



# Corporate

magazine

Encargo comercial da responsabilidade da Litográfis - Artes Gráficas, Lda. Não pode ser vendido separadamente. | Distribuição gratuita e mensal

## MULHERES INSPIRADORAS:

Dia Internacional da Mulher

## TURISMO SUSTENTÁVEL:

Recuperar o Património,  
garantir o futuro

## EDUCAÇÃO:

Formação de professores

**Preservar a História, cumprir prazos,  
inovar sempre – o desafio diário da Clay**

**Ana Penisga, CEO da Clay Arqueologia**



**Combate  
diretamente  
a inflamação  
e a dor**

**20x  
MAIS  
CONCENTRADO**  
nos tecidos inflamados\*



\*do que no plasma

**Voltaren Emulgelex.** Medicamento não sujeito a receita médica. Medicamento contém diclofenac. Indicado a partir dos 14 anos, para tratamento sintomático de dores musculares ligeiras a moderadas, inflamação pós-traumática dos tendões, ligamentos, músculos e articulações (entorses, luxações e contusões); e a partir dos 18 anos em formas localizadas de reumatismo degenerativo: osteoartrose das articulações periféricas e coluna vertebral. Utilizar em pele saudável. Não utilizar na gravidez ou se houver hipersensibilidade. Suspender se desenvolver erupção cutânea. Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas consulte o seu médico ou farmacêutico. Se não melhorar após 7 dias, consulte o médico.

Produto comercializado pela Haeon Portugal Lda., Rua Dr. Loureiro Borges, 3, Arquiparque, Miraflores, 1495-131 Algés. NIPC 500276994. As marcas registadas são detidas ou licenciadas ao grupo empresarial Haeon. ©2025 Haeon ou seu licenciador PM-PT-VOLT-25-00012 02/2025

## EDITORIAL

Neste mês em que assinalamos mais um Dia Internacional da Mulher nas nossas páginas, dou por mim a recordar que sempre vivi rodeado de mulheres desde a infância. Continuou a ser assim na faculdade e na vida profissional. Sempre me pareceu muito natural e fácil comunicar com mulheres de todas as idades. Afinal, as pessoas mais importantes da minha vida são e foram mulheres. E talvez por isso me irrite tanto a forma redutora como muitas vezes se fala delas – com expressões feitas, lugares-comuns, adjetivos aos montes e elogios vazios que pouco dizem sobre o que cada uma é.

Não acho que todas as mulheres são extraordinárias porque, obviamente, não acho que todas as pessoas o são. Mas sempre que me lembro da palavra Mulher é das mulheres de quem gosto que me lembro, e das que merecem a minha admiração. Feita esta introdução, creio que seria frustrante ter uma publicação como a IN Corporate e não a aproveitar para refletir sobre o nosso próprio trabalho, a comunicação empresarial e institucional e a forma como transmitimos ideias e o impacto que isso tem na credibilidade de quem comunica.

Hoje, empresas, instituições e profissionais das mais variadas áreas comunicam em múltiplas plataformas, tentando captar a atenção de públicos cada vez mais hiperestimulados e dispersos. Há como que uma obrigatoriedade de comunicar algo constantemente, mesmo que não se tenha nada de novo a acrescentar, o que estimula a sensação de vazio no recetor da mensagem. Esse vazio deslizante (para utilizar só palavras portuguesas), poderá crescer ao ponto de se tornar apenas um ruído de fundo. Para quebrá-lo é preciso, mais do que nunca, ser claro. A comunicação clara é o primeiro passo para gerar confiança. Seja no contacto com o público, com leitores, clientes, parceiros ou investidores, a transparência e a simplicidade na transmissão de ideias são determinantes. Uma mensagem ambígua ou pouco honesta intelectualmente não só cria distanciamento, como vai fragilizar qualquer organização, muitas vezes, irremediavelmente.

A linguagem deve ser acessível, sem perder densidade, e o tom ajustado ao público a que se destina. Ser assertivo e convincente sem ser manipulador. E, claro, depurar o mais possível a palavra até que se atinja a simplicidade desejada. No mundo dos media a reputação é fundamental, mas também para qualquer empresa ou organização, continua a ser algo inestimável. Quem comunica com cuidado e profissionalismo projeta uma imagem de credibilidade que, se for sincera, não se fica pela superfície. Será só, afinal, comunicar aquilo que se é. Pelo contrário, quando a comunicação é vaga ou contraditória, instala-se a desconfiança. Se não houver nada de genuíno para transmitir, é preciso parar, antes mesmo de começar, e pensar. 

## ÍNDICE

### MULHERES INSPIRADORAS

- 4** ANA PENISGA – CLAY
- 9** CLÁUDIA DE SOUSA – REAL BIUTI
- 10** THAYSA VIEGAS – MARIA VINAGRE
- 12** YASMIN BHUDARALLY – NEYA HOTELS
- 14** ISABEL SILVA – MONTISEG
- 16** MARIA MADEIRA – ARTÉRIA RÚSTICA
- 18** LÍGIA ROSA – ADVOGADA
- 20** CARLA ARAÚJO – MCDONALD'S

### TURISMO SUSTENTÁVEL

- 24** IP TOMAR

### ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

- 26** ESA – IP BRAGANÇA

### EDUCAÇÃO: FORMAÇÃO DE PROFESSORES

- 28** FPCE UN. COIMBRA
- 30** ESE – IP BEJA

#### 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; Vitor Santos **Diretor Editorial** João Malainho **Redação** Ruben Marques; Vitória Girão **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 **março 2025**

# Paixão pela Arqueologia, compromisso com o Património e dedicação aos clientes



© Rafael G. Antunes/Clay Arqueologia



© Rafael G. Antunes/Clay Arqueologia



© Rafael G. Antunes/Clay Arqueologia

Desde 2016, a Clay tem sido um autêntico farol na arqueologia portuguesa, unindo ciência, tecnologia e um compromisso inabalável com a preservação da História. Com mais de 500 projetos concluídos e uma equipa multidisciplinar altamente especializada, a empresa equilibra a exigência dos prazos com a sensibilidade da salvaguarda patrimonial. Em entrevista à IN Corporate Magazine, a fundadora Ana Penisga revela como a Clay não apenas descobre objetos, mas também resgata ecos de vidas passadas – e como esta missão pode redefinir o futuro do património em Portugal.

~  
"O verdadeiro valor da Arqueologia reside na sua capacidade de entender o passado e usá-lo como base para preparar um futuro mais consciente e sustentável"  
~

© Rafael G. Antunes/Clay Arqueologia

**Desde a fundação da empresa, em 2016, como tem sido este caminho de quase uma década a construir uma marca de confiança num setor tão exigente e apaixonante como o da arqueologia?**

O início de qualquer empresa é, invariavelmente, um desafio. No nosso caso, a gênese da empresa foi diretamente impulsionada pela demanda de um cliente que, ao desejar adjudicar-nos um projeto de grande envergadura, impôs como requisito a existência de uma estrutura empresarial formalizada. Desde então, os projetos têm surgido, principalmente, por meio de recomendações, o que nos enche de orgulho, pois a confiança é a base do nosso trabalho.

O nosso percurso tem sido guiado por uma paixão genuína pela arqueologia e pelo desejo constante de fazer mais e melhor pelo património, sempre alinhados com os objetivos dos nossos clientes. No futuro, queremos continuar a consolidar essa confiança, mantendo o compromisso com a qualidade, a ética e o rigor que nos tem definido.

**Como conseguem conjugar soluções rápidas, garantindo o cumprimento de prazos exigentes, com a tão sensível proteção do património histórico-cultural? E qual é o papel da tecnologia nesse campo?**

Esse é, sem dúvida, um dos maiores desafios que enfrentamos. Trabalhamos frequentemente com prazos exigentes, impostos pelo desenvolvimento dos projetos. Deste modo, procuramos adotar uma abordagem equilibrada, baseada num planeamento rigoroso, equipas especializadas e uma comunicação transparente com clientes e entidades responsáveis.

A tecnologia desempenha um papel crucial nesse processo.

Ferramentas como drones, laser scanner e fotogrametria, entre outras, permitem-nos documentar e estudar os vestígios arqueológicos com maior rapidez e precisão, otimizando o tempo sem sacrificar a qualidade científica, aliás, elevando-a. O nosso compromisso é encontrar soluções que conciliem a salvaguarda do passado com as exigências do presente.

**Com mais de 500 projetos realizados e uma equipa multidisciplinar especializada, quais foram os desafios mais marcantes enfrentados pela Clay até agora?**

Ao longo desses mais de 500 projetos, enfrentámos diversos desafios, desde a gestão de prazos apertados até à complexidade científica de algumas intervenções. O maior desafio tem sido equilibrar as exigências dos projetos com a necessidade de proteger e estudar adequadamente o património arqueológico. Cada obra apresenta particularidades, exigindo uma adaptação contínua a contextos, imprevistos e exigências legais.

A coordenação de equipas multidisciplinares é um desafio significativo na Arqueologia, que envolve a colaboração de arqueólogos, geoarqueólogos, bioantropólogos, conservadores-restauradores, historiadores, historiadores de arte, especialistas em novas tecnologias, como designers, topógrafos, programadores, fotógrafos e especialistas em registo de vídeo. Garantir que todos trabalhem de forma integrada e eficiente, mantendo a qualidade científica, exige constante gestão e comunicação.

Salientar aqui projetos especialmente desafiantes do ponto de vista técnico e logístico, como as intervenções no Convento do Beato, Convento do Corpus Christi, Quarteirão da Suíça (atual Zara) e o sítio de Santa Marinha de Melides.



© Rafael G. Antunes/Clay Arqueologia

**Grande parte dos vestígios arqueológicos são frágeis e sujeitos à degradação, sobretudo quando expostos. Como gerem a conservação desses elementos para garantir que futuras gerações os possam estudar e admirar?**

A conservação dos vestígios arqueológicos é uma das nossas grandes preocupações, sobretudo porque muitos são realmente frágeis e vulneráveis à degradação. Para garantir que futuras gerações os possam estudar, adotamos uma abordagem multidisciplinar que combina técnicas de preservação in situ, registo científico detalhado e, quando necessário, conservação e restauro.

Sempre que possível, privilegiamos a conservação in situ, preservando os vestígios no seu contexto original. No entanto, quando tal não é viável, optamos por métodos alternativos, como a remoção para futura musealização ou a utilização de tecnologia, nomeadamente fotogrametria, laser scanning e modelação 3D, que permite a criação de registos digitais altamente precisos que asseguram a preservação das informações.

A nossa missão não termina na escavação; procuramos assegurar que o património arqueológico seja preservado para gerações futuras, em benefício da ciência, cultura e sociedade.

**A Clay tem experiência em áreas como levantamento patrimonial, museologia, sondagens arqueológicas ou bioantropologia, por exemplo. Há algum serviço que considere mais procurado ou que se destaque pela sua relevância?**

A diversidade de serviços que oferecemos reflete a complexidade da arqueologia e do património cultural. Entre os serviços mais procurados estão as sondagens arqueológicas, os acompanhamentos, as prospeções, os relatórios prévios e os levantamentos patrimoniais. Estas intervenções são exigidas por lei para garantir a proteção

~  
**“A nossa missão não termina na escavação; procuramos assegurar que o património arqueológico seja preservado para gerações futuras, em benefício da ciência, cultura e sociedade”**  
 ~

do património arqueológico antes do início das obras.

Áreas como a bioantropologia, especialmente em contextos funerários, têm-se destacado, proporcionando valiosas informações sobre as populações passadas. A museologia e a valorização do património também desempenham um papel crucial, com projetos voltados para a criação de conteúdos para museus e roteiros culturais, refletindo o crescente interesse pela divulgação do património.

No fundo, cada serviço é essencial no ciclo da arqueologia e da gestão do património, com o objetivo de garantir a salvaguarda e valorização da nossa herança histórica.

**A interpretação turística é outro dos vossos serviços. Como é que este tipo atividade ajuda a fortalecer a ligação das comunidades com o património local?**

A apropriação turística é fundamental para valorizar o património, tornando-o acessível e significativo para as comunidades e os visitantes. Num país com grande potencial turístico, é importante que os promotores reconheçam a relevância de preservar e valorizar os vestígios arqueológicos, que reforçam a identidade local e criam uma vantagem competitiva no mercado. Embora, muitas vezes, o desenvolvimento prevaleça sobre a valorização do património, acreditamos que é possível equilibrar ambos os aspetos. Ao fortalecer a conexão das comunidades com o seu património, promovemos identidade e cidadania, garantindo a sua valorização pelas gerações futuras.

