis. A madeira, por exemplo, provém 100% de fontes certificadas



sustentáveis, o que significa que provém de florestas geridas de acordo com as normas mundialmente reconhecidas do FSC® ou PEFC, enquanto as nossas paletes de plástico são feitas de material plástico reciclado.

Ao longo dos anos alcançaram a acreditação de nível superior por parte de várias organizações, como Carbon Disclosure Program, Ecovadis, Dow Jones Sustainability Indices, entre outras. Que significado tem para vocês estas conquistas?

Alcançar estas distinções são feitos notáveis que temos o orgulho de partilhar com os nossos clientes, colaboradores e investidores – os quais apoiam a nossa visão de sustentabilidade e compreendem o seu papel na criação de valor contínuo e na procura de cadeias de abastecimento mais resilientes. Os resultados alcançados confirmam o papel fundamental do nosso modelo de negócio circular e o poder do programa de sustentabilidade na promoção de resultados cada vez mais sustentáveis em toda a cadeia de abastecimento, para além de ajudar a posicionar a CHEP como líder em sustentabilidade.

Enquanto líder de uma equipa em que a sustentabilidade está na ordem do dia, como olha para todas as movimentações em torno das alterações climáticas?

Não há como fugir ou adiar a implementação de ações para combater as alterações climáticas uma vez que é visível o seu impacto, com evidências científicas para os mais céticos.

Como líderes e como indivíduos temos de “começar” a agir. Apesar de os resultados não serem imediatos, queremos e devemos ser responsáveis por minimizar as alterações no futuro. E, claro, as empresas de logística e de cadeia de abastecimento desempenham um papel fundamental.

Por isso, na CHEP unimo-nos e subscrevemos o compromisso com o Acordo de Paris, estamos a integrar práticas sustentáveis em todas as áreas da nossa operação e inspiramos os nossos colaboradores e parceiros de negócio a fazer o mesmo.

Acreditamos que é necessária uma ação conjunta para combater as alterações climáticas. Na esfera empresarial, trabalhar de forma isolada, por exemplo, já não é uma opção: temos de mudar para



uma cultura de colaboração em que as empresas partilham conhecimentos, recursos e forças para reduzir a pegada de carbono. Pode dizer-se que esta mentalidade colaborativa está no centro da atividade da CHEP.

Relativamente ao futuro, o que considera ser ainda possível fazer por parte da CHEP para proteger o planeta?

Acreditamos cada vez mais que a regeneração é o caminho a seguir. Em 2020, iniciámos uma ambiciosa jornada de cinco anos com o objetivo de ir além do “zero”, evoluindo da redução do nosso impacto negativo para a criação de um impacto positivo no planeta e na sociedade. É este o significado de “regeneração” e a nossa ambição é sermos pioneiros nas cadeias de abastecimento regenerativas.

Regenerar significa restaurar, reabastecer e criar mais valor ou capital para a sociedade e ambiente do que aquele que consumimos. Uma cadeia de abastecimento regenerativa baseia-se, portanto, num modelo que restaura a natureza e fortalece a sociedade, em vez de destruir valor, indo além do impacto zero.

A ambição regenerativa só pode ser alcançada através da colaboração e esse é um dos principais objetivos da CHEP: alargar a colaboração a mais clientes em mais locais e inspirar milhões de pessoas a tornarem-se agentes de mudança da economia circular. Até 2025 queremos utilizar 100% de eletricidade renovável. Já para 2030, queremos atingir 42% de redução no âmbito 1&2 (frota e combustível/ eletricidade no local) e 17% no âmbito 3 (resíduos, 3PLs, bens de equipamento; logística). Para 2040, a Brambles compromete-se a atingir emissões líquidas zero. Queremos trabalhar no sentido de atingir 1,5°C de futuro climático - alinhado com o Acordo Climático de Paris. 

CHEP

A Brambles Company

Porto Innovation Hub recebe 4ª edição do Tech O'Clock

Nos dias 18 e 19 de agosto, o evento de partilha de conhecimento técnico na área da Tecnologias de Informação, organizado pela ITSector, regressa. A entrada é gratuita.

A ITSector – empresa tecnológica nacional responsável pelo desenvolvimento de software e especializada na transformação digital de instituições financeiras – tornou público o programa da 4.ª edição do Tech O'Clock. Este ano, pela primeira vez, o evento irá decorrer presencialmente, no Porto Innovation Hub, nos dias 18 e 19 de setembro.

A conferência, que tem como objetivo promover o conhecimento na área da programação web e mobile, terá um painel de especialistas da empresa e, como convidado especial, Marco António Silva, da Microsoft. Nesta edição estarão em destaque os temas Low-Code, Quarkus, Segurança Aplicacional e Inteligência Artificial. No dia 18 de setembro, Gustavo Pimentel, Outsystems Project Manager, abordará o tema “Low-Code e OutSystems: Uma Transformação Digital de Conteúdos”, seguindo-se Paulo Noormahomed, Head of Innovation, e João Azevedo, Technical

Project Manager, que sobem ao palco para falar sobre “Microserviços usando Quarkus e Kafka”. O segundo dia do evento arranca com a palestra “Segurança de aplicações Web: por onde começar?”, ministrada por Ricardo Fernandes, membro da Technical Advisory Team e Technical Director. Para encerrar o ciclo de sessões, Marco António Silva, National Innovation Officer e Senior Cloud Solution Architect da Microsoft, irá abordar o tema da Inteligência Artificial aplicada ao desenvolvimento de software. A iniciativa destina-se ao público em geral, é gratuita e, para garantir o seu lugar, os participantes devem fazer a sua inscrição online. A edição passada da conferência contou com mais de 450 participantes, em cinco sessões promovidas pela ITSector.



TURISMO DE NATUREZA

Almada dinâmica, fresca... e memorável

**Um destino natural onde se respira
ar puro, arte, cultura e modernidade**



Almada dinâmica, fresca... e memorável

Jardim do Rio

Almada é assumidamente um destino natural onde se respira ar puro, arte, cultura e modernidade. Tudo isto sempre numa ótica sustentável onde importa preservar os recursos ambientais, assim como a autenticidade e genuidade das suas gentes.

Beneficiando de uma situação geográfica de excelência, com panorâmicas deslumbrantes ao longo de toda a sua frente ribeirinha e atlântica, Almada é a perfeita simbiose entre um vasto património cultural e histórico, e um tesouro natural de grande beleza, que convida a desfrutar da natureza, do mar e do rio.

A frente atlântica de Almada, com os seus 13 km de praias de areia branca, muitas delas localizadas em áreas naturais, atraem milhares de pessoas oferecendo excelentes condições para a prática de todo o tipo de desportos aquáticos e sunsets de cores intensas, sempre apetecíveis. É também nestas extensas praias que se pode assistir à chegada dos barcos de pesca e “mergulhar” nas vivências da pesca tradicional com a Arte Xávega. Pelo seu carácter ímpar, a Arte Xávega da Costa da Caparica está inscrita no Inventário Nacional do Património Cultural e Imaterial desde 2017.

