



Corporate

magazine



**MULHERES
INSPIRADORAS:**
Vozes que transformam

TURISMO:
Inclusivo por natureza

ARQUITETURA:
Futuro sustentável

**“Ser cofundadora é, para mim,
uma expressão de liberdade,
responsabilidade e impacto”**

Solange Moreira | CEO e Cofundadora da Ukino Hotels

.XPRESSION

GABINETE DE ARQUITECTURA



Rua António França Borges, n.º 1, 1º andar • 2560-337, Torres Vedras • Tel. +351 261 144 065 • info@xpression.pt

www.xpression.pt

EDITORIAL

Caminhar sobre as árvores com os pés bem assentes no chão. Foi esta a frase que me surgiu quando comecei a tentar construir este editorial. Podia ser poesia, mas também consegue ser arquitetura e engenharia. Porque há estruturas, como as árvores, que se elevam naturalmente, não para impressionar. Erguem-se para a sua função, para durar, para devolver alguma ordem ao mundo. O facto de nos deixarem maravilhados a olhar para elas não é intencional, é uma consequência. O passadiço de Serralves, por exemplo, é uma forma sólida de reaprender a altura das coisas, a escala da natureza, o silêncio que nos corrige. Feito em madeira, como que a lembrar que não se constrói contra a paisagem, mas com ela, o Tree Top Walk é um gesto arquitetónico sem arrogância. Não tenta reinventar o planeta, propõe escutá-lo.

A mesma empresa que o construiu (num projeto do arquiteto Carlos Castanheira, em colaboração com Álvaro Siza Vieira) foi também chamada a erguer o atelier de Ai Weiwei em Portugal. Uma réplica do seu antigo estúdio de Xangai, que nasceu sem pregos, com materiais locais, e um teto propositadamente desalinado, como quem desafia a ordem e a desordem num mesmo gesto. Um edifício “sem propósito”, segundo o próprio artista, que vive no Alentejo sem lhe chamar casa, mas que ali encontrou espaço para caminhar, pensar e construir.

Na verdade, cada vez mais apetece regressar a esta ideia de que construir é escutar. Que o que se edifica, seja num território, numa marca, numa vida, precisa de tempo, sentido e contexto. Não há pressa que resista ao que é feito com raízes.

Também no turismo, essa área onde tantas vezes se confunde a mera presença com a presença de espírito, há quem prefira criar laços para além da rentabilidade. Não se trata só de alojar turistas, mas de receber gente; não apenas de ocupar camas, mas de construir pontes entre pessoas, lugares, memórias.

É também esse o espírito da nossa capa desta edição: uma empresária que, ao fundar a sua marca, partiu do desejo de construir algo autêntico, eficiente e conectado com o território. Trata-se de uma escolha consciente, exigente, de quem sabe que o turismo não se resume a taxas de ocupação ou a volume de receitas sazonais. Exige uma atenção contínua ao detalhe, ao lugar e às pessoas, e uma capacidade de criar laços que resistam ao tempo e à volatilidade do setor.

E, no fundo, quem constrói passadiços, quem ergue ateliers, quem recebe pessoas, demonstra a mesma vontade de não ser apenas passageiro, mas de conduzir a sua vida e deixar alguma marca que não se apague. De escutar, de respeitar, de permanecer, mesmo quando tudo à volta convida ao efémero. Caminhar sobre as árvores, sim, mas com os pés bem assentes no chão. 

ÍNDICE

MULHERES INSPIRADORAS

- 4 SOLANGE MOREIRA
- 8 JÚLIA ROCHA
- 10 CLAUDIA GESTO
- 11 TERESA HENRIQUES
- 12 MARTA RODRIGUES

CONSTRUÇÃO SUSTENTÁVEL

- 14 PORTILAME

ARQUITETURA E CONSTRUÇÃO

- 18 .XPRESSION

PODER LOCAL

- 24 PRESIDENTE JF CAMARATE,
UNHOS E APELAÇÃO

LOGÍSTICA

- 28 GARLAND

TURISMO INCLUSIVO

- 34 TOURISMFORALL

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; Ricardo Pastor; Marina Sobral **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 junho 2025

“A ideia de fundar a Ukino nasceu do desejo de construir uma marca que fosse ao mesmo tempo autêntica, eficiente e profundamente conectada com o território”



Depois de mais de duas décadas a liderar equipas e operações em grupos hoteleiros de referência, entre o Médio Oriente e a Europa, Solange Moreira decidiu criar a sua própria marca. A Ukino Hotels nasceu da vontade de desafiar modelos instalados e construir uma nova abordagem mais ágil, autêntica e ligada ao território. Nesta entrevista, a CEO e cofundadora fala sobre o que a fez trocar a segurança corporativa pelo risco empreendedor, os desafios da sua liderança, e o que é preciso para marcar a diferença num sector altamente competitivo e tão importante para a economia do país.