**Como referem, no vosso site, numa frase particularmente bonita, ao escavarem não descobrem “apenas objetos, mas também ecos de vozes, vidas e experiências humanas”. Há alguma descoberta da Clay que, para si, tenha tido um significado pessoal especial?**

Embora todas as descobertas tenham um significado especial, o “pote da Clay”, representado no nosso logotipo, é o mais marcante. Encontrado na nossa primeira escavação, simboliza o início de nossa história. Embora outros achados, como os vidros romanos do Convento do Beato, também me fascinem, o pote é o ícone da nossa jornada e representa a missão e identidade da Clay.

**Qual a importância de participar em encontros como o dos 50 anos de Arqueologia em Grândola (no passado mês de dezembro), por exemplo, e de partilhar com a comunidade o trabalho que desenvolvem?**

Participar em encontros como os 50 anos de Arqueologia em Grândola é uma oportunidade valiosa para partilhar o nosso trabalho e aprender com outros colegas. A arqueologia é um campo em constante evolução, e estes eventos são ideais para



discutir descobertas, refletir sobre desafios e trocar experiências que enriquecem a nossa prática. Além disso, partilhar o nosso trabalho com a comunidade tem um impacto significativo na forma como os cidadãos se relacionam com a arqueologia e o património. Ao tornar os projetos mais acessíveis e compreensíveis, promovemos maior respeito e valorização pelo património local, sensibilizando o público para a importância de preservar o nosso legado histórico e incentivando a um maior envolvimento e responsabilidade coletiva na sua preservação.

**Esta é uma das formas de tentar aproximar mais a população da preservação do nosso património? A este respeito, que tipo de iniciativas defende que deveriam ser criadas para valorizar a Arqueologia e a nossa História?**

Além dos encontros, colóquios e congressos, acredito que outras iniciativas são essenciais para aproximar a população da preservação do património, especialmente a educação das crianças. Devemos inculcar desde cedo o respeito pelo património, de forma semelhante ao respeito que as crianças têm pela casa dos avós. Os vestígios arqueológicos são, de certa forma, como a ‘casa dos avós’ mais longínqua — um legado valioso que devemos preservar. Iniciativas educativas nas escolas, visitas guiadas interativas e centros de interpretação são formas eficazes de aproximar as pessoas da história local e fazê-las sentir-se responsáveis pela sua preservação.

Além disso, um programa televisivo regular sobre arqueologia nacional seria uma excelente forma de sensibilizar um vasto público e fortalecer o vínculo entre os cidadãos e o seu património.

**Portugal é um país com um património arqueológico rico, mas, muitas vezes, subvalorizado ou até negligenciado. Como vê o futuro da arqueologia no país e qual o papel que a Clay pode desempenhar para reforçar esta valorização?**

Embora muitas vezes subvalorizado, acredito que o património pode ser melhor aproveitado se for tornado acessível e rentável. Dado que a preservação de sítios arqueológicos nem sempre é uma prioridade no país, as parcerias público-privadas são essenciais, como mostram exemplos bem-sucedidos. Além disso, ampliar a oferta de visitas gratuitas a sítios arqueológicos e museus, especialmente para a comunidade escolar, é fundamental

~  
**“A minha mensagem é simples: confiem em nós. Vamos cumprir a lei e trabalhar com o máximo de empenho para garantir o sucesso do seu projeto”**  
 ~

para incentivar o respeito e o interesse pela história. A Clay pode desempenhar um papel importante ao contribuir para a criação dessas parcerias e iniciativas, tornando o património mais acessível e educativo.

**A Arqueologia é, também, uma fonte inesgotável de histórias de ficção, povoando o nosso imaginário com personagens icónicas como Indiana Jones ou até Lara Croft. Na sua opinião, como é que estas representações influenciam a perceção do público sobre o trabalho real dos arqueólogos e o que mais gostaria que fosse conhecido sobre esta profissão?**

Em boa verdade estes filmes fomentam uma distorção da realidade da Arqueologia, retratando os arqueólogos como aventureiros em busca de tesouros. Na realidade, a Arqueologia é uma ciência rigorosa, focada na investigação e interpretação de vestígios históricos. O verdadeiro valor da Arqueologia reside na sua capacidade de entender o passado e usá-lo como base para preparar um futuro mais consciente e sustentável. Se os nossos políticos fossem mais historiadores e arqueólogos, em vez de gestores e economistas, o país poderia evitar os erros repetidos da história e tomar decisões mais refletidas sobre as suas escolhas.

**Como líder, como é que a Ana inspira a sua equipa a manter a motivação e o entusiasmo em cada etapa do processo do vosso trabalho?**

Acredito, essencialmente, que a motivação da equipa vem da atitude positiva e focada. Procuro ser exemplo, mantendo uma visão construtiva em cada desafio. Criámos ainda o “Departamento da Felicidade” para promover o bem-estar e reconhecer o esforço de todos, valorizando a meritocracia. Acredito profundamente que o reconhecimento é essencial para manter o entusiasmo e a dedicação.

**Para quem ainda não teve contacto com a arqueologia ou com o trabalho da Clay, que mensagem gostaria de deixar? E como podemos, cada um de nós, ser mais proativos na preservação do nosso passado coletivo?**

A minha mensagem é simples: confiem em nós. Vamos cumprir a lei e trabalhar com o máximo de empenho para garantir o sucesso do seu projeto.

Quanto à preservação do nosso passado, é essencial educar as novas gerações. Levar as crianças a sítios arqueológicos e museus e ensiná-las sobre a história do nosso país é fundamental para formar cidadãos informados e capazes de pensar criticamente. 



## DIREITOS, IGUALDADE, PODER PARA TODAS AS MULHERES E MENINAS

Por **Paula Barros**, Presidente da Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres (PpDM)

É longo o caminho para a Igualdade. Esta frase, tão repetida, reflete o sentir (e a frustração) dos nossos tempos e é resultado de sociedades imperfeitas, que não garantem o exercício da cidadania plena às mulheres. Expressa também a urgência de continuar a lutar por justiça e por uma igualdade que não descaracterize ou humilhe, como afirmou Maria de Lourdes Pintasilgo. O Dia Internacional das Mulheres, assinalado a 8 de março, foi (mais) um momento de resistência e reforço da ação coletiva, liderado pelos movimentos feministas e organizações de direitos das mulheres, cujo trabalho deve ser valorizado e apoiado.

A igualdade entre mulheres e homens não é apenas uma questão de Direitos humanos. É essencial para o crescimento, o desenvolvimento e a paz, como o demonstram estudos e relatórios, que concluem sobre os efeitos positivos e multiplicadores da participação plena das mulheres na sociedade, política, cultura e economia.

Também não é uma utopia. É o alicerce para a construção de sociedades igualitárias, justas e pacíficas onde mulheres e raparigas possam ocupar, sem medo, espaços públicos (incluindo os digitais) e privados, livres da persistente violência masculina contra mulheres, com salários iguais para trabalho de igual valor, corresponsabilidade familiar e valorização do Cuidado. Onde a educação, saúde, ciência, políticas consideram as suas realidades e necessidades, valorizando a sua participação. Onde há representação equilibrada e significativa na liderança política e económica e estabilidade financeira.

De tudo isso tratou a 69ª Sessão da Comissão do Estatuto das Mulheres (CSW69), que teve lugar na ONU, entre 10 e 21 de março, assinalando o 30.º aniversário da Declaração e da Plataforma de Ação de Pequim (PaP), o mais abrangente instrumento programático global para o empoderamento das

mulheres e a igualdade entre mulheres e homens. A PpDM, com Estatuto Consultivo junto do ECOSOC, participou ativamente em todas as fases deste processo, tendo estado presente em Nova Iorque.

A Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres é a maior organização da sociedade civil portuguesa na área dos direitos humanos das mulheres e das raparigas. Conta atualmente com 34 organizações-membros, com uma grande diversidade de vocações e proveniências.

É a organização representativa da Área da Igualdade de Oportunidades para Homens e Mulheres no CES (quadriénio 2024-2028) e tem Estatuto de Utilidade Pública. É coordenadora nacional do Lobby Europeu das Mulheres (LEM) e da Associação das Mulheres da Europa Meridional (AFEM). Constituiu o Conselho Nacional do Conselho Internacional das Mulheres. A reafirmação dos compromissos políticos globais e atenção ao impacto desproporcional das crises, conflitos e alterações climáticas nas mulheres e raparigas é essencial.

Do lado da União Europeia, que se tem destacado neste domínio, foi aprovado no início de março um roteiro para os Direitos das Mulheres, decisão fundamental em tempos de turbulência e retrocessos preocupantes. No caminho que nos une enquanto Humanidade, o futuro só será sustentável se for em Igualdade. 

# “Negligenciar a estética, aliada à saúde, é contribuir para uma autoestima mais baixa dos pacientes”

Com uma abordagem inovadora e um compromisso incondicional com o bem-estar dos pacientes, Cláudia de Sousa é, atualmente, Diretora Clínica das Especialidades Médico-Dentárias e Estética, da Biuti Clinic. A Médica-Dentista realça que, só na posição de “proprietária e diretora clínica”, foi possível “atender às necessidades de quem procura os serviços”, transformando cada experiência num “bom momento”.

## A fórmula da saúde ideal: o sorriso, a aparência e a estética facial

De acordo com Cláudia de Sousa, ignorar que a importância da estética está, diretamente, ligada à saúde, é subestimar o impacto que o aspeto físico pode ter no bem-estar geral e mental de cada cidadão. “O sucesso pessoal e profissional estão, intimamente, ligados a fatores estéticos, impactando diretamente o bem-estar físico e mental dos indivíduos. Na minha opinião, negligenciar a estética, aliada à saúde, é contribuir para uma autoestima mais baixa dos pacientes”.

A sua trajetória profissional só comprova esta afirmação. A atenção minuciosa aos detalhes e o auxílio prestado aos colegas de trabalho foram o seu ponto de partida.

Não só aperfeiçoou as habilidades técnicas, como percebeu o significado de estabelecer relações empáticas com os pacientes. “Compreendi a importância de ouvir atentamente e de responder às suas necessidades e expectativas, além de adaptar a minha comunicação ao perfil de cada paciente”, afirma.

Ao examinar a abordagem mais eficaz para aplicar os conhecimentos adquiridos, a Médica-Dentista foi capaz de criar uma filosofia de trabalho única. “Para mim, cada paciente tem o seu sorriso, equilíbrio emocional, corpo, autoestima e individualidade. Os diversos serviços que oferecemos têm como objetivo respeitar as identidades e transformar as experiências em bons momentos”, destaca.

## Entre obstáculos e conquistas: Os desafios da profissão

Cláudia de Sousa considera-se uma mulher “livre, consciente e emocional”, certificando-se de que tudo o que faz é movido pela procura da satisfação pessoal. “Acredito que é a trabalhar, segundo valores nobres e a dar o meu melhor em diferentes aspetos da vida, que alcanço a inspiração”, revela.

A dedicação à profissão não só a fortalece, como a torna uma referência para outras mulheres. “Se inspirar outras mulheres, sou profundamente grata pelo reconhecimento, porque ser mulher é mais desafiante, mas também mais gratificante”, acrescenta.

Uma barreira a ser superada, para a Médica-Dentista, é o descrédito que a profissão tem enfrentado nos últimos anos, devido ao “atendimento em massa, a regulação desequilibrada das instituições e a falta de controle na formação dos profissionais”. De forma a reverter as contrariedades, a Biuti Clinic aposta na inovação, em protocolos, equipamentos e profissionais qualificados. “Todo o processo clínico, planeamento, reabilitação e ortodontia é digital, implementados por uma equipa que adotou técnicas que aprimoram a comunicação com os pacientes, a elaboração dos planos de tratamento, o trabalho e os resultados clínicos, assim como a sustentabilidade ambiental”.

[WWW.REALBIUTI.PT](http://WWW.REALBIUTI.PT)



# “Ninguém é sempre feliz! Saber viver a dor, a zanga e a frustração é fundamental para a nossa saúde mental”

Confessa-se uma mulher de paixões e sente-se muito grata pela profissão que escolheu. Falamos de Thaysa Viegas, psicoterapeuta e Diretora Clínica da Maria Vinagre, em Palmela. Com um doutoramento em Psicologia da Família, onde explorou as múltiplas facetas da infidelidade, e uma experiência pessoal que a aproximou de realidades como a adoção e o luto, construiu um percurso que alia conhecimento, escuta ativa e transformação. Nesta entrevista, dá-nos a sua visão sobre relações, saúde mental e os desafios de um mundo em mudança, revelando como a sua própria história se entrelaça com a missão da clínica que fundou.