O Município de Almada é também tradicionalmente um dos mais galardoados com a Distinção Bandeira Azul, desde 1987. São dez no total as praias que em 2024 viram hastear a bandeira azul, distinção atribuída pela Fundação para a Educação Ambiental. Também a excelência e qualidade de toda a linha

de praias é distinguida pela Quercus com a Distinção de Praias de Qualidade de Ouro.

A diversidade e a qualidade destas praias

As paisagens e diferentes ambientes tornam inconfundíveis as praias da região, podendo optar por praias dunares, praias da Frente Urbana da Costa da Caparica ou 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 e convida a banhos. A variedade de opções estende-se ainda às Praias Acessíveis para veraneantes com mobilidade reduzida (praias do Paraíso e Rainha) e à crescente procura de praias naturistas (praias da Bela Vista e da Adiça). Toda esta diversidade vem contribuir ainda mais para a promoção das praias da Costa da Caparica e do Concelho de Almada como um destino de eleição para férias, versátil e com opções para todas as preferências



Elevador panorâmico



“O Município de Almada é tradicionalmente um dos mais galardoados com a Distinção Bandeira Azul, desde 1987”

Praias da Costa da Caparica

Os tesouros naturais do Concelho

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, flora autóctone e fauna, que importa preservar. Na ponta norte desta área protegida, podemos visitar o emblemático Convento dos Capuchos, hoje espaço cultural de excelência, edificado no século XVI, e 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 que o habitaram. Mais a sul, é inevitável apaixonarmo-nos pela Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos, onde o pinhal manso oferece vários percursos pedestres que alcançam os miradouros sobranceiros às praias. Contribuindo para a conservação e sustentabilidade desta área, os Passadiços da Mata Nacional dos Medos são de visita obrigatória e convidam a uma imersão total no meio natural. A zona é também ponto de referência para os amantes de desportos radicais e de atividades ligadas à saúde e bem-estar, passeios de bicicleta, passeios a cavalo e piqueniques. Graças às suas características ímpares, a arriba fóssil é também ponto de referência para os amantes de trekking, com destaque para a Grande Rota Europeia do Caminho do Atlântico – GR11-E9.

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

Mas Almada dispõe de muitos outros espaços verdes, com 0.27m2 de parques e jardins, é uma das dez cidades mais verdes de Portugal. Aqui, a perfeita harmonia entre a tranquilidade, o convívio, o lazer e a prática desportiva ao ar livre, apelam à contemplação da natureza. O Município de Almada tem cerca de 24% do território ocupado por uma extensa área florestal onde o património natural tem um elevado interesse ambiental e uma biodiversidade particularmente relevante. Especial destaque para o Parque da Paz, usualmente considerado o “pulmão da cidade” de Almada, com 70 hectares ricos em pinhal, souto e prados amplos, onde habitam várias espécies de aves, mamíferos e répteis. A riqueza de todo este ecossistema pode ser apreciada passeando a pé ou de bicicleta por entre clareiras e bosques. Aliás, a atual rede ciclável do Município abrange aproximadamente 34 km e inclui dois percursos de interesse turístico, entre eles, o percurso da frente marítima, (15 km) e o percurso Cacilhas/Parque da Paz (5 km).

O Património Histórico

Estas opções de fruição ao ar livre podem ser complementadas por muitas outras, em diferentes vertentes. Almada é um Concelho riquíssimo no que respeita a património histórico. Essa riqueza patrimonial não cristaliza Almada no passado, mas ecoa no presente! O Santuário do Cristo Rei, construído em sinal de agradecimento a Deus por Portugal não ter entrado na Segunda Guerra Mundial, é o ex-libris de Almada, proporcionando uma deslumbrante vista panorâmica sobre o rio Tejo, Lisboa e toda a região envolvente. Este monumento, que atrai milhares de visitantes e cerca de um milhão de peregrinos todos os anos, dá o mote perfeito para visitar o restante património da cidade e do Concelho, entre monumentos, museus, igrejas e tantos outros locais de interesse! Um dos pontos de visita obrigatória, no coração do Centro Histórico, é a Casa da Cerca – Centro de Arte Contemporânea, uma casa de recreio setecentista que é ponto de referência cultural e de lazer, e o seu Jardim Botânico – O Chão das Artes, que explora a comunhão entre a natureza, a ciência e as artes plásticas.

Ainda na cidade de Almada, são também pontos de visita obrigatória, entre outros, os miradouros como o do Jardim do Castelo, vestígios arqueológicos como os do Sítio Arqueológico da Quinta do Almaraz, do Museu Almada - Covas de Pão ou do Sítio Arqueológico da Fábrica Romana de Salga de Peixe. Na vertente museológica, a oferta é variada e atesta vivamente a ligação

secular do Concelho de Almada ao rio e ao mar. Destacam-se: o Museu Almada – Casa da Cidade, que convida a percorrer as várias épocas da História do Município; o Museu da Água, com uma forte aposta na sensibilização e educação ambiental; a Fragata D. Fernando II e Glória, embarcação convertida num museu que espelha a vida de quem, no século XIX, se aventurava viajando naquela que foi a última nau a percorrer a “Carreira da Índia”; e o Submarino Barracuda, o mais antigo de todas as marinhas de guerra da NATO, tendo percorrido o equivalente a 36 voltas ao mundo. Com a sua localização geoestratégica única, Almada assumiu, desde sempre, um papel extremamente importante a nível defensivo, do qual é testemunho o património militar ao longo das frentes ribeirinha e atlântica (composto por vários fortes, torres, baterias, etc.), que ainda hoje guarda memórias de tempos passados.

À oferta da cidade de Almada juntam-se ainda algumas localidades pitorescas, onde a autenticidade das suas gentes se une a uma história de atividades ribeirinhas tradicionais, de que são exemplo a Trafaria, o Porto Brandão e a Caparica. Na zona mais rural do Concelho, a Charneca de Caparica, com extensas áreas de pinhal, mato, silvados e areais, era composta por várias quintas, que gradualmente deram lugar a zonas residenciais e de recreio e lazer. A Sobreda destaca-se pela forte tradição de arte equestre, com numerosos picadeiros e escolas de equitação, e pela sua antiga quinta agrícola do século XVIII, o Solar dos Zagallos, hoje centro cultural que, juntamente com os seus jardins românticos e capelas, conserva um vasto espólio de azulejos portugueses.