~
“Hoje, lidero com um equilíbrio entre visão e execução, propósito e performance”
~

O que a levou a fundar a Ukino Hotels depois de mais de duas décadas de experiência em grupos hoteleiros de referência?

Depois de mais de duas décadas atuando em grupos hoteleiro de referência e mais de 16 anos a vier fora de Portugal, senti que era hora de dar um passo além: criar algo meu, com liberdade para inovar e colocar em prática uma visão mais contemporânea da hospitalidade. A ideia de fundar a Ukino nasceu dessa inquietação empreendedora, do desejo de construir uma marca que fosse ao mesmo tempo autêntica, eficiente e profundamente conectada com o território. Mas um projeto assim não se constrói sozinho. Quando compartilhei essa visão com a que viria a ser minha sócia, recebi dela uma resposta imediata, afirmativa e entusiasmada – e aquilo deu-me ainda mais certeza de que estávamos no caminho certo. A Ukino é fruto dessa soma de experiências, valores e ambição de fazer diferente. Queríamos criar uma hotelaria mais ágil, mais sensível e mais relevante para o mundo de hoje – e é isso que nos move desde o primeiro dia.

Ao longo da sua carreira, habituou-se a liderar equipas e projetos em estruturas consolidadas. Como foi, para si, o processo de transição para o papel de fundadora, com todos os riscos e incertezas que isso implica?

A transição para o papel de fundadora foi, sem dúvida, uma das mais desafiantes da minha carreira. Durante anos, liderei equipas e projetos em estruturas altamente organizadas com recursos e processos bem definidos. Empreender significou abrir mão desse suporte para criar algo do zero – com toda a incerteza, responsabilidade e intensidade que isso implica. O contexto da pandemia acelerou

essa mudança interior. A crise exigiu de todos nós uma liderança constante e presente, em circunstâncias inéditas. No meu caso, houve ainda uma complexidade adicional: ao longo da minha carreira, conciliei sempre a dimensão profissional com a parentalidade a tempo inteiro, gerindo os desafios familiares praticamente sozinha. Apesar das exigências, nunca perdi a vontade de ir mais longe. O desejo de construir algo com significado, de romper modelos estabelecidos e deixar uma marca positiva no sector foi sempre maior do que o medo. A Ukino nasceu dessa energia empreendedora de uma visão clara sobre o futuro da hospitalidade. Ser cofundadora é, para mim, uma expressão de liberdade, responsabilidade e impacto.

Criar uma marca do zero, num setor dominado por gigantes internacionais, exige visão, coragem e convicção. O que mais a orgulha, hoje, na identidade da Ukino enquanto reflexo da sua liderança?

O que mais me orgulha na identidade da Ukino é termos conseguido criar uma marca com alma, que respira autenticidade e está profundamente conectada com os territórios onde opera. Num sector dominado por grandes cadeias internacionais e modelos uniformizados, escolhemos conscientemente outro caminho: o de uma hotelaria mais próxima, mais sensível, com curadoria, que valoriza as pessoas, a cultura local e a experiência de cada hospede de forma genuína.

A Ukino reflete muito da minha forma de liderar: com visão estratégica, mas também com atenção ao detalhe, proximidade com as equipas e uma enorme paixão por fazer diferente. Construímos uma marca que aposta na inovação sem perder o calor humano, que combina eficiência operacional com espírito descomplicado e contemporâneo.

Ver esse posicionamento ganhar forma – e sobretudo, ver equipas comprometidas com esse propósito, clientes que reconhecem o nosso diferencial e comunidades locais que se identificam com o que propomos – é, para mim, a maior conquista. A Ukino é a prova de que é possível, sim, criar algo novo e relevante num sector competitivo, quando se alia coragem, consistência e uma liderança com propósito.

Ao longo da sua carreira, foi reconhecida pela capacidade de mobilizar equipas multifuncionais, aliando visão estratégica a uma forte competência executiva. Como define hoje o seu estilo de liderança? E de que forma este se transformou ao passar de gestora em grandes grupos para empreendedora independente?