**A sua trajetória profissional é marcada por uma sólida formação académica, incluindo um doutoramento em Psicologia da Família pela Universidade de Lisboa, com uma tese sobre infidelidade. Como é que esta especialização influenciou a sua abordagem clínica na Maria Vinagre, especialmente no que toca ao aconselhamento de casais que enfrentam desafios relacionados com envolvimento extra-relacionais?**

Foi a minha atividade clínica, como Terapeuta de Casal, que me levou a querer conhecer melhor a conceção de Infidelidade e as suas diversas tipologias, dado o impacto na relação e o facto de ser recorrente receber pedidos de intervenção nesta situação. A investigação realizada revelou uma maior penalização de um envolvimento sexual continuado e deliberado, com os adultos jovens e os mais idosos, mais religiosos e com posicionamento mais conservador a fazerem julgamentos mais severos. Por outro lado, verificou-se uma forte influência do estilo de vinculação no significado da infidelidade, reforçando a importância de se avaliar em terapia de casal, as características e os objetivos relacionais da mesma.

**A Maria Vinagre é descrita como uma “Clínica de Empoderamento no Agridoce da Vida”. A expressão parece apontar-nos uma posição muito lúcida sobre a vida, onde é necessário estar igualmente preparado para a dor e o sofrimento, como para receber o amor e as melhores coisas da vida. Pode então explicar-nos o significado desta expressão para si e como é que ela se reflete na filosofia e nas práticas da clínica?**

É isso mesmo! A vida é agridoce! Importará saber abraçar toda a panóplia de cores da vida! Ninguém é sempre feliz! Saber viver a dor, a zanga e a frustração é fundamental para a nossa saúde mental. Na Maria Vinagre, apostamos em empoderar as pessoas para melhor viverem a vida, descobrindo, dentro de si, as ferramentas para enfrentar o quotidiano e os desafios dos vários sistemas em que existimos! Não existem fórmulas mágicas!

**A sua experiência pessoal inclui a adoção de duas filhas, em 2010 e 2018, e o enfrentamento do estigma associado às famílias formadas por via da adoção e também ao racismo. De que forma**

## **estas vivências pessoais moldaram a criação e a implementação da “Consulta de Apoio à Adoção” na Maria Vinagre?**

Escolhi ser mãe, por via da adoção. Foi a minha primeira e única escolha, nunca desejei engravidar. Foi a minha maternidade que influenciou todo um percurso profissional na área da adoção. Na Maria Vinagre, sou responsável por esta consulta. Recebo pessoas que estão no processo de tomada de decisão, candidatos a aguardar pelo seu filho e famílias, ainda no período de pré-adoção e outras já com a adoção decretada.

## **A sua participação em projetos como “Quando a Adoção vai à Escola” e a coautoria do “Manual para o Curso de Formação para a Parentalidade por Via da Adoção” demonstram o seu compromisso com a educação e a formação. Qual tem sido o impacto destas iniciativas na perceção pública sobre a adoção e quais os resultados que tem observado até agora?**

Ambos os projetos que refere, aconteceram enquanto membro da Associação Meninos do Mundo. Refletem a nossa preocupação com o estigma negativo da adoção e o preconceito que as crianças sofriam e sofrem na escola. Infelizmente, para muitos, o amor vem inscrito nos genes e há uma valorização exacerbada da biologia e um menosprezo do amor enquanto construção e de uma vinculação que surge da qualidade da relação. Acredito no poder da educação e na importância destas iniciativas, mas o caminho ainda é longo.

## **A sua trajetória pessoal e profissional é marcada por momentos de superação, incluindo a perda do seu marido em 2020 e, 20 anos antes, do seu pai, também ainda muito jovem. Como é que estas vivências influenciam a sua prática clínica e a forma como acompanha pacientes que enfrentam situações de luto, quando tantas vezes é necessário “reaprender” a viver?**

A mulher e a psicoterapeuta são indissociáveis. Ter ficado viúva aos 43 anos, com duas crianças e uma clínica para gerir, foi a vida a acontecer. E esta, mesmo nos momentos de maior dor, nunca deixou de ser mágica! Há sempre algo, de positivo, para viver e sentir! Tento transmitir isto aos meus pacientes, nomeadamente em situação de luto.

## **A clínica oferece uma gama diversificada de serviços, desde Psicologia Clínica e Educacional até Terapia de Casal e Familiar, Nutrição e Terapia da Fala. Como é que a integração desta equipa multidisciplinar contribui para uma abordagem holística no tratamento dos pacientes?**

Somos um todo! Mente, corpo e alma! Na Maria Vinagre não tratamos sintomas! Temos uma visão holística e multidisciplinar e a abordagem do pedido, envolve muitas vezes a intervenção de mais do que uma especialidade. Imagine, um pedido de consulta de Nutrição, pode vir a tornar-se uma intervenção também em psicoterapia, se estivermos perante uma situação de fome emocional, associada, por exemplo, a um quadro de ansiedade.

## **Na sua prática clínica, sublinha a importância do bem-estar emocional e relacional. Num mundo onde o ritmo acelerado e as exigências profissionais muitas vezes deixam as relações para segundo plano, que reflexões considera essenciais sobre a**



## **importância de investir no vínculo emocional e na intimidade como parte do equilíbrio e da saúde global?**

Vivemos o prazer imediato. Uma relação implica tempo, é uma construção. Colorida de avanços e recuos, de riscos e investimento de tempo. A comunicação no casal, nomeadamente sobre objetivos individuais e de planos para o “Nós” é fundamental para uma relação gratificante e que contribua para a saúde mental. Como terapeuta de casal, observo dificuldades na construção de verdadeira intimidade e verifico um fenómeno crescente e muito preocupante de relações pautadas por comportamentos obsessivos, agressivos e controladores, nomeadamente nas gerações mais jovens.

## **Ao longo do seu percurso, certamente cruzou-se com pessoas, ideias ou experiências que a marcaram profundamente. Há alguém ou algo que tenha sido uma fonte especial de inspiração para si, tanto a nível pessoal como profissional?**

Recordo verdadeiros mestres, que me guiaram neste apaixonamento pela Psicologia. Sou muito grata pela profissão que escolhi. Sou tão feliz como psicoterapeuta! Enquanto mulher, tenho na minha família de origem, nomeadamente na mãe que me empodera e educou para acreditar em mim e que consigo o impossível e no pai que foi colo e alegria, os meus pilares. Como mãe, descobri o amor superação e o maior desafio da minha vida. Sou uma mulher de paixões, afetos, ideias e lutas. Que acredita no amor próprio como cura e guia no caminho para a escolha de relações saudáveis e felizes.

## **Olhando para o futuro da Maria Vinagre, que planos e projetos estão em perspetiva, especialmente no que toca à expansão dos serviços e ao fortalecimento da vertente social da clínica? De que forma imagina a evolução da clínica nos próximos anos?**

Imagino uma Maria Vinagre, ainda mais, inclusiva, com a expansão da clínica social para a qual precisamos de apoios financeiros. Iremos também apostar na realização de momentos de debate e de formação, enquanto espaços de partilha e de educação, fundamentais para a verdadeira mudança. Acredito que iremos crescer, também num âmbito internacional, e contribuir, cada vez mais, para um mundo mais justo e igualitário. 🇵🇹

*Agradecimentos:*

*Rui David Fotografia*

*Rafaela Melo Hair Studio*

*Chay Santos Maquilhagem*

*O nosso agradecimento especial ao local: Casa Mãe da Rota de Vinhos, Palmela*

# “Acredito que os hotéis devem ir além da função de alojamento e serviços, assumindo um papel ativo na comunidade”



Sustentabilidade, responsabilidade social e compromisso com a regeneração urbana: assim se define a visão dos NEYA Hotels, um grupo hoteleiro que alia conforto e consciência ambiental. No centro desta filosofia está Yasmin Bhudarally, CEO do grupo, cuja liderança se inspira nos princípios da Carta da Terra, promovendo um turismo que não apenas minimiza o impacto ambiental, mas que também devolve valor às comunidades onde se insere. Atualmente com unidades em Lisboa e no Porto, o grupo prepara uma nova abertura na capital para 2026 e projeta expandir-se para o interior do país, sempre com a mesma visão consciente e responsável que define o conceito NEYA há mais de 14 anos.



**Os NEYA Hotels posicionam-se como unidades hoteleiras sustentáveis e responsáveis, integrando a reabilitação urbana como um dos seus pilares. Como surgiu esta visão e de que forma tem sido concretizada nas duas unidades do grupo?**

Desde a nossa entrada no mundo hoteleiro que se pensou num modelo de alojamento que seguisse uma filosofia de sustentabilidade, de modo a minimizar o impacto da atividade do turismo. Não queremos ser apenas mais uma cadeia hoteleira, mas sim, diferenciar-nos e evitar uma pesada herança ambiental e social fazendo a diferença nas gerações futuras, alinhados com os princípios da Carta da Terra, que promovem a proteção ambiental e o desenvolvimento equitativo.

Estando focados na construção de hotéis em ambiente urbano, fez todo o sentido apostar na reabilitação urbana, contribuindo para a melhoria do tecido urbano das cidades e ao mesmo tempo diminuir a pegada ecológica dos hotéis, através de um modelo de gestão sustentável assente na implementação de Sistemas de Gestão de Qualidade, Ambiente e Segurança. O NEYA Lisboa Hotel e o NEYA Porto Hotel são esse reflexo.

**O conceito dos NEYA Hotels já lhes valeu várias distinções. Como é que os hotéis do grupo integram práticas ecológicas no dia a dia das operações?**

As duas unidades têm apostado nas certificações e outros reconhecimentos externos como sendo uma evidência formal e isenta do trabalho desenvolvido e dos resultados alcançados em termos ambientais. Certificações como as Normas ISO 14001, 9001 e 45001, Biosphere, Green Key, Carbono Zero e outras, atestam que as práticas ecológicas são consideradas no dia a dia das operações hoteleiras.

Utilizamos energias renováveis, como solar térmica e fotovoltaica, iluminação LED, isolamento térmico e sistemas eficientes de climatização, assim como abastecimento a energia verde. Reduzimos o consumo de água com a monitorização setorial dos consumos e a instalação de redutores de caudal e promovemos a mobilidade sustentável com a disponibilização gratuita de bicicletas aos hóspedes. Procedemos ainda ao cálculo e compensação das emissões de carbono dos hotéis. Na gestão de resíduos, eliminámos plásticos descartáveis, utilizamos amenities recarregáveis e promovemos a separação de resíduos nos quartos. A restauração aposta em ingredientes locais e sazonais, dinamizando a economia e reduzindo o impacto ambiental.

**Para além da vertente ambiental, há também uma forte aposta no impacto social. De que forma o grupo contribui para a comunidade?**

A responsabilidade social é um pilar essencial da NEYA Hotels, com iniciativas que apoiam a comunidade local. A NEYA Hotels celebrou um conjunto de protocolos com instituições de Solidariedade Social e hospitais, com o objetivo de garantir uma participação ativa dos hotéis na sociedade, não esquecendo as Juntas de Freguesia, sendo as instituições que garantem um maior impacto das suas medidas com a comunidade local. Promovemos campanhas de angariação e doação de bens e alimentos, menus solidários, oferta de refeições e excedentes alimentares, disponibilização de salas para eventos de responsabilidade social, apelos à consignação de 0,5% do IRS e voluntariado dos nossos colaboradores, entre outras. Participamos ainda no projeto HEART da Associação de Hotelaria de Portugal, encaminhando bens não utilizados para instituições.

**Neste aspeto da responsabilidade social, o projeto Quarto Solidário assume particular destaque, sendo uma iniciativa pioneira na hotelaria em Portugal. Como surgiu esta ideia e a quem se dirige?**

Acredito que os hotéis devem ir além da função de alojamento e serviços, assumindo um papel ativo na comunidade. Com esse propósito, desenvolvemos o projeto de Responsabilidade Social Corporativa da NEYA Hotels, que oferece estadia e pequeno-almoço a famílias carenciadas com crianças internadas ou em tratamento na Unidade de Saúde Local de São José, em Lisboa e no Centro Materno Infantil do Norte (CMIN), na região do Porto.

A ideia nasceu de uma experiência pessoal. Quando a minha filha, ainda bebé, foi hospitalizada, senti na pele as dificuldades de não poder acompanhá-la de forma permanente. Transformar essa vivência num apoio concreto a outras famílias tornou-se um compromisso para mim pessoalmente e para o grupo NEYA Hotels.