Casa da Cerca - Miradouro



Passadiços da Mata Nacional dos Medos

“A Arte Xávega da Costa da Caparica está inscrita no Inventário Nacional do Património Cultural e Imaterial desde 2017”



Arte Xávega



Gastronomia na frente ribeirinha



Parque da Paz



Centro Histórico de Almada

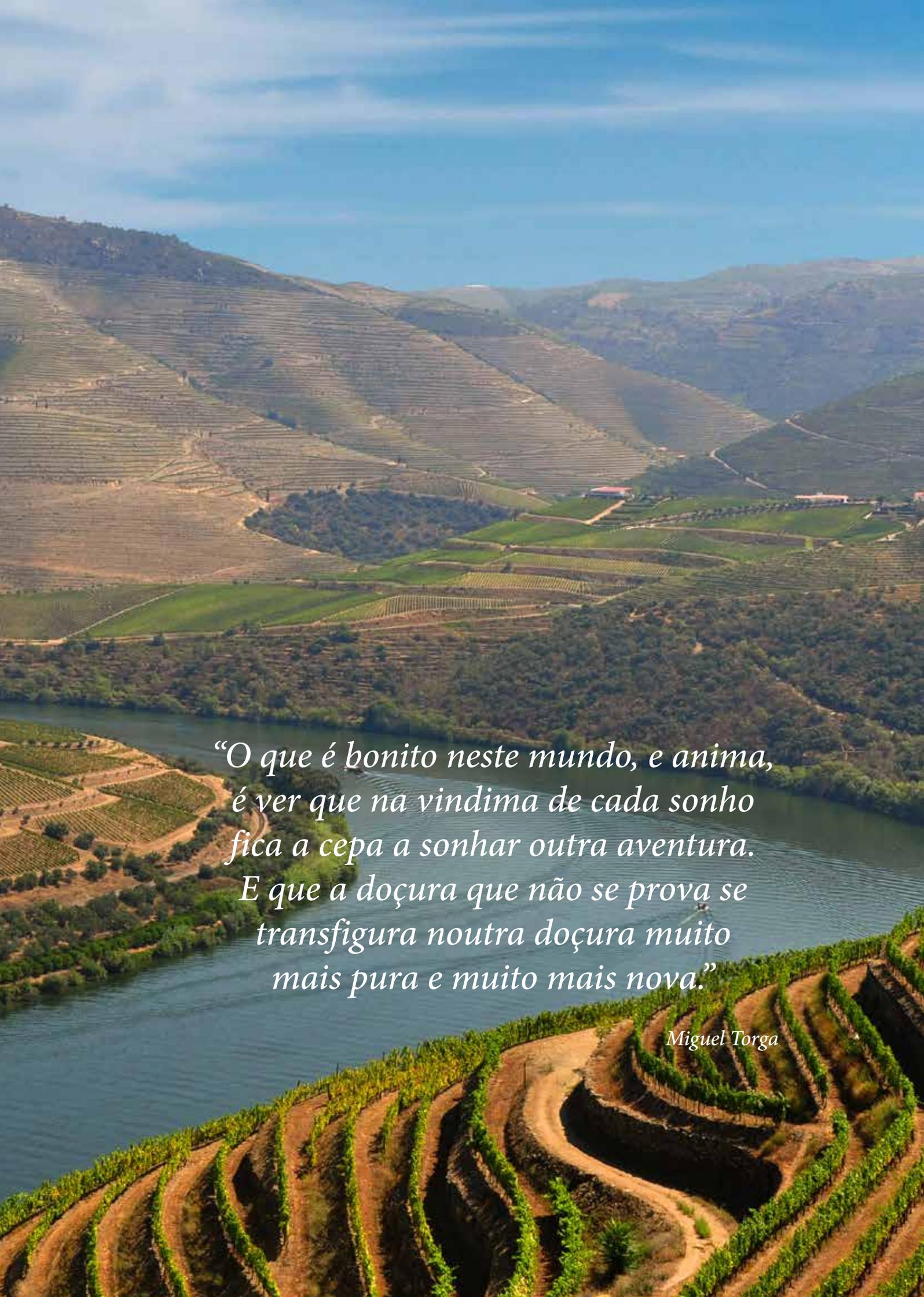
Os sabores de Almada

Complementando a visita a Almada, não deixe de fazer uma pausa para saborear a apetitosa e generosa oferta gastronómica do Concelho, que reflete em cada prato a autenticidade tradicional, mas também a inovação cosmopolita. Em terra de rio e mar, o peixe é rei à mesa, destacando-se o peixe fresco, marisco, cataplanas, caldeiradas, “Ameijoas à Bulhão Pato” e carvoadas. Para terminar em beleza, a doçaria da região convida a provar os típicos Pastéis Al-Madan, os Claudinos e os Pastéis de Santo António, entre muitas outras “pérolas” da pastelaria e confeitaria almadense. Um pouco por todo o Concelho, a cozinha tradicional portuguesa cruza-se com paladares de muitas outras culturas e países, numa oferta cada vez mais diversificada, que passa também

pela cozinha de autor, de fusão e contemporânea, vegetariana ou vegana, com opções para todos os gostos.

Estes sabores locais expressam-se por meio de vários eventos gastronómicos, que se unem a tantos outros, numa agenda cultural dinâmica e bem recheada de atividades de grande notoriedade (em áreas como a música, o teatro ou o desporto), ao longo de todo o ano. Cada vez mais, a vida cultural almadense atrai não só os locais como os visitantes nacionais e estrangeiros, potenciando um território fértil em criatividade, modernismo e empreendedorismo.

Almada faz-se valer de uma vida deveras dinâmica, com muito para descobrir e que convida a viver experiências que perdurarão na memória para sempre! 🇵🇹

An aerial photograph of a vast, terraced vineyard landscape. The hills are covered in rows of grapevines, with a river winding through the valley. The sky is blue with light clouds. The text is overlaid on the lower half of the image.

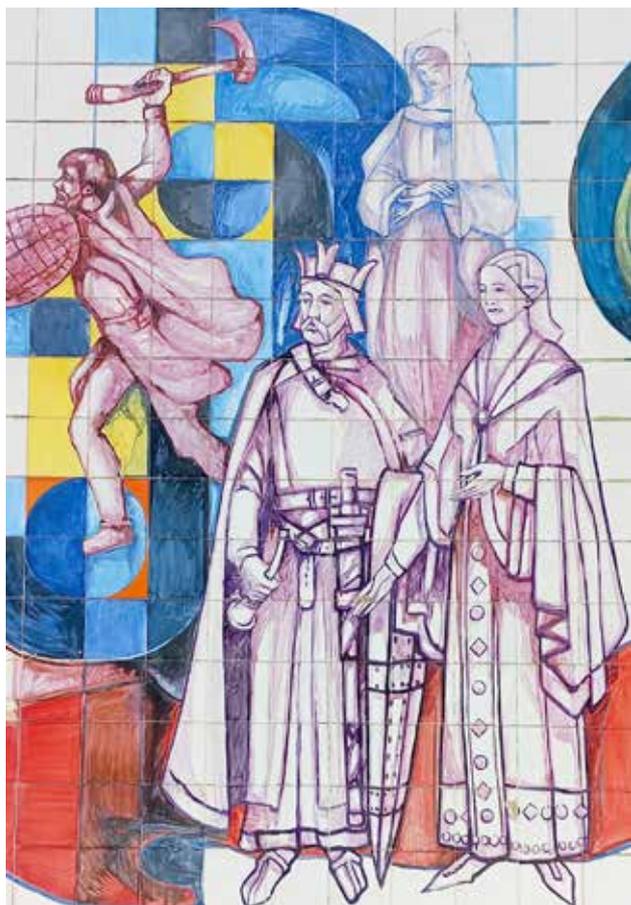
*“O que é bonito neste mundo, e anima,
é ver que na vindima de cada sonho
fica a cepa a sonhar outra aventura.
E que a doçura que não se prova se
transfigura noutra doçura muito
mais pura e muito mais nova.”*

Miguel Torga

Castanheira de Pera

Mergulhar na lenda em terras Peralta

«... e alcançada Vénus sua inimiga, nela [Princesa Peralta] executou maiores crueldades, como autora e causa do todo seu furor. E a converteu em ribeiro de muito caudal, e de muita água (...) dizendo: assim quero que seja castigada tua soberba e altiveza, e formusura para sempre, e percas o nome de alta, e te fique só de Pera (...).»