A minha liderança evoluiu com a própria maturidade da minha trajetória. Nos grandes grupos, desenvolvi uma base sólida: pensamento estratégico, foco em resultados e a capacidade de mobilizar equipas multifuncionais para objetivos ambiciosos. Mas foi no empreendedorismo que a minha liderança ganhou outra dimensão – mais ágil, mais sensível ao contexto, e ainda mais comprometida com o impacto.

Hoje, lidero com um equilíbrio entre visão e execução, propósito e performance. Considero-me uma líder próxima, que valoriza o talento e o empoderamento das equipas, mas que não perde de vista os indicadores, os resultados financeiros e a sustentabilidade do negócio. Acredito que empresas com alma também devem ser empresas rentáveis – e que o alinhamento entre cultura, produto e eficiência operacional é o que gera valor real e duradouro.

O que mudou, essencialmente, foi a consciência de que liderar como fundadora exige um envolvimento total: é estar presente em todas as frentes, inspirar pelo exemplo, e tomar decisões que equilibrem o agora com o futuro. A liderança deixou de ser uma função – passou a ser um ato diário de construção de valor.

Num setor onde as mulheres representam a maioria da força de trabalho, mas continuam sub-representadas nos cargos de topo, que obstáculos estruturais identifica ainda hoje? E que mecanismos institucionais ou culturais considera mais eficazes para os ultrapassar?

O sector da hotelaria é um reflexo claro de uma realidade ainda desigual: embora as mulheres representem a maioria da força de trabalho operacional, continuam sub-representadas nos cargos de topo e nos centros de decisão. No nosso sector, por exemplo, é ainda raro encontrar mulheres em cargos de CEO ou presidência eleitas por mérito – a presença feminina nestas posições, acontece em grande parte, quando são proprietárias ou herdeiras do negócio. Essa disparidade não é apenas uma questão de justiça – é também um desperdício de talento e de valor para o sector. Os obstáculos estruturais são vários. Ainda hoje, muitas mulheres enfrentam barreiras invisíveis ligadas à conciliação entre a vida pessoal e profissional, à falta de representatividade nos modelos de liderança e uma cultura que, em muitos casos, ainda associa liderança a um perfil tradicionalmente masculino. Soma-se a isso a escassez de programas formais de mentoria, planos de progressão claros e políticas organizacionais realmente comprometidas com a equidade de género.

Para ultrapassar estes bloqueios, é fundamental agir em várias frentes. A nível institucional, defendendo políticas claras de promoção e diversidade, metas de representatividade nos conselhos de administração e modelos de trabalho mais flexíveis, que não penalizem a parentalidade. A nível cultural, precisamos de visibilidade – mais mulheres em posições de destaque, que sirvam de inspiração e que abram caminho para as que vêm a seguir. Mas acima de tudo, é preciso que a liderança – masculina e feminina – esteja comprometida com a mudança, não apenas por obrigação, mas por convicção. Só com estruturas mais inclusivas e uma cultura mais consciente conseguiremos transformar o sector de forma duradoura e equilibrada.

Tem defendido, em fóruns como o Nova SBE Westmont Institute, a importância da diversidade e inclusão nas equipas. Pode partilhar connosco exemplos de políticas ou decisões que tenha implementado na Ukino nesse sentido?

Acredito que a diversidade e a inclusão são pilares fundamentais para o sucesso sustentável de qualquer organização, especialmente num sector tão dinâmico e multicultural como a hotelaria. Na Ukino, temos procurado traduzir esses valores em práticas concretas e quotidianas, que refletem o nosso compromisso real e não apenas palavras.

Por exemplo, implementámos processos de recrutamento que valorizam competências e experiências diversas, buscando eliminar vieses inconscientes. Promovemos um ambiente inclusivo onde todas as vozes são ouvidas, independentemente do género, origem ou background profissional, através de formações regulares sobre diversidade, empatia e comunicação eficaz.

Além disso adotámos políticas flexíveis que reconhecem a diversidade de necessidades das nossas equipas, incluindo horários adaptáveis e apoio, como contributo à conciliação da vida pessoal e profissional sem prejuízo ao seu desenvolvimento. Outro pilar importante tem sido o incentivo à participação ativa das mulheres em posições de liderança e desenvolvimento, com programas de mentoria internos e oportunidades claras de progressão. Acreditamos que essa combinação de políticas é essencial para construir equipas mais fortes, inovadoras e alinhadas com o nosso propósito.