**Qual o impacto que esta iniciativa tem tido, tanto para os beneficiários como para a vossa cultura interna do grupo?**

Se queremos contribuir para uma mudança positiva no mundo, temos de dar o exemplo na nossa esfera de ação — na nossa casa, na empresa e na comunidade. Acreditamos que a solidariedade beneficia tanto quem é ajudado como quem ajuda.

Ao longo de 12 anos, já acolhemos mais de 100 famílias, proporcionando mais de 650 noites de estadia e pequeno-almoço. Mais do que os números, são as histórias partilhadas e os laços criados que dão verdadeiro significado ao projeto. Este envolvimento tem sido enriquecedor também para todos os colaboradores, fortalecendo o espírito de equipa e os valores do grupo.

**O NEYA Lisboa Hotel foi a primeira unidade do grupo, bem no centro da cidade. Que tipo de experiência procuram oferecer aos hóspedes na capital?**

O NEYA Lisboa Hotel reflete a nossa visão de uma hotelaria sustentável, confortável e autêntica. Criámos um ambiente tranquilo no coração da cidade, pensado para quem valoriza bem-estar e responsabilidade ambiental. Cada detalhe, desde os quartos insonorizados ao pequeno-almoço com opções saudáveis e de origem local, foi concebido para equilibrar lazer e consciência ecológica.

Além disso, a localização central permite uma experiência autêntica de Lisboa, com fácil acesso aos principais pontos de interesse. Queremos que cada estadia represente o melhor da hospitalidade portuguesa, mas sempre aliada a práticas sustentáveis.



**Já no Porto, o Hotel distingue-se pela sua localização única, mesmo em frente ao rio Douro, e pelo charme histórico do edifício. O que torna esta unidade especial e que feedback têm recebido dos visitantes?**

O NEYA Porto Hotel tem uma identidade muito própria. O edifício resulta da recuperação de parte das ruínas do Convento Madre Deus de Monchique, combinando património, modernidade e conforto. Este equilíbrio entre tradição e inovação é algo que os nossos hóspedes valorizam muito.

Além disso, o hotel proporciona um refúgio tranquilo no coração da cidade, onde os visitantes podem desfrutar de uma experiência gastronómica autêntica no restaurante Viva Porto, relaxar junto ao rio Douro e sentir a essência da cidade de uma forma mais sustentável.

**Como descreveria o seu estilo de gestão e liderança à frente dos NEYA Hotels e qual é a sua principal fonte de inspiração nesse processo?**

A minha abordagem de liderança assenta num compromisso firme com a sustentabilidade, a ética e as pessoas. Seguimos os princípios ESG (Ambiental, Social e Governança), garantindo um crescimento responsável e inclusivo.

Acredito que a sustentabilidade é um modo de vida e que as pessoas — sejam colaboradores, hóspedes ou parceiros — são o nosso maior ativo. Enquanto mulher, mãe e líder, procuro inspirar pelo exemplo e fomentar um ambiente de trabalho que incentive a inovação, sendo importante a consulta aos pares. A minha principal inspiração vem da “Carta da Terra”, um documento que defende um mundo mais justo e sustentável. É essa visão que deve ser vista como legado na NEYA Hotels.

**Há novos projetos ou unidades hoteleiras em perspetiva? Pode revelar algum detalhe sobre o que está a caminho?**

A nossa estratégia tem passado por desenvolver unidades em destinos urbanos estratégicos, como Lisboa e Porto, e a expansão acompanha essa linha. Neste momento, estamos a preparar um novo hotel em Lisboa, com cerca de 80 quartos, cuja abertura está prevista para o próximo ano.

Além disso, estamos a avaliar oportunidades no interior do país, tanto pela sua relevância como destino turístico quanto pelo impacto positivo que podemos gerar nas comunidades locais. Queremos continuar a crescer de forma sustentável, mas nunca desviando-nos do nosso conceito que já existe há mais de 14 anos. 





## “Prometi a mim mesma que jamais deixaria um cliente desamparado”



Após um acidente que marcou a sua vida, Isabel Silva decidiu que queria fazer a diferença no setor dos seguros. Fundadora da Montiseg, agente exclusivo da Fidelidade no Montijo, lidera uma equipa composta inteiramente por mulheres e aposta num acompanhamento humano e personalizado a cada cliente. Nesta entrevista, fala-nos da paixão pelo que faz, da importância da confiança e da evolução da presença feminina num setor (que já foi) tradicionalmente masculino.

**A Isabel é uma mulher que gosta do que faz e que desde sempre se interessou por trabalhar na área dos seguros. Julgo que começou a trabalhar na mediação em 2007 e fundou a Montiseg em 2018. O que a atraiu para este setor?**

Sempre tive interesse pelo mundo dos seguros, das vendas e, principalmente, pelo acompanhamento ao cliente. Mas houve um momento muito marcante no meu percurso. Após sofrer um grave acidente, percebi que, apesar de ter recebido um bom acompanhamento do meu mediador, a outra seguradora não prestou o apoio necessário. Foi um ponto de viragem para mim. Desde então, decidi que jamais deixaria os meus clientes passarem por algo semelhante.

**Que competências considera essenciais para ser bem-sucedida na sua atividade, quando lidam com situações, tantas vezes,**

**delicadas na vida dos clientes?**

Temos de ter humanidade, temos de ser corretos! Temos de estar ao lado do cliente, entender as suas preocupações e agir sempre com integridade. Dou um exemplo simples: para um cliente, um sinistro com o automóvel pode parecer pequeno, mas muitas vezes estamos a falar do único carro que ele possui. Colocar-nos na pele do cliente é fundamental.

**Sendo uma mulher à frente de uma empresa num setor tradicionalmente masculino (embora cada vez menos), que desafios enfrentou e como os superou?**

No início, a predominância masculina era evidente. Lembrome de almoços onde eu era a única mulher entre vários colegas homens. Havia também preconceitos sobre a capacidade das mulheres, principalmente pela ideia de que não conseguiriam

conciliar os filhos, a casa e uma carreira exigente. Hoje, a realidade é diferente. As mulheres mostraram que são perfeitamente capazes de lidar com múltiplas responsabilidades e liderar com sucesso.

### **Fale-me um pouco da sua equipa, composta totalmente por mulheres, e em quem vejo que deposita total confiança.**

A minha equipa é composta por mulheres extraordinárias, que interiorizaram profundamente os valores e objetivos da empresa. Todas são 100% profissionais e dedicadas a construir relações de confiança com os clientes. Na Montiseg, acreditamos no compromisso e na proximidade, e a minha equipa personifica estes princípios todos os dias.

### **A Montiseg aposta bastante na comunicação e na presença digital, nomeadamente através das vossas redes sociais. Sente que é uma estratégia importante para a empresa, e que tem dado frutos?**

Sim, a presença digital é indispensável. As redes sociais são fundamentais para nos apresentarmos aos clientes e estabelecermos empatia. Em toda a nossa comunicação temos sempre um rosto, e damos a cara pela empresa e por aquilo que comercializamos. Gostamos que as pessoas vejam que somos mais do que uma “porta aberta”. Graças a esta estratégia temos clientes satisfeitos espalhados por todo o país.

### **Quais são, no seu entender, as principais vantagens de procurar um mediador para contratar um seguro?**

Um mediador é indispensável para garantir que o cliente está a adquirir exatamente o que precisa e para oferecer um acompanhamento personalizado, especialmente em caso de sinistro. Na internet, muitas vezes, as pessoas compram seguros sem entender completamente o que estão a contratar. Aqui, orientamos os clientes, desde a escolha inicial até ao acompanhamento ao longo da vida do seguro. É como eu costumo dizer: o cliente é especialista na sua área, mas nós somos especialistas em seguros. Essa confiança é crucial para garantir a melhor experiência e segurança.

### **A Montiseg é mediadora exclusiva Fidelidade, facilmente identificável como a Loja Fidelidade Montijo – podemos dizer que a vossa sinergia com a casa mãe é total?**

Sim, somos mediadores exclusivos da Fidelidade e temos uma relação de grande proximidade com esta companhia, uma das maiores seguradoras do país. A sua solidez e estabilidade permite-nos trabalhar com confiança e orgulho nos produtos que oferecemos. Esta relação é fundamental para o nosso trabalho e para a credibilidade que transmitimos aos nossos clientes.

### **Há seguros que são obrigatórios, como o Seguro Automóvel e os seguros associados ao Crédito Habitação. Mas falemos de outras opções, como a Multicare, um dos maiores seguros de saúde do país. Quais são, no seu entender, as principais razões para o seu sucesso?**

O Multicare é um produto essencial nos dias de hoje, pois cobre lacunas que o SNS, infelizmente, não consegue suprir.

Oferece acesso a uma vasta rede de cuidados de saúde, desde internamento hospitalar a consultas de ambulatório. Além disso, o atendimento online é extremamente prático: os clientes podem consultar médicos à distância, receber receitas diretamente no telemóvel e evitar deslocações desnecessárias. São vantagens que, aliadas à eficiência e à economia de tempo, têm sido muito bem recebidas pelos nossos clientes.

### **O Multicare 60+ é voltado para quem tem mais de 65 anos. Como funciona e quais as principais diferenças face ao Multicare tradicional?**

O Multicare 60+ foi pensado para pessoas que não têm ou nunca tiveram seguro de saúde. Inclui dois módulos: um com acesso à rede de cuidados, incluindo estomatologia, e outro com um plafond de consultas. Esta flexibilidade permite um custo mais acessível e maior rapidez no acesso a especialistas e exames, algo crucial para a saúde e tranquilidade destes clientes.

### **O Proteção Vital Família é um seguro inovador. Qual tem sido o grau de satisfação dos clientes?**

É, sem dúvida, um produto diferente, lançado pela Fidelidade há dois anos. É composto por três pilares: seguro de vida, medicina online e seguro de viagem. É o ideal para quem quer uma solução prática e abrangente. A medicina online permite consultas rápidas e eficazes, enquanto o seguro de viagem cobre o cliente em qualquer parte do mundo. Este produto é bastante acessível e oferece valências importantes, sendo muito bem recebido no mercado.

### **O Fidelidade Pets, para quem gosta e tem animais parece ser também uma excelente opção. Tem tido muita procura?**

É um grande sucesso. É um seguro de saúde para cães e gatos, que pode ser subscrito até aos 8 anos de idade. Fazemos um reembolso de 70% das despesas, incluindo vacinas e medicamentos. Com os custos crescentes dos cuidados veterinários, este seguro tem tido um crescimento significativo e é uma excelente solução, porque quem tem animais sabe e sente que eles fazem parte da família.

### **Querida ainda destacar duas aplicações digitais...**

Sim, a aplicação Multicare Vitality, que incentiva um estilo de vida saudável com recompensas, como descontos em seguros e vouchers em muitos parceiros. E o Fidelidade Drive que promove uma condução responsável, premiando os utilizadores com FidCoins que podem também ser trocados por vouchers. Fazendo as contas, no final do ano, os clientes podem recuperar grande parte do valor que pagaram pelo seguro com estas duas apps.

### **Como mulher empreendedora, que conselho daria a outras mulheres que desejam lançar o próprio negócio?**

O mais importante é gostar daquilo que se faz. Quando gostamos e acreditamos no que fazemos, o trabalho torna-se mais leve e gratificante. E é isso que me move todos os dias para vir trabalhar - é preciso resiliência, insistir e tentar quantas vezes forem necessárias até alcançar o sucesso. 



Muitas famílias e profissionais deslocam-se para a zona em busca de habitação própria e/ou de arrendamento, por motivos profissionais, sendo que, a procura de uma qualidade de vida longe de centros urbanos com maior densidade populacional e a proximidade ao mar serão, igualmente, fatores que influenciam a escolha da região.

Segundo Maria Madeira, o mercado de arrendamento em Sines e nas cidades mais próximas ao complexo industrial da cidade está muito dinâmico, especialmente devido à chegada de trabalhadores ligados à indústria e logística. Apartamentos T2 e T3 são os mais procurados, tanto para habitação própria, como para arrendamento de média e longa duração, o que fez aumentar a procura de apartamentos para investimento.

Há um crescente interesse por propriedades campestres, seja para turismo rural, produção agrícola ou, simplesmente, para quem quer um estilo de vida mais tranquilo e sustentável. As zonas de Santiago do Cacém, Odemira e Grândola são muito procuradas por este perfil de comprador.

Destinos como Porto Covo, Vila Nova de Milfontes e Melides continuam a atrair investidores e particulares que procuram casas junto ao mar, seja para uso próprio, como casas de férias e segundas habitações, ou para alojamento local.

A procura elevada e o interesse crescente de investidores nacionais e internacionais fazem com que os preços na região estejam em valorização, especialmente nos imóveis bem localizados e com potencial turístico ou de rentabilidade.