Princesa Peralta

Na opulenta Colimbriga reinava Arunce. Da deslumbrante beleza da princesa Peralta, de causar a cobiça dos deuses do Olimpo, andavam na terra príncipes e fidalgos de corações quebrantados de amores não correspondidos. Sitiada a cidade por um exército inimigo, mandara El-Rei que a sua formosa filha encontrasse refúgio nos contrafortes das serranias, nas margens do rio Arouce (Lousã), num pequeno castelo que ali mandara construir para guardar o seu tesouro. Ansiosa naquele retiro, sem notícias da frente de batalha, saiu a Princesa encoberta na penumbra da cerrada floresta, atravessando penhascos e desfiladeiros, em direção à distante Sertago (Sertã). Seria castigo, talvez por malvadez de incontidos ciúmes e inveja. Quedou-se a bela princesa nos encantos do feitiço tecido nas tramas e urdiduras de Vénus. Disperso o seu séquito, transformado em pedras dos montes e vales, Peralta sumir-se-ia nos prantos das águas da ribeira, que levando no seu nome «Pera», perderia na ira da deusa a altivez da distinta pose da realeza. Conta ainda a lenda, das belas sardas

no rosto da Princesa, que “muitas graças lhe acrescentavam”, por delas escarnecer a deusa, as pôs nos peixes “que nesta ribeira se criam, [e se] chamam trutas”. Deste “fim triste e desventurado, daquela tão formosa e excelente Princesa Peralta, causado por pura inveja”, escreveu Miguel Leitão de Andrade, na sua obra «Miscellanea» (1629), a versão mais antiga da lenda.

«E dizem mais, que algumas vezes se ouve ainda hoje gemer, e suspirar esta Peralta, indo assim desfeita em águas ao entrar no rio Zacor, ou Ozecaro (agora este nosso Zêzere).»

Mergulhar nas águas da Ribeira de Pera é imergir no conto desta terra de encantos e viçosas paisagens – literalmente, de despertar a cobiça e causar inveja!

Nasce o manancial na Selada de Pera, acima do Coentral. No branco da invernada, subiam os neveiros daquele povoado ao Cabeço do Pereiro (Santo António da Neve) no labor da recolha da neve, compactada e armazenada em grandes poços. Gelo refrescante e de bons remédios servido em tempos idos na mesa da realeza e nos botequins de Lisboa. Com sabor a Mel Serra da Lousã (DOP) vestem-se as encostas escarpadas das ribeiras das Quelhas e do Cavalete nos tons primaveris amarelo-rosáceos das urzes e das carquejas. Diz-se sentir-se o bater do coração da Princesa no sítio de Entre-as-águas, onde as correntes fluviais se abraçam e geminam.

Uma velha calçada de pedras roliças, desgastadas nas memórias das carroças transportando o gelo, segue o encaixe do vale até se alcançar a Ponte das Cabras. Estamos nas Sarnadas, lugarejo outrora afamado pela longa tradição no fabrico de barretes – o verde do campino, o preto do pescador e do trajar do folclore – como ainda hoje continuam a ser produzidos em Castanheira de Pera.



Ponte das Cabras, Sarnadas

Mais a jusante, chegamos aos Pisões. Do primitivo engenho hidráulico (o pisão) empregue no apisoamento dos grosseiros tecidos de lã – os buréis, os surrobecos e as samarras – saídos dos teares das oficinas artesanais, apenas ficou o topónimo. O açude represa no espelho de água as virtudes revigorantes ao corpo e à mente. As águas são naturalmente frias! Dizem os entendidos que reforçam o sistema imunitário e melhoram a circulação sanguínea.



Pisões. Inverno.

Exaurida na perigosa e extenuante travessia da serra, pesando o esforço na já avançada idade, adianta a lenda ter aqui falecido a fiel aia, de nome Antígona. Num raio furioso fez Vénus estilhaçar a pedra tumular. Apagado o epitáfio «Antígona de Peralta aqui foi da vida falta», restou na vaga memória do lugar, na oralidade das estórias de um tempo sem história, os enigmáticos dizeres «Antig...a de Pera...». Pelos trilhos da «Rota Terras de Peralta» (PR4 CRP), saindo da capela antiga de Pera, na levada do regadio que conduz ao moinho, alcançamos as águas límpidas do verdejante retiro do Poço dos Amaros.



Pera, Poço dos Amaros.

Chegados à renovada Praia Fluvial do Poço Corga, o veraneante encontra as comodidades das infraestruturas de apoio requeridas à excelência do bem-estar dos lazeres turísticos e da segurança das atividades balneares. Parqueamento, passeios, rampas e sanitários aptos a utilizadores com mobilidade reduzida cumprem os critérios de Praia Acessível. O centenário carvalho monumental compõe a moldura natural envolvente ao parque de merendas. Brevemente, o Parque de Arborismo (em construção) proporcionará novas experiências de aventura ao ar livre. Para uma estadia prolongada no esplendor da natureza, o Parque de Campismo e o Resort Villa Rio próximos da praia são a opção

certeira. No restaurante-bar Poço Corga, o visitante poderá degustar o melhor da gastronomia local e regional, temperada com um fio de azeite. Mesmo ao lado, o Núcleo Museológico Lagar do Corga expõe os maquinismos movidos pela força motriz da antiga roda hidráulica, empregues nas diversas etapas de transformação da azeitona no ouro líquido: moagem nas galgas, enseiramento nos capachos, prensas, tarefas. Para os festivaleiros a «Feira da Juventude» regressa ao Poço Corga entre os dias 22 e 24 de agosto.



Praia Fluvial do Poço Corga

Quase a chegar à Vila, o Poço Veras é outro aprazível recanto contemplativo da queda de água do velho açude.