A Ukino nasceu com ambição internacional, mas com uma estrutura ágil e flexível. Que vantagens e desafios tem sentido neste posicionamento, num mercado dominado por grandes grupos?

Optar por uma estrutura ágil e flexível desde o início tem sido, para a Ukino, tanto uma grande vantagem como um desafio constante. Num mercado dominado por grandes grupos, a nossa agilidade permite-nos responder rapidamente às mudanças, inovar com maior liberdade e adaptar as experiências às especificidades de cada destino. Essa flexibilidade é um diferencial competitivo, que nos permite criar propostas mais personalizadas e relevantes, alinhadas com as expectativas dos clientes contemporâneos.

Além disso, contamos com um vasto know-how internacional, tanto ao nível dos destinos nos diferentes continentes, como nos mercados emissores com os quais já trabalhamos e mantemos relações de anos e anos. Essa experiência global é uma grande vantagem estratégica, que nos permite antecipar tendências, compreender diferentes públicos e ajustar as nossas ofertas para maximizar o impacto e relevância.

Por outro lado, a ausência de economias de escala tão robusta como as dos grandes *players* exige uma gestão rigorosa e uma cultura forte de eficiência e foco. Precisamos de ser estratégicos na alocação de recursos, e investir de forma muito seletiva em iniciativas que potenciem crescimento e qualidade sem sacrificar a identidade da marca. Esse equilíbrio entre agilidade, expertise internacional e sustentabilidade é um desafio diário, mas também é o que nos mantém motivados e inovadores. Acreditamos que a autenticidade e a capacidade de adaptação são os principais ativos da marca Ukino para competir e crescer num cenário global tão exigente.

A digitalização da hotelaria trouxe ganhos em eficiência, mas também desafios em termos de autenticidade e contacto humano. A Ukino aposta em soluções tecnológicas que facilitam a operação e a personalização, mas sem abdicar da hospitalidade tradicional. Como gere esse equilíbrio?

A digitalização trouxe uma transformação profunda à hotelaria, abrindo oportunidades valiosas para aumentar a eficiência, personalizar serviços e melhorar a experiência do hóspede. Na Ukino, abraçamos essas soluções tecnológicas com entusiasmo, mas sempre com um olhar atento para que a inovação não substitua o que há de mais valioso: o contacto humano e a hospitalidade genuína.

Gerir esse equilíbrio é um desafio contínuo, que requer uma abordagem muito consciente. Por um lado, utilizamos tecnologia para simplificar processos operacionais, otimizar a gestão das reservas e recolher dados que nos permitam personalizar a experiência do cliente, antecipando desejos e necessidades. Por outro lado, treinamos as nossas equipas para que estejam sempre presentes, disponíveis e capazes de criar momentos únicos, onde a empatia

e o calor humanos são insubstituíveis.

Na Ukino, a tecnologia é uma ferramenta que potencia a hospitalidade – não um substituto. O objetivo é que cada interação seja fluida e eficiente, mas que nunca perca a autenticidade e o toque pessoal que definem a nossa marca. Acreditamos que é essa combinação que faz a diferença e cria uma experiência memorável para os nossos hóspedes.

O Algarve foi o ponto de partida da Ukino, com duas unidades na zona de Porches, uma região de forte atratividade turística, marcada pela singularidade geográfica e por um mercado altamente competitivo. Que ensinamentos retirou dessa primeira fase e que critérios orientam hoje a expansão territorial da marca?

O lançamento das primeiras unidades da Ukino no Algarve, especificamente na zona de Porches, foi uma etapa fundamental para o nosso crescimento. O Algarve é uma região de enorme atratividade turística, mas também de elevada competitividade e expectativas muito exigentes. Essa fase inicial ensinou-nos que, para nos destacar num mercado tão dinâmico era essencial oferecer não apenas qualidade e conforto, mas uma experiência autêntica, que respeitasse a singularidade geográfica e cultural do local. Aprendemos também que a diferenciação passa por uma curadoria cuidada do serviço e do ambiente, aliada a uma gestão operacional eficiente e à escuta constante dos nossos hóspedes. Essa combinação é o que nos permitiu ganhar relevância e consolidar a marca num território.