### O desempenho da Artéria Rústica

“Fazer um balanço deste período de atividade é, sem dúvida, motivo de muita satisfação. Em pouco mais de um ano, conseguimos estabelecer relações de confiança que nos permitem entender profundamente as necessidades dos nossos clientes e oferecer um atendimento verdadeiramente personalizado”.

A resposta positiva e o reconhecimento de quem recorre aos serviços têm sido fundamentais para o fortalecimento da marca, ajudando a consolidar a presença no mercado do Litoral Alentejano, especialmente na cidade de Sines. Desde a procura crescente por imóveis com potencial de reabilitação e pela procura crescente de imóveis para habitação e investimento numa zona de franco crescimento como Sines, até à valorização das residências próximas à costa, cada desafio tem representado uma oportunidade para aprender, inovar e aprimorar os serviços.



“Acreditamos que um atendimento próximo, com escuta ativa e aconselhamento adequado, é o que realmente nos diferencia no competitivo mercado imobiliário e que vem reforçar a importância da proximidade e da transparência no acompanhamento ao cliente”. Este período tem sido uma fase de consolidação e crescimento para a consultora, onde os desafios se transformaram em oportunidades e cada experiência reforçou o compromisso com os clientes e o mercado onde trabalha. “Através da agência, continuo a atuar com o mesmo entusiasmo e compromisso, ajudando pessoas a concretizar os seus sonhos imobiliários com a segurança de estarem a tomar as melhores decisões. Posso dizer que a Artéria Rústica foi a concretização do meu sonho pessoal”.



# “Por mais complicado que possa parecer, nunca recusei um desafio”

Lígia Rosa sempre ambicionou ser advogada, graças ao sonho que tinha de mudar o mundo. Formou-se na área e desde muito jovem começou a exercer advocacia. Apesar das adversidades com que se deparou ao longo da carreira, atualmente partilha um escritório com mais duas profissionais e é uma mulher de sucesso.



## **Antes de mais, pedia-lhe que nos contasse, resumidamente, o seu percurso profissional até à atualidade.**

Iniciei a minha jornada no mundo da Advocacia ainda muito jovem. Agreguei em junho de 2003 e decorrido pouco mais de um ano fui mãe, abri o meu primeiro escritório numa pequena aldeia, tinha o meu filho poucos meses de vida. Não foi fácil, cresci no seio de uma família humilde, vi os meus pais trabalharem de sol a sol para nos proporcionarem, a mim e ao meu irmão, a formação que temos hoje.

A minha mãe foi e é, sem dúvida, a minha grande fonte de inspiração. Com ela aprendi que, com esforço, trabalho e dedicação, nada nos pode abalar. Comecei por exercer em prática individual num pequeno escritório em Águas de Moura, no concelho de Palmela. Foi uma experiência desafiante e enriquecedora. Decorridos mais de 20 anos, ainda mantenho muitos desses clientes, que muitos outros “me trouxeram”.

Exerço Advocacia em prática individual há 22 anos. Não é fácil exercer no feminino, no início deparei-me com alguns obstáculos pelo facto de ser mulher e muito jovem, aos poucos fui seguindo em frente e os obstáculos foram sendo ultrapassados. Com o passar do tempo, fui conseguindo demonstrar o profissionalismo e a total entrega com que me dedico a todas as causas, e é desta forma que pretendo continuar a exercer a Advocacia.

## **O que a motivou a enveredar pelo caminho da Advocacia?**

Sempre quis ser advogada, o “sonho naïf” de criança era o de querer mudar o mundo, nunca o conseguirei fazer, mas sigo feliz por saber que todos os dias está ao meu alcance mudar um pouco do “mundo” de cada um dos meus clientes. Vivo do exercício da Advocacia, é certo, mas o que me move, é ter a capacidade de ajudar os outros.

## **Atualmente, atua em que áreas do Direito?**

Exerço em várias áreas, principalmente, crime, família, trabalho e cível. Foram muitos anos a exercer sozinha. Por mais complicado que possa parecer, nunca recusei um desafio. Neste momento integro um escritório com duas colegas, e já me/nos é possível fazer uma triagem dos processos por áreas de atuação, o que até aqui não me era permitido fazer, porque trabalhava sozinha.

~

## **“A maior força está na inteligência, na perspicácia, na capacidade de gestão de conflitos, na forma como se reage e como se abordam os temas”**

~

**Ao longo da sua vida profissional deparou-se com obstáculos que a impactaram. Quais as razões que não a fizeram desistir da profissão?**

A fase mais difícil da minha vida profissional foi, sem dúvida, o assalto de que fui vítima no meu escritório, em Setúbal, seguido de fogo posto. No entanto, agora olho para trás e percebo que este trágico acontecimento foi a alavanca para deixar de exercer Advocacia no singular. Foi muito difícil, fiquei sem nada, mas reergui-me.

Nasceu em mim uma força inabalável, percebi que o que digo diariamente aos meus clientes – nesta vida só a morte não tem solução – também a mim se aplica. Já agradei por diversas vezes a todos os colegas que me ajudaram, mas nunca é demais agradecer. Obrigada a todos, foi com a vossa força e com o vosso apoio que consegui superar.

**O Dia Internacional da Mulher lembra-nos os desafios significativos que as mulheres, em particular as advogadas, continuam a enfrentar em setores ainda dominados por homens. Consegue enumerar um ou outro problema que continuam a enfrentar?**

Felizmente, no mundo do Direito os tempos evoluíram e, atualmente, a grande maioria dos Advogados e Magistrados já são mulheres. Foi uma luta estoica, não podemos esquecer que em Portugal só em 1918 foi permitido às Mulheres iniciarem o exercício da Advocacia.

Nunca é demais enaltecer a Doutora Regina Quintanilha, a primeira mulher a licenciar-se em Direito em Portugal, lembrando que “inquiriu as testemunhas e (...) ao ser-lhe dada a palavra, d’ella usou durante algum tempo com muito brilhantismo, deixando em todos a impressão de que de futuro, a dedicar-se à carreira da Advocacia, muito há a esperar da sua inteligência”. Assim escreveu o jornal “A Luta”, a 15 de novembro de 1913, a propósito da estreia de Regina Quintanilha como Advogada, ainda antes de decretada em Portugal a permissão às Mulheres para o exercício da Advocacia, o que só veio a acontecer em 1918.

**Na sua opinião, o que devia ser feito para conduzir à igualdade de género na advocacia?**

Acredito que já existe igualdade de género na Advocacia, lamentavelmente o que não existe são Direitos Sociais. No meu ponto de vista, e no que respeita à igualdade de género, o problema ainda está na cabeça de quem solicita a prestação dos nossos serviços. Ainda existem muitos portugueses que pensam que um Homem Advogado tem mais “força” que uma Mulher Advogada. Desenganem-se, a maior força está na inteligência, na perspicácia, na capacidade de gestão de conflitos, na forma

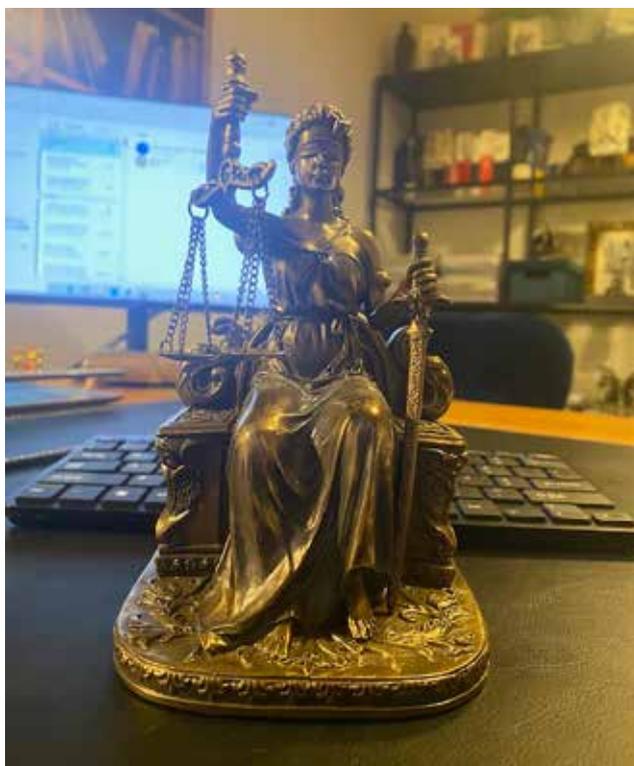
como se reage e como se abordam os temas, na tenacidade, e até mesmo no silêncio, quando o podemos utilizar como “arma”. Na Advocacia, meus Senhores e minhas Senhoras, a “força” é o que menos falta faz. É uma questão de mentalidade, mas a seu tempo todos conseguirão perceber que Homem ou Mulher, não é isso que define um bom Advogado.

**Quais as suas expectativas para o futuro?**

Difícilmente conseguirei mudar o mundo, mas tenciono continuar a exercer a minha profissão de forma livre e independente e, com a maior honra, como tenho feito até aqui. Sempre em salvaguarda dos direitos e dos interesses dos meus constituintes, não fazendo qualquer distinção em função do género, sexo, ideologia ou religião.

**Que mensagem gostaria de deixar a mulheres que estejam, neste momento, a formarem-se em Direito?**

Tudo o que consegui foi a pulso. Se eu consegui, vocês também conseguem. Não desistam. Estudem, dediquem-se, trabalhem. Não é fácil, mas também não é impossível. Não deixem de acreditar, mas quando conseguirem atingir os vossos objetivos, não se esqueçam das batalhas que tiveram de travar, porque foram elas que vos conduziram ou conduzirão à vitória. Acreditar e trabalhar, esta é a melhor mensagem que vos posso deixar. 



---

LÍGIA ROSA - ADVOGADA

 [LIGIAROSA-18978L@ADV.OA.PT](mailto:LIGIAROSA-18978L@ADV.OA.PT)

 AVENIDA 5 DE OUTUBRO, N.º 2, 1º ANDAR 2900-308 SETÚBAL

# As pessoas enquanto ingrediente para o sucesso

Ao longo da carreira, Carla Araújo vivenciou várias experiências que a foram enriquecendo a nível profissional. Em 2019 candidatou-se a franquizada da McDonald's e, atualmente, gere os restaurantes das Caldas da Rainha, Nazaré e Santo Onofre.

Antes de integrar a equipa da cadeia de restauração, Carla Araújo desempenhou funções como diretora financeira numa empresa de construção em Angola, onde desenvolveu diversas competências. Estes conhecimentos permitiram-lhe ganhar uma visão mais abrangente do mundo dos negócios e, ao mesmo tempo, perceber a importância da liderança, estratégia e gestão de equipas. Apesar de ter sido um período “profissionalmente desafiante”, sempre manteve o desejo de regressar a Portugal e abraçar um novo desafio “que fosse estimulante a vários níveis”.

Foi então que surgiu a oportunidade de se candidatar a franquizada da McDonald's, algo que afirma ter-lhe despertado “um enorme entusiasmo”. Depois de um rigoroso processo de seleção e uma intensa formação operacional, que lhe permitiu conhecer em profundidade todas as áreas do negócio, concretizou o desejo “de integrar esta grande família”, pela qual sempre nutriu muita admiração. “Gerir os restaurantes das Caldas da Rainha, Nazaré e Santo Onofre representa, para mim, um compromisso com a excelência, a inovação e, acima de tudo, com as pessoas – tanto os clientes como as equipas que diariamente trabalham para garantir a melhor experiência possível em cada um dos nossos espaços”.

Para Carla Araújo, o segredo do sucesso dos restaurantes McDonald's prende-se com a formação contínua, a inovação constante e o compromisso com

a comunidade mas, e acima de tudo, nas pessoas que compõem as equipas. “A McDonald's tem uma estrutura organizacional muito bem definida, que nos dá as ferramentas e o suporte necessário para garantir um serviço de excelência”.

Relativamente a estes últimos anos enquanto franquizada, descreve-os como sendo de “grande aprendizagem e evolução”, uma vez que desde o início percebeu que estava perante “um negócio dinâmico e exigente, onde a capacidade de adaptação e o trabalho em equipa são determinantes para o sucesso”.

Outro aspeto que faz questão de destacar é a forte cultura existente de partilha e desenvolvimento de pessoas.