É na Praia das Rocas que fica a maior piscina com ondas do país. O ensolarado complexo balnear espalha-se nos quase 10.000 m² do espelho de águas límpidas e temperadas da ribeira. Slide, rapel, gaivotas, canoagem, barcos a remos, standup paddle - é diverso o programa de atividades de lazer e de desporto aventura desenvolvido pela empresa municipal Prazilândia, em modalidades singulares, em família ou na dinâmica de grupo (teambuilding). Onde dormir? Com vista para o lago, os bungalows da Villa Praia oferece alojamento a bom preço, todo o ano.



Praia das Rocas

Na roca girando o fuso e, no pedal, a roda de fiar, laborava a fiandeira o estirar dos fios de linho e de lã, enquanto sonha o desvelo dos urdumes da vida. 🇵🇹



Arganil, um refúgio natural na Beira Litoral



Tendo tanto de bucólico como de idílico, este município do Pinhal Interior Norte é conhecido pelas suas paisagens de tirar a respiração. Desde a quietude e imponência da Serra do Açor até às águas frescas e cristalinas dos rios Alva e Ceira, em Arganil ainda é possível observar a natureza no seu estado mais puro.



Pitoresco e com um inigualável valor paisagístico, é assim que melhor se caracteriza o município de Arganil, localizado no distrito de Coimbra, na região da Beira Litoral. Às encantadoras piscinas naturais e praias fluviais, junta-se uma área florestal diversificada com um valor natural transcendente e um património monumental tão (ou ainda mais) rico e diversificado.

Disperso pelo concelho, vale igualmente realçar o notável património religioso da região. Espelho disso são a histórica Capela de S. Pedro, datada do século XIII e classificada Monumento Nacional desde 1931, e o Santuário do Mont'Alto, edificado no século XVI, que, com uma vista incomparável de grande amplitude, até aos dias de hoje congrega várias festas, procissões religiosas e romarias. Porém, sem dúvida, o principal ponto de atração do concelho é a Aldeia Histórica de Piodão, considerada, em 2017, uma das 7 Maravilhas de Portugal. Reconhecida pelo casario em xisto, os telhados de lousa negra e as janelas e portas azuis, esta singela localidade preserva traços arquitetónicos característicos de aldeias medievais. Quando enquadrada na paisagem, é digna de pintura. Arganil possui ainda uma gastronomia tradicional merecedora de menção e, entre doces e salgados, destacam-se Bucho Recheado à Moda de Vila Cova de Alva, o Cabrito à Serrana, a Chanfana, a Tigelada e os clássicos Sequilhos. Nesse sentido, durante o segundo fim de semana do mês de junho realiza-se, anualmente, uma Mostra Gastronómica com tasquinhas de todas as freguesias do concelho.

NAS MARGENS DO ALVA E DO CEIRA

Um dos ex-libris do município são também as praias fluviais, as quais fazem as maravilhas de quem as visita. A Praia Fluvial da Cascalheira, em Secarias, e a Praia Fluvial de Côja, ambas no rio Alva, são exemplos notáveis do carácter único desta zona beirã. A Cascalheira distingue-se pelos locais de sombra proporcionados pela galeria ribeirinha de amieiros, e a de Côja, conhecida como a “Princesa do Alva”, é constituída por um açude que cria um espelho de água ideal para a prática de algumas atividades recreativas,

como canoagem, gaivotas ou pesca desportiva.

A Praia Fluvial da Benfeita, na Aldeia do Xisto de Benfeita, beneficia da proximidade com a Fraga da Pena e a Mata da Margaraça, tornando-a um ponto de atração natural e cultural. Enquanto a Praia Fluvial de Pomares, com vista para a Serra do Açor, fica junto à ponte que atravessa a Ribeira da Moura, na aldeia de Pomares.

Ainda, a Praia Fluvial de Piódão, localizada em pleno coração da aldeia, é um destino popular, famoso pela sua singular composição urbanística, pela expressão arquitetónica e pela moldura paisagística que o envolve. Resultado de uma represa criada na ribeira, esta praia é propícia para dias de lazer, pois está envolta de diversas árvores que asseguram sombra nos dias mais quentes.

Além das praias fluviais, Arganil conta com seis zonas balneares – Agroal, Folques, a famosa Foz d'Égua, Moinho de Alva, Peneda Talhada e Urtigal –, cada uma com particularidades distintas. Por exemplo, Agroal destaca-se pela paisagem verdejante e agasalhada pela serra; Folques, por sua vez, contrasta com águas tão frias quanto cristalinas. Já na Foz d'Égua encontra-se um enquadramento paisagístico único em que o xisto é protagonista, a par das pontes pitorescas que conferem uma aura mística única ao local, típica de contos de fadas.

As zonas de lazer do município são igualmente convidativas nas tardes quentes de verão e as opções são várias e para todos os gostos. Barril de Alva tem uma localização privilegiada na margem direita do Rio Alva e, a poucos quilómetros dali, fica Cartamil, rodeada pelas serras do Açor e da Pampilhosa da Serra, que encanta pelas águas refrescantes. Por sua vez, o Poço da Cesta, em Casal Novo, proporciona aos visitantes um ambiente idílico rodeado por exuberante vegetação. A Zona de Lazer da Malhada Chã, situada a 841 metros de altura, é verdadeiramente única, enquanto Valeiro do Barco, em Sarzedo, se destaca pela piscina artificial e ambiente sereno, ideal para relaxar à sombra dos choupos e sobreiros. 

WWW.VISITARGANIL.PT



O Mar precisa de Líderes! A tua praia é a tua causa!

A ABAAE, através do seu programa Bandeira Azul, teve nos últimos 37 anos, um papel de liderança, na sensibilização da sociedade e das pessoas nas questões ambientais, em particular para os assuntos relacionados com o mar, tendo promovido uma alteração de comportamentos a nível individual e coletivo que, passado mais de 3 décadas, apresenta resultados bem visíveis no panorama das nossas praias, sejam costeiras sejam interiores, e na atitude das pessoas perante os problemas ambientais, sociais e económicos com que hoje nos confrontamos.

Com este lema que adotámos em 2024, pretendemos realçar o papel principal de cada pessoa, que com a alteração do seu comportamento faz parte da mudança e influencia o caminho dos outros. Na verdade, Líderes são aqueles que, através das suas ideias e ações, fazem a diferença todos os dias e servem de exemplo para a comunidade mais próxima ou mais alargada.

A Bandeira Azul quer assim usá-las como modelos e mostrar que, com ações locais, é possível ser um Líder pelo Ambiente com impacto global.

Em 2024 temos um novo record com um total de 440 Bandeiras Azuis. As 398 praias (349 costeiras e 49 fluviais) são distribuídas por 103 Municípios. Além das praias, temos 19 marinas, 23 embarcações e 22 Centros Azuis. Este número, que representa mais de 60% das praias do país, é o reflexo desta mudança e dos muitos líderes que temos, à frente de cada praia e à frente de cada família, grupo de amigos ou à frente de cada pessoa que frequenta uma praia.