O Turismo é uma âncora da economia portuguesa. Podemos dizer que o setor atravessa uma fase de maturidade, mas também de pressão, desde o excesso de visitantes em certos destinos até à escassez de mão de obra. Que leitura faz dos principais desafios que o setor enfrenta atualmente em Portugal?

O turismo é, sem dúvida, uma das âncoras mais importantes da economia portuguesa, contribuindo significativamente para o emprego e o desenvolvimento regional. O setor atingiu uma fase de maturidade que traz, simultaneamente, oportunidades e desafios. Entre os principais desafios que enfrentamos estão o fenómeno da massificação turística em alguns destinos, que pode comprometer a sustentabilidade ambiental e a qualidade da experiência dos visitantes. Isso exige uma gestão muito cuidadosa e estratégias de descompressão, para diversificar ofertas e promover regiões menos exploradas.

Outro desafio crucial é a escassez de mão de obra qualificada, um problema que afeta não só Portugal, mas muitos países com forte dependência do turismo. É fundamental investir na formação, valorizar as carreiras no sector e criar condições que tornem estes empregos mais atrativos e sustentáveis a longo prazo. Acreditamos também que simplificar e reduzir a carga fiscal nomeadamente na redução da carga de impostos sobre os salários (como IRS e SS), podem ser um contributo importante para melhorar as condições salariais no sector, tornando Portugal mais competitivo dentro da Europa e tornando o turismo uma opção mais atrativa para trabalhadores e empresas. Por fim, acredito, que a inovação, digitalização e a aposta

~
“Acima de tudo, é preciso que a liderança – masculina e feminina – esteja comprometida com a mudança, não apenas por obrigação, mas por convicção”
~



numa hospitalidade mais consciente e personalizada serão decisivas para garantir que o turismo português continue a crescer de forma equilibrada e competitiva no cenário global.

Ao longo desta conversa, torna-se evidente que tem sido uma inspiração para muitos. Mas, e para si, quem a inspira verdadeiramente, no dia a dia?

Acredito que a inspiração está presente em muitos aspetos da minha vida diária. Sem dúvida, encontro grande motivação nas pessoas com quem trabalho – equipas dedicadas que partilham a paixão pela excelência e pela inovação, e que me desafiam a ser melhor todos os dias.

Além disso, inspiro-me em mulheres que, com coragem e determinação, têm vindo a romper barreiras em sectores tradicionalmente masculinos, mostrando que é possível liderar com empatia e eficácia. Tenho a sorte de contar com uma sócia extraordinária, assim como rodear-me de mulheres que estão sempre ao meu lado, acreditando na minha resiliência, força e coragem, e que me reconhecem como um exemplo. Essa rede de apoio é uma fonte constante de inspiração e energia. Por fim, encontro inspiração na minha própria jornada, nas dificuldades superadas e na vontade continua de fazer mais e melhor, deixando uma marca positiva e duradoura. ¹⁴

WWW.UKINO-HOTELS.COM

📷 UKINO.HOTELS 📌 [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/PROFILE.PHP?ID=61555032770516](https://www.facebook.com/profile.php?id=61555032770516)
📍 @UKINO.HOTELS 📌 UKINO-HOTEL-MANAGEMENT-CONSULTING

“Acredito que, com o suporte adequado, cada pessoa pode reescrever a sua própria história de saúde e bem-estar”

Mais do que tratar sintomas, Júlia Rocha dedica-se a escutar histórias. Com mais de 30 anos de experiência na área da saúde e bem-estar, a coach defende uma abordagem integrativa que ultrapassa a medicina convencional, onde a ciência, a empatia e a espiritualidade se cruzam para alcançar “um estado de equilíbrio e bem-estar duradouro”.

~
“Cuidar dos outros sempre fez parte do meu caminho — como mulher, como mãe, como profissional de saúde e bem-estar”
~



A noção de saúde integrativa propõe uma visão mais ampla e talvez até complementar da medicina tradicional. Em termos práticos, no que consiste este conceito e como se diferencia abordagem convencional?

A saúde integrativa é uma abordagem que considera a pessoa como um todo — corpo, mente, emoções e espírito — e combina a medicina convencional com terapias complementares baseadas em evidência científica. Difere da abordagem tradicional por focar não apenas no tratamento da doença, mas na promoção do equilíbrio, bem-estar duradouro e autonomia da pessoa, valorizando o estilo de vida, as relações e a história de vida como elementos fundamentais da saúde.