“Trabalhamos num ambiente em que todos têm a oportunidade de aprender e crescer e onde os desafios são encarados como oportunidades de melhoria contínua. Aliás, estamos num processo para certificação pela norma NP-4590 Felicidade e Bem Estar Organizacional”. Relativamente ao futuro, Carla Araújo vislumbra um caminho de crescimento e inovação contínua, em consonância com a dinâmica da marca. Para além de manter o investimento na formação e desenvolvimento das equipas, pretende reforçar a ligação dos restaurantes com a comunidade local. “Sei que o futuro trará novos desafios, mas também grandes oportunidades. O meu compromisso é continuar a trabalhar com dedicação e entusiasmo, garantindo que os nossos restaurantes oferecem sempre o melhor serviço”.





# Reinado de D. Afonso V inspira 28ª edição da Viagem Medieval

D. Afonso V, rei que entrou para a história com o cognome “O Africano”, será a figura central da 28ª edição da Viagem Medieval em Terra de Santa Maria, que decorre entre 30 de julho e 10 de agosto. O longo reinado de 49 anos, marcado por conquistas, conflitos de sucessão e intrigas, vai inspirar 12 dias de animação e recriações históricas em Santa Maria da Feira.

O contexto histórico de cada edição é fundamental para a definição dos conteúdos que servem de base aos momentos da Viagem Medieval.

Aclamado rei com apenas seis anos de idade, D. Afonso V casou cedo com a sua prima Isabel de Lencastre, com quem teve três filhos. Até atingir a maioridade, foi o tio, o Infante D. Pedro, Duque de Coimbra, que assumiu a regência e governação do reino. Mas as intrigas e os conluios contra o regente, promovidos pela Casa de Bragança, começaram logo após o rei atingir a maioridade, levando a um acalorado contencioso que culminou na Batalha de Alfarrobeira, onde morreu o Infante D. Pedro. Com a morte da rainha D. Isabel, D. Afonso V casa com a sobrinha D. Joana, rainha de Castela, entrando assim no conflito de sucessão do trono deste reino, que duraria cinco anos e do qual resultou a Batalha de Toro, uma contenda real, comparada à Batalha de Aljubarrota, cuja vitória foi reclamada por ambos os reinos, através de fortes campanhas de propaganda política. Afonso V figura na história como “O Africano” por ter levado o espírito de Cruzada a terras da Mauritânia, conquistando as praças de Alcácer Ceguer, Anafé, Arzila e Tânger, com bons e leais cavaleiros que combateram ao seu lado.

Bajulado pelos grandes senhores, o rei sabia que não o faziam com honestidade, “antes por vontades escondidas”. Mesmo assim, foi

outorgando títulos, instituindo condados, como o “Condado da Feira”. O título foi concedido a Rui Pereira, senhor da Terra de Santa Maria e de seu Castelo, pelo auxílio e feitos que, com os seus escudeiros e homens de armas, realizaram durante a conquista de Arzila e a rendição de Tânger, assumindo mais tarde uma das alas do combate na Batalha de Toro.

Foi também no princípio do reinado de D. Afonso V, ainda no tempo de Fernão Pereira, pai de Rui Pereira, que se realizaram importantes obras que transformaram o Castelo da Feira em residência apalaçada, adquirindo a configuração aproximada que ainda hoje é possível identificar.

O rei é descrito pelos cronistas como um homem das Artes e das Letras, responsável pela reforma do arquivo régio (Torre do Tombo) e da livraria real, pela criação de bolsas de estudo e polos culturais pelo reino. Cristão de convicções profundas e figura de grande humanidade, tinha gosto em conviver com o povo.

De acordo com a organização do evento, em comunicado de imprensa, a edição deste ano é “especial”, uma vez que “apela à identidade feirense, pela expressiva componente de história local deste reinado”.



# Turismo Centro de Portugal lança iniciativa para promover as EN16 e EN17



O novo projeto turístico “Estradas com História: EN16 e EN17” pretende transformar duas estradas do interior do país em rotas de descoberta cultural, patrimonial e gastronómica. Celebrar “a dinâmica dos territórios” e contribuir para a sua “qualificação e competitividade” é a promessa de Carlos Abade, presidente do Turismo Centro de Portugal.



Anabela Freitas, vice-presidente da Turismo Centro de Portugal, acredita que iniciativas deste género “são muito importantes para a região e acontecem num momento em que o Centro de Portugal vive um momento alto”. Em 2024, a região registou 8,4 milhões de dormidas, num aumento de 5,4%, superior à média nacional. “Estamos no caminho certo. Estes projetos vão permitir aumentar a notoriedade da marca Centro de Portugal”, remata. Já Pedro Machado, Secretário de Estado do Turismo, também considera fundamental o turismo para o país, uma indústria que representa 14,4% das exportações nacionais. “Estamos a colocar valor naquilo que os territórios oferecem em termos turísticos. Queremos que estes projetos criem valor para as comunidades. Os benefícios do turismo têm de ser partilhados para melhorar a vida das pessoas”, sublinha.

O plano de ação prevê a criação de uma rede colaborativa com várias entidades, como a AHRESP, a Agência Regional de Promoção Turística Centro de Portugal ou a Infraestruturas de Portugal, entre outras.

A EN16, com 219 quilómetros de extensão, liga Aveiro a Vilar Formoso, percorrendo os distritos de Aveiro, Viseu e Guarda. A EN17, conhecida como Estrada da Beira, percorre 129 quilómetros entre Coimbra e Celorico da Beira, unindo os distritos de Coimbra e Guarda. 

Com um investimento de cerca de um milhão de euros, a iniciativa é liderada pelo Turismo Centro de Portugal e promovido pelas Comunidades Intermunicipais Viseu Dão Lafões, Região Beiras e Serra da Estrela, Região de Aveiro e Região de Coimbra – territórios atravessados pelas duas estradas.

A apresentação desta iniciativa fez-se em Sever do Vouga, onde Pedro Amadeu Lobo, presidente da Câmara Municipal, deu as boas-vindas ao projeto, lembrando que “projetos como estes são importantes para impulsionar o turismo diferenciado nas regiões”. Mais do que um simples percurso, a nova rota turística está assente em quatro objetivos principais: dinamizar o turismo no interior, através de uma rede colaborativa que junta operadores turísticos, municípios e agentes locais; valorizar a autenticidade das comunidades e dos seus recursos endógenos, enriquecendo as experiências dos visitantes; reforçar a sustentabilidade turística da região Centro de Portugal, ao contribuir para o incremento do número de dormidas e do tempo de permanência de visitantes na região; e promover a mobilidade no território, motivando a descoberta de novos destinos ao longo das EN16 e EN17.





# Politécnico de Tomar: o contributo da inovação rumo às boas práticas de Turismo sustentável

A importância que o Turismo tem assumido ao longo dos anos, a nível nacional e internacional, tem merecido destaque no conjunto de cursos e iniciativas de sucesso dinamizados pelo Instituto Politécnico de Tomar (IPT). Integrando uma estratégia concertada e aliada à promoção de boas práticas e inovação para o desenvolvimento sustentável, tem vindo a ser sublinhada a relevância da resposta inovadora dada por esta instituição às preocupações, desafios e necessidades deste setor.

Com o intuito de corresponder às tendências de futuro e às expectativas quer institucionais, empresariais ou individuais dos profissionais deste setor, pretende-se dotar de mais e melhores ferramentas e competências técnicas os estudantes e os profissionais no ativo. É neste sentido que a instituição tem incluído na sua oferta formativa diversos cursos, de diferentes ciclos de estudos e duração, ajustados às necessidades desta fileira, e é dentro desta estratégia concertada que surge um novo Mestrado em Turismo de Experiências.

Oferecendo um percurso formativo consistente, a instituição além da licenciatura em Turismo e Gestão do Património Cultural e da Pós-Graduação em Turismo e Marketing Digital, tem ainda disponível um conjunto de microcredenciações, especializações e cursos técnicos superiores profissionais (cTeSP) agregados a esta fileira da atividade turística, caso do MOOC de Desenvolvimento Sustentável em Turismo e do cTeSP em Gestão de Turismo.

## Novo Mestrado em ‘Turismo de Experiências’ a caminho

O IPT conta com um novo Mestrado em Turismo de Experiências, respondendo aos desafios colocados à fileira do turismo e aos profissionais no ativo, promovendo competências técnicas

inovadoras.

Este novo ciclo de estudos será lecionado no campus de Tomar, na Escola Superior de Gestão de Tomar (ESGT), na modalidade de ensino presencial e em regime pós-laboral.

O curso está orientado para o design de experiências turísticas, marketing, gestão de projetos e valorização do património através da autenticidade da experiência.

O objetivo é proporcionar aos estudantes um vasto conhecimento e competências teórico-práticas, contribuindo para um desempenho profissional de excelência, voltado para o desenvolvimento, gestão de produtos e projetos turísticos, sobretudo na vertente cultural do Turismo de Experiências, garantindo práticas sustentáveis.

O mestrado está ainda concertado com a estratégia de desenvolvimento de turismo sustentável, através de produtos de turismo cultural com base local e regional.

Inclui áreas de Gestão e Administração, História e Arqueologia, Sociologia e Turismo e Lazer, sendo que, na fase final, a Dissertação/Estágio/Projeto deve ser escolhida pelo mestrando para a conclusão do curso.

O presente curso permitirá o desenvolvimento de atividades de investigação, bem como a participação em seminários e submissão e publicação de artigos científicos em estreita colaboração com o



corpo docente e outros investigadores dos centros I&D. Além da integração em projetos e parcerias nacionais e internacionais, e unidades de investigação do ciclo de estudos, caso do Centro de Tecnologia, Restauro e Valorização das Artes (TECHN&ART). Este novo mestrado vem reforçar a oferta formativa na área do Turismo e será integrado num percurso formativo consistente que inclui o cTeSP em Gestão de Turismo, a licenciatura em Turismo e Gestão do Património Cultural e a Pós-graduação em Turismo e Marketing Digital, bem como um conjunto de cursos de microcredenciação agregados a esta fileira, permitindo uma maior diversificação e consolidação de aprendizagens e o aperfeiçoamento da capacitação técnica dos diplomados. Este novo ciclo de estudos permitirá dotar os estudantes de conhecimentos teórico-práticos e formação avançada que vão valorizar o seu desempenho em projetos profissionais na área do Turismo de Experiências, capacitando-os com instrumentos e técnicas que lhes vão permitir inovar e destacar-se no mercado.

### **Um MOOC de sucesso: nova edição de ‘Desenvolvimento Sustentável no Turismo’ na plataforma NAU**

Um sucesso desde a primeira edição, o MOOC (Massive Online Open Course) de Desenvolvimento Sustentável em Turismo também volta a estar disponível no Politécnico de Tomar, na modalidade de ensino à distância, permitindo o acesso ao curso de forma assíncrona e por módulos, ao ritmo do participante. Trata-se de iniciativa do Laboratório de Inovação Pedagógica e Educação à Distância (LIED) do IPT.

O MOOC estará disponível até dia 31 de julho de 2025 na plataforma NAU, um serviço digital da Fundação para a Ciência e Tecnologia, cofinanciado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR). Em 2021 este MOOC atraiu mais de 1340 participantes. Esta iniciativa constitui um avanço na consolidação da presença do IPT na oferta de ensino à distância.

Este curso, que já conta com mais de 800 inscritos, explora a relação entre turismo, sustentabilidade e preservação do património, com ênfase no aspeto ambiental, abordando a crescente importância do turismo sustentável no cenário global atual.

Compreender a evolução histórica do turismo, definir e explicar os princípios da sustentabilidade no setor, a relação entre turismo, sociedade e ambiente, as práticas de turismo sustentável na gestão das atividades turísticas e as políticas e estratégias de gestão sustentável são alguns dos temas abordados, com base em estudos de caso que identifiquem não só exemplos de boas práticas, como tendências e desafios futuros do turismo sustentável, preparando os participantes para responder de forma inovadora às necessidades do setor.

Com duração de 25 horas, este curso tem atividades totalmente assíncronas, permitindo aos participantes (estudantes ou profissionais no ativo) aceder aos conteúdos por módulos, a qualquer momento e ao seu ritmo.

### **Potenciar a governança local em Turismo e Gestão do Património Cultural**

Tendo no seu horizonte o alcance de metas para a sustentabilidade, é lecionada no IPT uma licenciatura em Turismo e Gestão do Património Cultural, que visa qualificar profissionais com conhecimento técnico sólido, estimular a criação de emprego e a dinâmica económica, aliando a políticas de salvaguarda do património cultural. Por esse motivo são fomentadas práticas de investigação aplicada, que estimulam a autonomia do estudante e a interação com a sua envolvente social, ambiental, económica e cultural, correspondendo aos desafios do contexto turístico atual. Toda a informação sobre a oferta formativa, incluindo a ligada à fileira do Turismo, pode ser consultada no portal do Instituto Politécnico de Tomar, em [www.ipt.pt](http://www.ipt.pt).