A Bandeira Azul é um símbolo de qualidade, que conta com o envolvimento das 30 entidades que compõe o Júri Nacional (das quais 22 pertencem à administração do Estado central ou local) que

tem dado um contributo relevante na avaliação e validação de cada candidatura. Este modelo de júri, liderado por uma organização não governamental, assessorada por todas as entidades do Estado com responsabilidade na matéria é adotado em Portugal desde o início do Programa e tem sido seguido por muitos outros países que reconheceram ser a fórmula mais adequada para assegurar uma avaliação assente na competência, isenção e participação. A ABAAE ocupa a sexta posição (entre 63 países) considerando o número total de praias galardoadas e mantém o segundo lugar no que diz respeito a praias interiores e a embarcações ecoturísticas galardoadas. 🇵🇹

José Archer, Presidente da ABAAE



CTT assinalam os 75 anos da Federação Portuguesa de Golfe com coleção de selos

De forma a comemorar os 75 anos da Federação Portuguesa de Golfe, os CTT – Correios de Portugal lançaram, em julho, uma coleção composta por quatro selos personalizados. A escolha deste número de autoadesivos, em específico, serve para honrar a memória dos quatro clubes fundadores desta federação desportiva.

Fundada no dia 20 de outubro de 1949, a Federação Portuguesa de Golfe (FPG) tem, desde sempre, a missão de dirigir, organizar, regulamentar e fiscalizar a prática do golfe a nível nacional, tal como mostram os Estatutos.

O Oporto Golf Club, o Club de Golf de Miramar, o Clube de Golf do Estoril e o Lisbon Sports Club são os quatro clubes fundadores homenageados nesta iniciativa.

A primeira sede da instituição, presidida inicialmente por Ricardo Espírito Santo Silva, era no Clube de Golf do Estoril,

havendo então uma lista de 165 praticantes inscritos. Atualmente, passados 75 anos, a modalidade tem mais de 19 mil federados ativos, oriundos de todo o país, registados pelos 113 clubes inscritos na FPG e que praticam a modalidade nos 89 campos de golfe existentes em Portugal.

“O golfe é hoje, orgulhosamente, uma modalidade praticada por todos no país, sem distinção, com elevada responsabilidade social, ambiental e económica e de olhos postos no futuro”, refere a Federação Portuguesa de Golfe, em nota de imprensa. 



“A Justiça portuguesa tem potencial para evoluir significativamente no futuro”



César Sousa - Advogado

Um inquérito realizado pelo Instituto de Políticas Públicas e Sociais (IPPS) do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa revelou que a Justiça é a instituição pública mais mal avaliada pelos portugueses. César Sousa, enquanto advogado, jurista, formador e coordenador jurídico, que conhece o modo de funcionamento do sistema, dá o seu parecer acerca dos resultados deste estudo.

A Justiça foi a instituição pública mais mal avaliada pelos portugueses, com 74% da população a dizer que o sistema funciona “mal” ou “muito mal”. Enquanto advogado, o que considera ter levado a este resultado?

No Inquérito Sobre a Justiça (O Estado da Nação 2024) do ISCTE, não são apontados os fatores que justifiquem essa avaliação. Contudo, como Advogado, reconheço que possam existir várias razões pelas quais o cidadão comum pode avaliar negativamente o Estado da Justiça. Desde logo a “Morosidade e Lentidão dos Processos” (sentimento de que os processos judiciais demoram demasiado tempo a ser resolvidos, motivo para a frustração e desconfiança no sistema), “Custos Elevados” (proibitivos para muitas pessoas, conduzindo a uma interpretação de que a Justiça não é acessível a todos); “Complexidade do Sistema” (a burocracia pode ser de difícil compreensão para o cidadão comum, o que pode gerar uma sensação de alienação e desconfiança); “Perceção de Corrupção” (situações de má conduta dentro do sistema judicial podem minar a confiança dos cidadãos na Justiça); “Desigualdade no Acesso” (a perceção de que nem todos têm igual acesso à Justiça, especialmente os mais desfavorecidos); a “Imagem Pública dos Advogados” (a sua conduta ética pode influenciar o entendimento dos cidadãos sobre a Justiça em que a falta de confiança nos advogados pode refletir-se numa visão negativa do sistema judicial como um todo) e a “Contribuição dos meios de comunicação” (82% dos inquiridos referiu as notícias da comunicação social como principal meio de informação, o que significa que a perceção sobre o Estado da Justiça é igualmente influenciado pela transparência e o (des)investimento dos meios de comunicação no tema, a ser alcançado através de um equilíbrio entre a necessidade de informar o público com a responsabilidade de não distorcer, sensacionalizar ou romancear alguns casos judiciais).

Entre os inquiridos que avaliam a Justiça negativamente, a maior responsabilidade é atribuída a juízes, procuradores e governos, numa escala que coloca os “cidadãos em geral” como os menos culpados dos problemas. Na sua opinião, o que deveria ser feito para que as pessoas mudassem a forma como olham para o sistema?

Melhorar a imagem da Justiça é um desafio complexo, muitas das vezes prejudicado por interesses corporativos, mas algumas estratégias podem ser implementadas para aumentar a confiança pública no sistema judicial: “Acelerar os Processos Judiciais” (reduzir a duração dos processos pela atualização dos ritos processuais; redução do número de peças processuais, com apresentação de toda a prova pelas partes no início da sua intervenção nos processos; modernização de procedimentos

“Aumentar a participação dos cidadãos no sistema judicial pode também ajudar a fortalecer a democracia e a confiança no sistema”

e a utilização de tecnologias digitais pode ajudar a diminuir a frustração dos cidadãos); “Amplificar a Transparência” (sem diminuir o segredo de Justiça, tornar os processos judiciais mais transparentes e acessíveis ao público, disponibilizando informações claras sobre o andamento dos casos e as decisões judiciais); “Redução dos Custos” (colocar em prática medidas para tornar a Justiça mais acessível financeiramente, como a redução de taxas judiciais); “Educar e Sensibilizar” (promover a educação jurídica entre os cidadãos para que compreendam melhor os seus direitos e o funcionamento do sistema judicial, reduzindo a sensação de alienação e desconfiança); “Melhorar a Formação dos Profissionais” (investir na formação contínua de juízes, advogados, funcionários judiciais e outros profissionais do setor para garantir que estão atualizados com as melhores práticas e padrões éticos); “Comunicar Eficazmente”: (investir no melhoramento da comunicação entre o sistema judicial e o público, através de canais modernos e acessíveis, com linguagem acessível, promovendo uma imagem mais positiva) e “Fomentar a Ética Profissional” (promover uma cultura de ética e responsabilidade entre os profissionais do direito, não esquecendo que a ética não é apenas uma questão individual mas uma responsabilidade coletiva).

Uma vez que a sua profissão lhe permite estar por dentro do funcionamento da ‘máquina’, faz a mesma leitura da Justiça que este estudo?