Mãe, gestora de saúde e bem-estar e coach de saúde integrativa certificada, já soma mais de três décadas de experiência em organizações da área, pelo que certamente encontra vários desafios na sua profissão. De que modo essa vivência, profissional e pessoal, como mulher e cuidadora, influencia a forma como acompanha e apoia quem a procura nos processos de transformação e autocuidado?

Cuidar dos outros sempre fez parte do meu caminho — como mulher, como mãe, como profissional de saúde e bem-estar. Ao longo de mais de 30 anos a trabalhar em ambientes corporativos, aprendi que o equilíbrio entre o dar e o cuidar de nós mesmas é essencial. Esta vivência deu-me uma enorme empatia e sensibilidade para acolher os desafios reais de quem me procura, especialmente mulheres que se sentem sobrecarregadas ou desconectadas de si. Acredito que só podemos inspirar transformação se também vivermos esse compromisso connosco — e é isso que tento trazer, com autenticidade, em cada sessão.

O seu projeto «Júlia Rocha Integrative Health» inclui sessões individuais e programas de apoio em casos de doença crónica, em articulação com médicos e outros profissionais. Como é desenvolvida essa parceria e quais são os benefícios para o paciente?

No projeto «Júlia Rocha Integrative Health», a colaboração com médicos, psicólogos, nutricionistas e outros profissionais é desenvolvida de forma integrada e centrada na pessoa. Esta abordagem permite uma resposta mais completa e humanizada às necessidades de quem vive com doença crónica, muitas vezes negligenciado pelo sistema tradicional. O trabalho em equipa garante um acompanhamento coerente e profundo, que valoriza a história e o contexto de cada indivíduo. O Coaching em Saúde atua como um catalisador deste processo, ajudando a pessoa a recuperar autonomia, equilíbrio e motivação para construir um bem-estar duradouro.

Para além do atendimento individual, oferece programas personalizados para empresas, pelo que ainda pode ser encontrada uma vertente social, através do programa pro-bono. Que necessidades estes programas vêm atender com maior urgência?

Vivemos tempos de enorme exigência emocional, tanto no trabalho como na vida pessoal. Os programas que desenvolvo para empresas são fundamentais para fomentar culturas organizacionais mais saudáveis, humanas e resilientes, onde o bem-estar das pessoas é verdadeiramente valorizado e promovido.

O programa pro bono, por sua vez, reflete o meu compromisso com o acesso equitativo à saúde, especialmente dirigido a populações vulneráveis que, por razões económicas, não teriam outra oportunidade de beneficiar deste acompanhamento essencial. Em ambos os contextos, o que está em causa é o mesmo: capacitar cada pessoa a cuidar de si com mais consciência, dignidade e esperança, promovendo não só a cura, mas uma transformação profunda e sustentável.

No seu website, deixa a mensagem «junte-se a mim para regressar a si». O Chi Kung terapêutico é uma das ferramentas que utiliza para a ajudar nesse processo. Acredita que a dimensão espiritual contribui para a transformação pessoal e para o equilíbrio total das pessoas?

Sim, acredito que a dimensão espiritual é fundamental para a transformação pessoal e o equilíbrio verdadeiro. Refiro-me à capacidade de estarmos presentes, conectados com a nossa essência e com algo maior — um propósito, um sentido profundo de vida. O Chi Kung terapêutico é uma ferramenta poderosa nesse caminho: convida ao reencontro com o corpo, à escuta



interior e à libertação de tensões, promovendo não só saúde física, mas também equilíbrio emocional e energético. Este “regresso a casa” é, muitas vezes, o ponto de partida para uma mudança genuína e duradoura em todas as áreas da vida.

Apoiar as pessoas no caminho da transformação pode ser um desafio para quem enfrenta doenças crónicas ou mudanças no estilo de vida. Que estratégias utiliza para motivar e acompanhar os seus clientes nesse processo? A saúde integrativa é mais eficaz?

Para apoiar pessoas em processos de transformação, especialmente com doenças crónicas ou mudanças no estilo de vida, parto sempre de uma escuta empática e personalizada. Combino ferramentas de coaching baseadas em evidência com os princípios da saúde integrativa, respeitando o ritmo e as necessidades de cada cliente. Aposto em pequenos passos consistentes e realistas, focando-me nas causas profundas e não apenas nos sintomas. Esta abordagem revela-se especialmente eficaz por promover autonomia, confiança e um verdadeiro sentido de autorresponsabilidade na construção de uma nova história de saúde e bem-estar.