**Politécnico de Tomar**  
Polytechnic University

*Cursos nas áreas de Gestão de Turismo, Património e Sustentabilidade*

- cTeSP em Gestão de Turismo
- Licenciatura em Turismo e Gestão do Património
- Mestrado em Turismo de Experiências Cultural
- Pós-Graduação em Turismo e Marketing Digital
- MOOC de Desenvolvimento Sustentável em Turismo

+ info t: 249 328 216 . [balcaounico@ipt.pt](mailto:balcaounico@ipt.pt) . 913 950 802 (whatsapp)

[www.ipt.pt](http://www.ipt.pt)



# Projeto CERTRA para a Valorização dos Cereais Tradicionais em Portugal



O projeto PRR CERTRA (Desenvolvimento de Cadeias de Valor de Cereais Tradicionais) valoriza cereais tradicionais de Portugal, como o trigo Barbela, o centeio Ibérico e os milhos Verdeal e Pigarro. Além de preservar a biodiversidade agrícola, busca revitalizar o setor produtivo, promovendo uma cadeia de valor sustentável que beneficie agricultores e consumidores.



DIETA  MEDITERRANICA

Os cereais tradicionais são parte da herança cultural e agrícola do país. No entanto, a produção enfrenta desafios, como a redução da área cultivada e a dependência de variedades comerciais, ameaçando a diversidade genética e a sustentabilidade. O projeto CERTRA propõe-se a reverter essa tendência, incentivando o uso de variedades adaptadas às condições agroecológicas locais.

O foco do projeto está no trigo Barbela, pela sua resistência e qualidade nutricional; no centeio Ibérico, adaptado ao clima nacional; e em variedades de milho fundamentais para a alimentação e cultura regional. A valorização destes cereais preserva a biodiversidade e fortalece o setor agrícola.

O CERTRA incentiva práticas agrícolas sustentáveis e o uso de variedades locais, melhorando a qualidade dos produtos e aumentando a rentabilidade dos agricultores. A demonstração da qualidade dos produtos derivados dos cereais tradicionais com base na dieta mediterrânica visa aumentar o seu valor de mercado.

A dieta mediterrânica, reconhecida pelos seus benefícios para a saúde, baseia-se no consumo de alimentos frescos e locais, onde os cereais desempenham um papel central. A inclusão de cereais tradicionais nesta dieta promove uma alimentação saudável e incentiva práticas agrícolas sustentáveis. Em tempos de preocupação global com segurança alimentar e sustentabilidade, essa abordagem é ainda mais relevante.

A promoção dos cereais tradicionais está também ligada à preservação da cultura alimentar portuguesa. O trigo Barbela e o centeio Ibérico têm uma longa história na gastronomia nacional, e a sua valorização contribui para a manutenção das tradições culinárias. O CERTRA apoia a incorporação destes cereais em produtos alimentares, fortalecendo a identidade cultural e a diversidade gastronómica de Portugal.

Para garantir a qualidade dos produtos e assegurar que são realmente elaborados com cereais tradicionais, é essencial realizar estudos de autenticidade e rastreabilidade. Estes estudos reforçam a confiança dos consumidores, garantindo que os produtos adquiridos possuem valor acrescentado.

No âmbito deste projeto, estão a ser desenvolvidos diversos produtos para serem apresentados aos consumidores, demonstrando as vantagens organolépticas dos cereais tradicionais no contexto da dieta mediterrânica. Entre estes produtos incluem-se pão e broa, biscoitos, bolachas, cerveja e outras bebidas, destacando a riqueza sensorial e nutricional destas variedades. Atualmente, o projeto CERTRA está a disponibilizar farinha dos cereais em estudo a escolas de hotelaria, padarias e pastelarias interessadas em colaborar, permitindo-lhes experimentar e explorar o potencial destes ingredientes na criação de novos produtos. Novos parceiros que queiram participar podem obter mais informações na



página oficial do projeto: <https://esa.ipb.pt/certra/>.

O projeto cria novas oportunidades de mercado para produtos derivados de cereais tradicionais, promovendo campanhas de sensibilização e educação do consumidor. Estas ações aumentam a procura por produtos locais e sustentáveis, beneficiando tanto agricultores como consumidores. Através de estratégias de marketing e comunicação, o CERTRA reforça a visibilidade dos cereais tradicionais, destacando a sua autenticidade e qualidade e incentivando os agricultores a adotarem uma produção sustentável e rentável.

As perspetivas futuras para o setor de cereais tradicionais em Portugal são promissoras, impulsionadas por iniciativas como o CERTRA. O estudo e a valorização destes cereais são fundamentais para garantir a resiliência do setor agrícola, aumentar o valor acrescentado dos produtos alimentares e promover a saúde da população.

A colaboração entre os diversos agentes da cadeia de valor será essencial para o sucesso a longo prazo desta iniciativa, estabelecendo um modelo de desenvolvimento que pode servir de referência para outras ações no setor agroalimentar. 

WWW.ESA.IPB.PT/CERTRA





modelo de formação sequencial, organizado em dois ciclos, que se podia ajustar a um tempo incerto no que diz respeito à oferta de emprego. Ficou também claro que a formação para a docência contemplava, como estruturantes, a área de educação geral, a de didática, a área cultural, social e ética e a de iniciação à prática profissional, que tendo pesos diferentes e controversos indicavam a complexidade de competências que sustenta a atividade docente no mundo atual. Talvez abrisse à possibilidade da formação pedagógica dos futuros professores do 3º Ciclo e do ensino secundário não ser tão robusta como muitos educadores desejariam, mas segurava uma preocupação que poderia ser fortalecida posteriormente. O modelo parecia dizer que uma boa formação científica no 1º Ciclo do ensino superior complementada com a do 2º Ciclo em importância idêntica à formação educacional geral neste nível de ensino, a que se somavam as didáticas específicas, assegurava um conhecimento suficiente para uma ação pedagógica reflexiva subsequente. Apesar de existirem críticas relativas ao pouco espaço da pedagogia, a preocupação com a atuação pedagógica fundamentada estava presente.

**Seria correto afirmar que se estava perante uma formação de professores promissora e que asseguraria a existência de um corpo docente adequado ao tempo moderno em que nos encontramos?**

Não consigo concluir isso, nem isso é o que pretendo afirmar. Até porque havia espaço para que as instituições de ensino superior dessem acentuações diferentes às formações dos mestrados de ensino. Apenas estou a dar conta de uma preocupação de equilíbrio entre os conhecimentos científicos específicos e a formação pedagógica que não tardou a ser posta em causa. Breves anos depois, em 2014, a pretexto de se focar em especial no conhecimento das matérias da área de docência e nas didáticas respetivas, desvalorizava-se a componente pedagógica. Mais que a diminuição do número de créditos da área de formação de educação geral que se decretava era a retórica que envolvia os discursos que sustentavam a medida que desvalorizava a área pedagógica e o que esta preparava para uma ação docente numa escola cada vez mais complexa. Ora, ao não ser especialmente valorizada a formação pedagógica da docência desvaloriza-se a essência da ação dos professores e das professoras. Somado a isto a ideia do excesso de professores que vingou durante a segunda década deste século, bem como o envelhecimento dos docentes e a sua impreparação para o enfrentar de uma escola inclusiva e com alunos e alunas culturalmente muito diferentes, a profissão docente tornou-se pouco atrativa.

**Nos últimos anos, tem-se discutido, com frequência, a escassez de docentes no ensino básico e secundário, levantando a questão sobre a necessidade de expandir a formação de professores para atender ao crescente número de alunos e exigências. O que pensa sobre esse assunto?**

É verdade que isso vem sendo dito na comunicação social e que se tem reconhecido esse problema politicamente.

~  
**“Temos de saber que sociedade queremos ter para podermos construir um sistema educativo adequado a essa sociedade”**  
~

No entanto, a discussão sobre o assunto tem sido pouco fundamentada e cheia de equívocos. Em primeiro lugar, porque não podemos olhar um problema conjuntural como estrutural nem queremos resolvê-lo causando outros. Se há um problema é necessário equacionar as suas causas e elas não se resolvem só com o aumento do número de formandos. Muito menos é razoável avançar precipitadamente para uma reformulação da formação de professores, tal com tem acontecido nos últimos dois anos, ao arrepio de análises e posições avisadas de pessoas da área da educação. Diz o povo que o barato sai caro. Não devemos hipotecar o futuro aumentando sem critério o número de candidatos e candidatas para ocupar lugares de docentes de forma pouco dignificante e à custa da diminuição da qualidade da formação. O que se tem passado, nestes dois últimos anos, é exatamente isso, bem espelhado na forma do Decreto-Lei n.º 9-A/2025, de 14 de fevereiro e nos anteriores de novembro de 2023 e de março de 2024 que se revelaram muito pouco sensatos e cuidados. Estamos diante de uma precipitação legislativa. Se precisamos de mais uns tantos docentes, precisaremos ainda mais de professores e professoras que estejam capazes de formar a próxima geração.

Não se vislumbra nestes documentos nenhuma ideia de futuro projetado pelos novos conhecimentos e novas tecnologias. Não está presente a possibilidade da IA ser uma parte da solução, de podermos estar a formar docentes desadequados em número e em qualidade. Tudo indica que o futuro está em novos modelos pedagógicos que necessitam de professores mais empenhados na mediação, na motivação, na orientação. Vamos necessitar de uma docência muito mais capacitada psicopedagogicamente, de professores e professoras que saibam adequar as aprendizagens a diferentes perfis de estudantes. O conhecimento vai estar na mão de quem quiser, mas será preciso aprender a lidar com ele, a criticá-lo, a selecioná-lo e a mobilizá-lo com critério. Agora, mais do que nunca, vamos precisar de ação refletida, de trabalho coletivo, de convocar a ética para a educação, de assumir uma pedagogia diferenciada que incentive aprendizagens consequentes. O futuro está no professor que queira compreender a aprendizagem, pelo que tem de querer aprender a cada momento, sentindo-se confiante na situação de educador e educando. As escolas com futuro quererão docentes assim. 



FACULDADE  
DE PSICOLOGIA E DE  
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE DE  
COIMBRA

# ESE de Beja: excelência na formação e inovação pedagógica

A Escola Superior de Educação de Beja (ESE IP Beja) assegura a qualidade pedagógica através de avaliação contínua, parcerias estratégicas e uma abordagem inovadora no ensino, aliando a formação de profissionais ao compromisso com a inclusão e o Desenvolvimento Sustentável.

**Reconhecendo o papel fundamental da Escola Superior de Educação de Beja na formação de profissionais de educação, de que forma a instituição garante a qualidade pedagógica, a nível regional e nacional?**

A qualidade pedagógica é assumida pelo Gabinete de Qualidade e Avaliação de Procedimentos, mediante mecanismos de articulação interna, tais como, a produção e análise reflexiva do relatório de autoavaliação do curso, as reflexões e orientações emitidas pela Comissão Técnica, Científica e Pedagógica do Curso, a qual integram professores e estudantes, o questionário pedagógico a docentes e estudantes, e demais mecanismos de auscultação das entidades externas cooperantes. A nível nacional, a qualidade pedagógica é garantida pela Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior através da avaliação e acreditação dos cursos. Destaque-se a partilha de reflexões e boas práticas que se realiza na Associação de Reflexão e Intervenção Educativa na Política das ESE, na Rede Campus Sustentável, e no consórcio do Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV).

*Prof.ª Doutora Carla Afonso dos Santos  
Coordenadora da Licenciatura em  
Educação Básica*

**A rede de parceiros e os protocolos com outras instituições contribuem para enriquecer a experiência educativa dos Cursos na área da Educação Básica e da formação de Professores, ao longo de todo o percurso académico? Existem protocolos ou parcerias que gostariam de destacar?**

As parcerias com Agrupamentos de Escolas e Instituições Particulares de Solidariedade Social do Baixo Alentejo têm sido fundamentais para as Práticas Profissionais das estudantes, pela competência, disponibilidade, proximidade no acompanhamento. A nível europeu, a ESE integra a rede KASTALIA, com 18 Instituições da Europa na área da Formação de Professores, a Universidade Europeia HEROES “Higher Education for Resilience-Oriented and Empowered Societies”, com 9 universidades, a Fundação para a Investigação da Universidade de Sevilha, que contempla intercâmbios pedagógicos e científicos e, o projeto das Escolas Transformadoras com a Fundação Gonçalo da Silveira.