Os resultados não nos permitem concluir se do universo dos inquiridos estão ou não incluídos indivíduos com alguma ligação ao sistema de Justiça, nomeadamente os profissionais do setor, pelo que, como profissional, não faço a mesma leitura «pessimista», até porque sou acérrimo defensor da premissa de que “os problemas só me ajudam a redirecionar os esforços para a melhor solução possível”.

Agora, é evidente que os sistemas judiciários de todo o mundo, como o nosso, enfrentam diversos desafios. Veja-se o excesso de processos e o grande volume de casos que sobrecarregam os

tribunais, levando a atrasos na resolução de disputas; a lentidão e ineficiência, especialmente nos tribunais administrativos e fiscais, nos quais, entre outras matérias, habitualmente as disputas são com o próprio Estado, prejudicando assim a confiança pública no sistema; os recursos insuficientes, traduzidos também em carência de juizes e funcionários judiciais, bem como a necessidade de formação e especialização para lidar com casos complexos; a digitalização que, apesar de ser uma solução potencial para muitos problemas, comporta consigo desafios próprios, como a necessidade de garantir a segurança dos dados e a proteção dos direitos fundamentais e a desjudicialização, ou seja, um movimento crescente para resolver litígios fora dos tribunais, através de serviços públicos e entidades privadas, procurando soluções mais rápidas e menos onerosas, mas carregando consigo também inúmeros desafios, como sejam a qualidade e consistência das suas decisões, o acesso a esses mecanismos alternativos por falta de conhecimento e a falta de supervisão judicial. Esses desafios destacam a necessidade de reformas contínuas e investimentos para melhorar a eficiência, transparência e equidade do sistema judicial em Portugal.

No que concerne ao futuro, um quarto dos inquiridos mostra-se pessimista e antecipa uma maior degradação do sistema. Como vê a Justiça portuguesa no futuro?

A Justiça portuguesa tem potencial para evoluir significativamente no futuro, especialmente se implementadas algumas das melhorias sugeridas anteriormente. A adoção de tecnologias avançadas pode tornar os processos judiciais mais rápidos, eficientes e transparentes e a digitalização completa dos processos pode reduzir a burocracia e os atrasos, para além de ajudar à implementação de práticas sustentáveis, promovendo processos mais ecológicos e diminuição de custos, contribuindo positivamente para uma melhor acessibilidade ao sistema de justiça, com redução, desde logo, das taxas e encargos.

A formação contínua e a atualização dos conhecimentos dos profissionais do direito serão essenciais para garantir que estão preparados para lidar com novos desafios e tecnologias.

Uma maior transparência nos processos pode aumentar significativamente confiança pública no sistema judicial.

A implementação de práticas de justiça restaurativa pode ajudar a resolver conflitos de maneira mais eficaz, focando na reparação dos danos e na reconciliação entre as partes envolvidas.

Aumentar a participação dos cidadãos no sistema judicial, através de iniciativas como júris populares e consultas públicas, pode também ajudar a fortalecer a democracia e a confiança no sistema. Com particular importância para o envolvimento dos jovens na reforma da Justiça como fator decisivo para garantir que o sistema evolua por forma a refletir as necessidades e valores das futuras gerações.

Tal poderá ser alcançado pela introdução de programas de educação jurídica nas escolas e universidades para aumentar a compreensão dos jovens sobre o funcionamento do sistema judicial e os seus direitos; criação de espaços onde os jovens possam discutir, seja presencialmente ou online, questões relacionadas com a Justiça, como debates, fóruns e workshops; oferecer oportunidades de estágio e voluntariado em instituições judiciais

“Melhorar a imagem da Justiça é um desafio complexo, muitas das vezes prejudicado por interesses corporativos”



e organizações de direitos humanos para que os jovens possam ganhar experiência prática e contribuir para a reforma; inclui-los em consultas públicas sobre reformas judiciais, permitindo que eles expressem as suas opiniões e ideias; utilização de plataformas digitais e redes sociais para envolver os jovens em discussões sobre justiça e reformas, aproveitando as ferramentas que eles já usam diariamente; criação de programas de mentoria onde profissionais do direito possam orientar jovens interessados em carreiras jurídicas, ajudando-os a entender melhor o sistema e a identificar áreas de melhoria; incentivar os jovens a participar em projetos de inovação que visem melhorar o sistema judicial, como “hackathons” e competições de ideias; promover campanhas de sensibilização sobre a importância da Justiça e as áreas que necessitam de reforma, utilizando linguagem e meios que ressoem com os jovens.

Envolver os jovens na reforma da Justiça não só traz novas perspetivas e ideias, mas também ajudará a construir um sistema mais justo e inclusivo para todos.

Domus Social promove atividades gratuitas nos bairros do Porto

Este verão, o ritmo urbano vai contagiar a cidade do Porto, através de um conjunto de workshops gratuitos de breaking, beatbox e rap, promovidos pela Domus Social, nos bairros de Contumil e Lagarteiro. A iniciativa, que vai decorrer de 12 a 16 de agosto, abrange todos os jovens residentes em habitações sociais do município, com idades entre os 12 e os 17 anos.

Durante cinco dias, os participantes terão a oportunidade de aprender as técnicas básicas do breaking, do beatbox e do rap, em sessões conduzidas por professores do MXM ArtCenter. Para além das aulas práticas, os jovens vão poder explorar as próprias capacidades criativas e criar laços com outros participantes com quem partilham o interesse em comum pela arte urbana. Inserida no Plano de Recuperação e Resiliência – PRR, a iniciativa da Domus Social visa promover o exercício físico, o convívio e a inclusão entre os jovens residentes nos bairros, durante os

períodos de interrupção do ano letivo.

A inscrição nesta atividade é gratuita e deve ser feita através dos contactos telefónicos: 223 187 260 e 911 997 919 ou do e-mail: geral@mxmartcenter.com. Podem inscrever-se jovens de qualquer bairro municipal da cidade, não sendo necessário residir nos conjuntos habitacionais onde vão ter lugar os workshops. Em informação à imprensa, a Câmara Municipal do Porto sugere que os jovens vistam roupa e calçado confortáveis e levem água e um pequeno lanche, se assim desejarem. 

©CM PORTO



©CM PORTO



©CM PORTO



O “Diário Incontínuo” de Mário Cláudio

“Diário Incontínuo” é o novo livro de Mário Cláudio, que se estreia assim no género diarístico. Numa demonstração de coragem e generosidade, o conceituado autor português partilha com os leitores muito da sua vida pessoal, desde 1958, altura em que iniciou o seu diário, com apenas 16 anos.

Mantido de forma intermitente até aos dias de hoje - daí o título da obra – este diário transporta-nos para almoços em família, idas ao supermercado, obras em casa, visitas a exposições, leituras, períodos de intensa escrita, viagens e encontros com personalidades que marcaram a vida nacional, como Agustina Bessa-Luís, António Lobo Antunes, Eugénio de Andrade, Vasco Graça Moura, Manoel de Oliveira e Gonçalo M. Tavares. Além disso, o diário revela-nos amizades duradouras, relacionamentos amorosos e a beleza dos momentos partilhados com seus animais de estimação.