Júlia Rocha
Integrative Health

Sessões individuais ou em grupo | Programa de Apoio na Doença Crónica
Programa Corporate | Programa Pro-Bono

**Transforme a sua vida,
com equilíbrio e vitalidade**

Como **Coach de Saúde e Bem-Estar Integrativa**, posso ajudá-la(o) a encontrar o caminho para uma vida mais equilibrada, com energia e propósito.

Agende uma avaliação inicial de forma gratuita!

Contactos
+351 913 891 067
(chamada para rede móvel nacional)
info@jrintegrativehealth.com

jrintegrativehealth

www.jrintegrativehealth.com

“É completamente possível construir uma carreira e uma vida com mais sentido”

Apesar de possuir uma carreira consolidada no setor empresarial, Claudia Gesto decidiu mudar por completo a sua vida profissional. Atualmente, é Coach de Carreira e, para além de ter encontrado “o propósito”, ajuda outras mulheres a transformarem a própria vida, com as ferramentas certas.

Para iniciarmos, pedia-lhe que nos contasse um pouco da sua experiência profissional e o que a fez mudar de vida.

Com mais de 20 anos de experiência no mundo corporativo — 15 dos quais dedicada à gestão de projetos internacionais na América Latina, América do Norte e Europa — fui desenvolvendo uma profunda compreensão da diversidade cultural e dos desafios do universo empresarial global. No entanto, a dada altura, percebi que aquela carreira, embora sólida, já não me preenchia. Sentia-me desconectada de mim e a viver em piloto automático.

Com o tempo compreendi que queria mais do que estabilidade: queria propósito. E foi essa tomada de consciência que me levou a fazer uma transformação profissional. Saí do piloto automático e construí um novo caminho, mais alinhado com os meus valores e com o meu desejo de impactar positivamente a vida de outras mulheres.

No que consiste esta sua nova profissão designada Coach de Carreira?

Hoje sou Coach de Carreira especializada em transições profissionais no Feminino. Acompanho mulheres, em especial a partir dos 40 anos, que se sentem estagnadas ou desconectadas da sua trajetória, ajudando-as a criar uma mudança consciente, estruturada e alinhada com quem são. São profissionais altamente



comprometidas, mas que estão presas à dúvida: “Como recomeçar?”.

Através de um processo estruturado de coaching, ajudo-as a ganhar clareza sobre o que querem, a resgatar a confiança e a definir um plano de ação realista para uma nova etapa profissional com mais propósito e equilíbrio.

O que mais a fascina nesta área inteiramente dedicada a mulheres?

Adoro ver o brilho a regressar ao olhar de mulheres que, durante anos, colocaram os outros à frente de si. Quando uma mulher se reconecta com o seu valor e volta a confiar na sua capacidade de liderar a própria vida, tudo à sua volta se transforma. E acompanhar esse processo de empoderamento é, para mim, um privilégio.

Que balanço faz desta nova fase de vida, que pode servir de inspiração a leitoras que estejam na mesma

situação em que já esteve?

O balanço é profundamente positivo. A mudança trouxe-me liberdade, realização e um novo sentido de utilidade. E se há algo que quero deixar a quem me lê é isto: nunca é tarde demais para mudar. Basta começar com uma pergunta honesta: “É isto que quero para mim?”. É completamente possível construir uma carreira e uma vida com mais sentido. Isso não é um luxo — é uma necessidade humana legítima. E eu estou cá para ajudar no processo. 

“A total felicidade dos meus clientes é o maior reconhecimento que podemos ter”

Se pensa que um bolo de casamento é só um bolo, ainda não cruzou caminhos com Teresa Henriques. Da formação internacional à fundação da Academia Profissional de Cake Design, passando pelo recorde das 7.600 flores, a sua história é feita de ingredientes raros: talento, rigor e, claro, uma boa dose de amor. Descubra como se constrói um legado em camadas.

A Teresa Henriques cresceu nas Caldas da Rainha, mas nunca se limitou ao que estava à porta de casa. Procurou formação em Inglaterra, EUA, Coreia, Polónia. Que impacto tiveram essas experiências internacionais na forma como olha para o cake design e para a pastelaria de casamento em Portugal?