*Prof. Doutor Cesário Almeida  
Coordenador Mestrado Educação Pré-Escolar e  
Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico*

**Certamente, ao fim de tantos anos de ensino, esta Escola já coleciona várias conquistas. Para que possam continuar a evoluir e assegurar uma educação cada vez mais inovadora e inclusiva, quais são os principais objetivos e planos para o futuro?**

O foco é no poder transformador da Educação, na promoção e garantia de sociedades de paz e bem estar, em alinhamento com as metas do ODS 4 (Objetivo de Desenvolvimento Sustentável), a educação inclusiva, de qualidade e equitativa, com oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos e todas. Um objetivo é afirmar o fator diferenciador da ESE IPBeja: o ensino de excelência na formação de saberes em ação, competências transversais, relacionais, humanistas e democráticas, enquanto base estruturante para a formação científica e pedagógica. Outro objetivo é robustecer a ligação entre ensino, aprendizagem e investigação a todos os níveis de formação. No futuro próximo perspetiva-se o desenvolvimento de recursos educativos abertos e o incremento de oferta formativa diversificada destinada a Educadores/as e Professores/as, que inclua a inovação pedagógica e a exploração das potencialidades das tecnologias digitais e da inteligência artificial.

*Prof.ª Doutora Maria Inês Faria  
Diretora da ESE IPBeja*

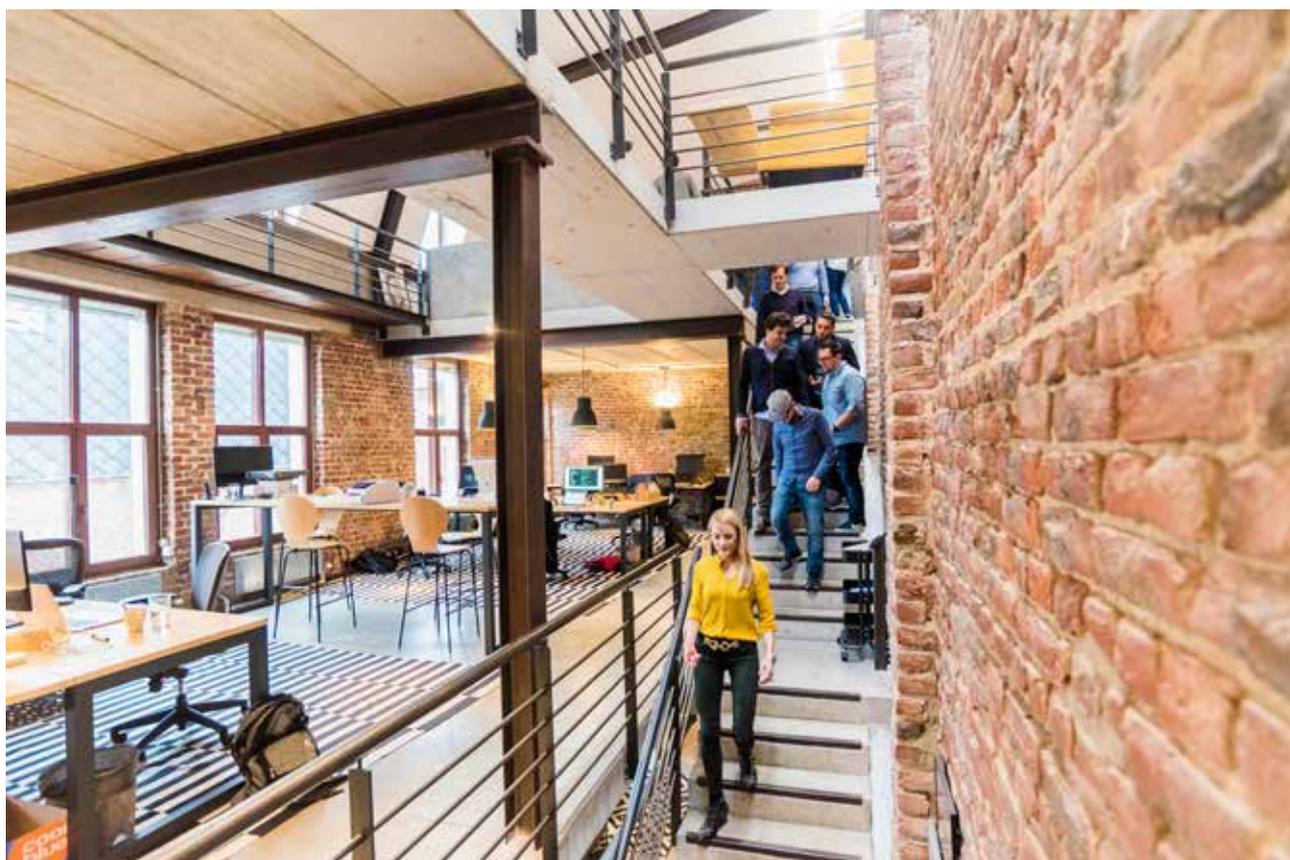




# Novos espaços corporativos: mais flexibilidade e colaboração



A paisagem do escritório tradicional está a ser radicalmente transformada, emergindo uma nova era de espaços de trabalho dinâmicos e adaptáveis. A tendência dominante aponta para a criação de ambientes que cultivam a flexibilidade e a colaboração, elementos cruciais para impulsionar a produtividade, a inovação e o bem-estar dos colaboradores.



A agilidade e a inovação tornaram-se pilares essenciais da competitividade, o que se reflete na necessária adaptação das empresas a este contexto global. Os espaços flexíveis permitem que as equipas se reorganizem e se adaptem com rapidez às novas exigências dos projetos, enquanto os espaços colaborativos fomentam a sinergia e a troca de ideias, essenciais para a resolução de problemas.

Os escritórios atuais são concebidos com uma diversidade de espaços que se moldam a diferentes modalidades de trabalho, desde áreas de concentração individual, onde o foco é primordial, até salas de reunião informais, que estimulam a criatividade e a comunicação fluida. Há ainda espaços de convívio, que promovem a interação social e o fortalecimento de laços entre os colaboradores. A tecnologia desempenha um papel fulcral nesta transformação, com soluções que facilitam a integração de ferramentas digitais e a criação de ambientes conectados, que permitem a colaboração em

tempo real, independentemente da localização dos membros da equipa.

A crescente consciencialização sobre a importância do bem-estar dos colaboradores também influencia o design dos espaços de trabalho. A luz natural, a ventilação adequada, a presença de áreas verdes e a criação de espaços de relaxamento são elementos cada vez mais comuns, visando a criação de um ambiente de trabalho mais saudável e revigorante.

As empresas que abraçam esta tendência estão a colher os frutos de uma força de trabalho mais motivada, produtiva e criativa. No entanto, esta transformação não está isenta de desafios. A gestão da mudança, a adaptação a novas tecnologias e a garantia da segurança dos dados são alguns dos obstáculos que as empresas terão de superar. Em suma, o escritório do futuro será, cada vez mais, dinâmico e multifacetado, numa fluidez entre espaços de trabalho e lazer. 

# Lagos volta a ser o centro das celebrações do 10 de junho



Quase três décadas depois, a cidade de Lagos volta a ser o palco das comemorações do dia de Portugal. Trata-se de uma decisão do Presidente da República, para honrar “o município, o concelho e os lacobrigenses”, revela o despacho publicado no Diário da República.



As comemorações do Dia de Portugal, de Camões e das Comunidades Portuguesas que vão decorrer, este ano, em Lagos, vão estender-se à comunidade portuguesa em Macau.

A autarquia de Lagos vê com “enorme satisfação” e como reconhecida a relevância simbólica deste território, “cuja história está intrinsecamente ligada à epopeia dos Descobrimentos, à abertura de Portugal, da Europa ao mundo e ao contacto com outros povos e culturas”, acrescenta.

De acordo com o comunicado, a cerimónia vai contar com “uma comissão presidida” pela escritora Lídia Jorge. A romancista nasceu no Algarve, a 18 de junho de 1946, em Boliqueime, no concelho de Loulé. Autora de livros como “A Costa dos Murmúrios” e “O Vento Assobiando nas Gruas”, recebeu recentemente vários prémios pelo seu romance “Misericórdia”. Marcelo Rebelo de Sousa nomeou-a conselheira de Estado em 2021, no início do seu segundo e último mandato.

Sem adiantar outros pormenores sobre o programa das celebrações, o documento estabelece que a comissão integra, ainda, o general José Nunes da Fonseca, Chefe do Estado-Maior General das Forças Armadas; a Secretária-Geral da Presidência da República, Ana Cristina Batista e o Chefe do Protocolo de

Estado, Jorge da Silva Lopes.

O Dia de Portugal vai marcar o fim do mandato de Marcelo Rebelo de Sousa, enquanto Presidente da República.

Como chefe do Estado, Marcelo Rebelo de Sousa instituiu um modelo de duplas comemorações do 10 de Junho, em Portugal e junto de comunidades portuguesas no estrangeiro, que lançou no primeiro ano de mandato, em articulação com o antigo primeiro-ministro, António Costa.

Em 2024, já com Luís Montenegro na chefia do Governo, o 10 de Junho foi celebrado em três concelhos de Leiria afetados pelos incêndios de 2017 – Pedrógão Grande, Figueiró dos Vinhos e Castanheira de Pera – e em Coimbra, e na Suíça.

Em 2023 aconteceram no Peso da Régua, distrito de Vila Real e na África do Sul, pela última vez com António Costa como primeiro-ministro. Em 2022, as comemorações foram feitas em Braga e no Reino Unido.

O dia de Portugal já não era celebrado, em Lagos, desde 1996, quando Jorge Sampaio estava na Presidência da República.

# Economia circular está cada vez mais na ordem do dia

Economia circular é um conceito estratégico que se baseia na redução, reutilização, recuperação e reciclagem de materiais e produtos já existentes, enquanto tal for possível. Esta abordagem é considerada fundamental para promover a dissociação entre o crescimento económico e o aumento do consumo de recursos.



Inspirando-se nos mecanismos dos ecossistemas naturais, que gerem os recursos a longo prazo, num processo contínuo de reabsorção e reciclagem, a economia circular substitui o conceito de fim-de-vida da economia linear e promove um modelo económico reorganizado, através da coordenação dos sistemas de produção e consumo em circuitos fechados. Caracteriza-se como um processo dinâmico que exige compatibilidade técnica e económica (capacidades e atividades produtivas) mas que também requer enquadramento social e institucional (incentivos e valores).

Este modelo de produção e consumo ultrapassa o âmbito e o foco estrito das ações de gestão de resíduos e de reciclagem, visando uma ação mais ampla, desde o redesenho de processos, produtos e novos modelos de negócio até à otimização da utilização de recursos. Pretende assim o desenvolvimento de novos produtos e serviços economicamente viáveis e ecologicamente eficientes, radicados em ciclos idealmente perpétuos de reconversão a montante e a jusante. Materializa-se na minimização da extração de recursos, maximização da reutilização, aumento da eficiência e desenvolvimento de novos modelos de negócios.

De acordo com o Parlamento Europeu, reutilizar e reciclar os

produtos permite retardar o uso dos recursos naturais, reduzir a perturbação das paisagens e dos habitats e ajudar a limitar a perda de biodiversidade. Outro dos benefícios consiste na redução das emissões totais anuais de gases com efeito de estufa. Criar produtos mais eficientes e sustentáveis desde o início ajudaria a reduzir o consumo de energia e recursos, pois estima-se que mais de 80% do impacto ambiental de um produto seja determinado durante a fase de projeto.

Por exemplo, as embalagens constituem um problema crescente e, em média, cada europeu gera quase 190 kg de resíduos de embalagens por ano. O objetivo passa por combater o excesso de recipientes e melhorar a sua conceção para promover a reutilização e a reciclagem.

A transição para este modelo pode ainda aumentar a competitividade, estimular a inovação, incentivar o crescimento económico e gerar empregos (cerca de 700 mil postos de trabalho na União Europeia, até 2030).

A economia circular também é capaz de fornecer aos consumidores produtos mais duradouros e inovadores, com vista a melhorar a qualidade de vida e a permitir-lhes poupar dinheiro a longo prazo. 



# PENAMACOR A NATUREZA AO SEU ALCANCE.

A CONEXÃO CERTA COM O DESPORTO E LAZER.

  [municipiodepenamacor](#)



REDE DE  
PERCURSOS  
PEDESTRES



ESPAÇOS  
PARA O DESPORTO  
E LAZER

[www.cm-penamacor.pt](http://www.cm-penamacor.pt)

   
[municipiodepenamacor](#)



*Thaysa Viegas*

*PhD, Diretora Clínica*



Contacto: 911 740 495  
[www.mariavinagre.com](http://www.mariavinagre.com)