Porto, Sexta-feira, 3 de janeiro de 1958

“Deu-se hoje um incidente assaz desagradável – perdi o guarda-chuva! O exemplar fora comprado há pouco tempo e embora tivesse reunido todos os esforços para o reencontrar, e tivesse ouvido longuíssimo sermão, a verdade é que se tornou invisível. Felizmente para mim que almocei em casa da Avó donde comuniquei pelo telefone ao Pai tudo o que sucedera. Se assim não tivesse sido certamente que o problema ainda se complicaria mais. Após o almoço fui humildemente com o tio Armando pedir desculpa ao Pai, que já se encontrava no escritório.”

Porto, Sexta-feira, 12 de fevereiro de 1999

“Manifestados os primeiros sintomas da frequência da Internet: a página mediática em que se transforma cada



pensamento, aparecendo e desaparecendo em obediência a um clique, arrastando para a ameaça da visita obsessiva ao computador. O tempero que representa entretanto a leitura de O Significado da Alma, de Thomas Moore: a frescura que se sente ao contacto com a brisa que se sabe estar lá.”

Azurara, Casa dos Pais, Sábado, 30 de agosto de 2014

“Na velha Rua da Junqueira, Póvoa de Varzim, um desconhecido vem felicitar-me pelo meu trabalho, tecendo encómios e agradecimentos. E registo aqui a ocorrência, imitando o José Saramago que fez algo de idêntico, ao anotar no seu diário o júbilo por se ver reconhecido por uma hospedeira do ar. Que inseguros que somos todos nós, os da escrita, com ou sem Nobel à vista!”



Mário Cláudio nasceu no Porto. Ficcionista, poeta, dramaturgo e ensaísta, é autor de uma vasta e multifacetada obra que abarca a ficção, a crónica, a poesia, a dramaturgia, o ensaio e a literatura infantojuvenil, traduzida em várias línguas.

Em 2019 foi-lhe atribuído o título de Doutor Honoris Causa pela Faculdade de Letras da Universidade do Porto e a Sociedade Portuguesa de Autores apresentou-o recentemente como candidato ao Prémio Nobel da Literatura.



Algarve/N125

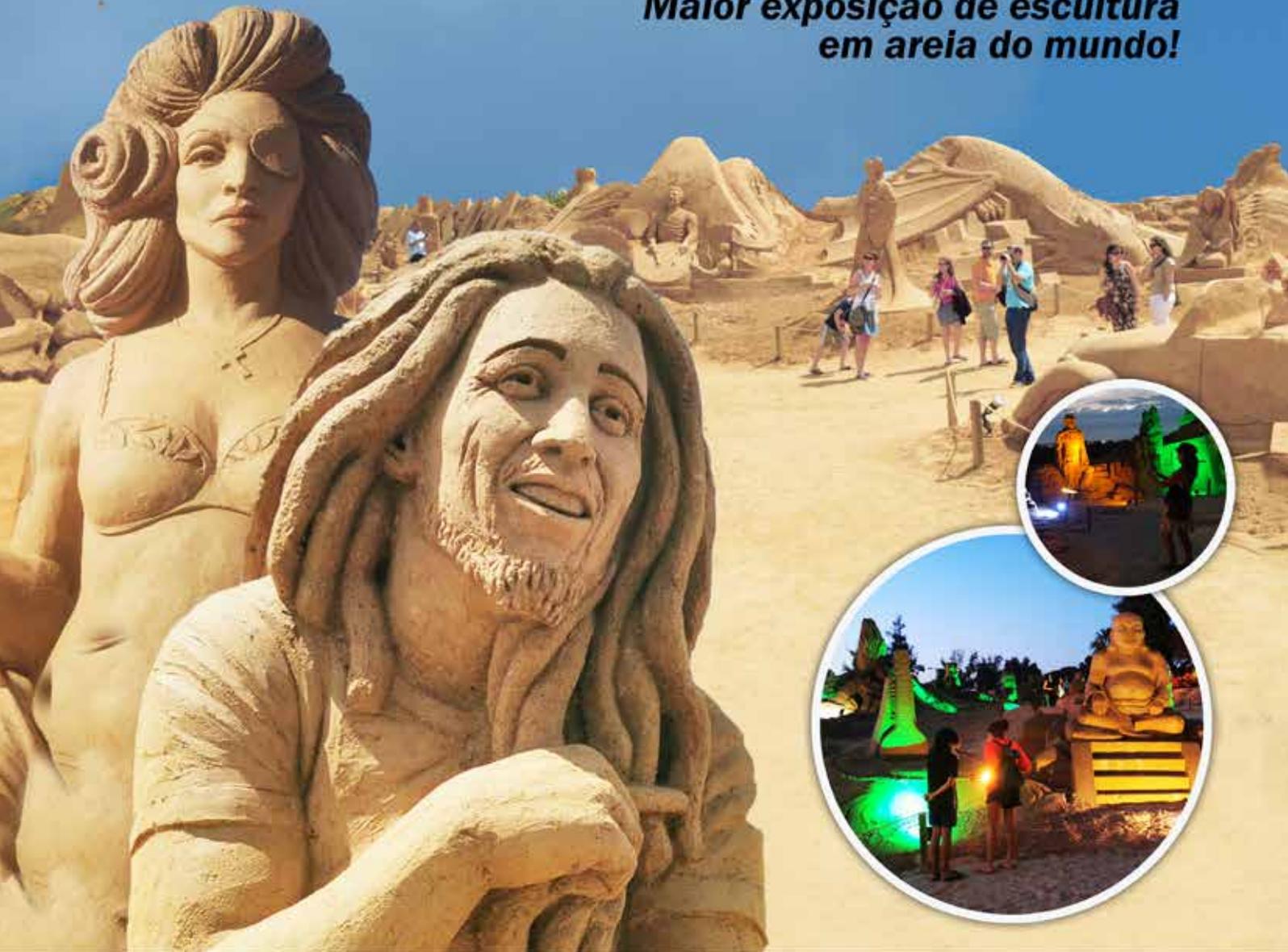
LAGOA

www.sandcity.pt
969459259



Worlds biggest sand sculpture park!

*Maior exposição de escultura
em areia do mundo!*



AMAZING BY DAY AND BY NIGHT FANTASTICO DE DIA E DE NOITE



O evento

DA SUA EMPRESA MERECE O MELHOR CENÁRIO!
FAÇA-O NO VIDAMAR ALGARVE!

O nosso resort é o melhor local para os mais diversos tipos de eventos de negócios.

É o palco perfeito para qualquer forma de reunião, apresentação institucional, lançamento de produto ou outro evento que esteja a planear. Basta munir-nos dos detalhes que deseja, e iremos certificar-nos que o resultado final ultrapassa as suas mais altas expectativas. Vamos mais além, para que seja um sucesso incomparável!

Essa é a nossa garantia pessoal.



algarve.vidamarresorts.com

  @vidamaralgarve