Estudar e mais tarde dar aulas em um país diferente expôs-me a novas técnicas, ingredientes e estilos de pastelaria. Isso ampliou-me o conhecimento e habilidades práticas, tornando-me mais versátil. A experiência profissional no estrangeiro veio estimular o meu crescimento profissional e pessoal, resultando em uma carreira mais rica e dinâmica, permitindo-me entender melhor as tendências globais e as preferências dos meus clientes e dos meus próprios alunos.

Foi pioneira na introdução da pasta de açúcar e tem projetos que já entraram para a história, como o bolo das 7.600 flores. Entre todos os desafios técnicos e criativos que enfrentou, há algum episódio que a tenha marcado especialmente?

Todos os meus trabalhos me marcam, tenho sempre algo que me deixa uma recordação... os próprios noivos, ou o trabalho... ou mesmo as 7.600 flores. (risos)

A fundação da Academia Profissional de Cake Design, em 2013, mudou o panorama da formação em pastelaria artística em Portugal. O que a move neste papel de formadora e que



princípios considera essenciais transmitir a quem quer seguir esta área?

Fundadora, Coordenadora e formadora da Academia - sou dinâmica e visionária, reconhecida pela minha dedicação em formar profissionais com rigor e profissionalismo. Com uma visão voltada para o futuro e atenta às necessidades do mercado fundei a minha própria Academia com o objetivo de oferecer uma formação diferenciada e de alta qualidade.

A minha filosofia é clara e inspiradora: “Descobri que a maior fonte de felicidade para mim é ver os meus alunos voarem, pois nas suas asas irá sempre o meu nome.” Esta frase

reflete o meu compromisso em formar não apenas profissionais, mas verdadeiros talentos que levam adiante o meu legado.

Venceu recentemente os Wedding Awards 2025, com 100% de recomendações dos clientes. O que é, para si, um serviço verdadeiramente memorável e como consegue manter esse padrão de qualidade, evento após evento?

Um serviço memorável é quando consigo ver a total felicidade e reconhecimento dos meus clientes (noivos) e dos seus convidados, é o maior reconhecimento que podemos ter, é o auge de qualquer profissional. O meu padrão de qualidade de evento para evento deve-se ao meu rigor e profissionalismo que exige dia após dia de mim mesma!

E claro que não podendo faltar ingredientes de alta qualidade, onde tudo é feito com o ingrediente principal, ‘o Amor’.

“A nossa capacidade de traduzir para mais de cem idiomas, aliada a uma equipa especializada em áreas de conhecimento, permite-nos responder a qualquer desafio linguístico”

Com um olhar atento às nuances culturais e ao rigor técnico, a MC Traduções, fundada em 2013, presta serviços linguísticos personalizados “muito além do setor jurídico”, garante a diretora da empresa, Marta Rodrigues. Traduções especializadas, revisões bilingue e monolingue, copywriting e localização de software estão entre os principais serviços oferecidos.

No panorama empresarial atual, compreender e adaptar a linguagem a diferentes realidades tornou-se primordial. A tradução já não se limita ao domínio das palavras. É uma ponte entre ideias, culturas e objetivos. A MC Traduções nasce precisamente com esse propósito: garantir “serviços linguísticos de excelência” e soluções adaptadas a qualquer contexto. À frente do projeto, Marta Rodrigues revela que a falta de personalização e sensibilidade cultural na prestação de serviços, assim como a ausência significativa de especialização em áreas técnicas e jurídicas, “setores que exigem conhecimento aprofundado e precisão terminológica”, foram as principais lacunas do setor que motivaram o desenvolvimento deste projeto.

Ao centrar-se na comunicação global sem fronteiras, este projeto apresenta serviços linguísticos que têm sido determinantes para a expansão internacional dos clientes. “Ao disponibilizarmos soluções linguísticas como a localização, a adaptação cultural e a consultoria linguística especializada, conseguimos garantir que a mensagem do cliente é verdadeiramente compreendida e bem recebida nos diferentes mercados”, acrescenta.

Em Portugal, Marta Rodrigues sublinha que se observa um crescimento nas ambições de internacionalização por parte das empresas. “No que toca aos clientes nacionais, esta abordagem também se revela extremamente vantajosa. Organizações que operam exclusivamente no mercado interno beneficiam de uma comunicação mais cuidada, profissional e adaptada aos diferentes públicos com que interagem, seja em contexto empresarial, jurídico, académico ou institucional”. Quanto ao



ramo jurídico, a MC Traduções tem colaborado com vários escritórios de advogados, tribunais e departamentos jurídicos de empresas multinacionais, assegurando a tradução de contratos, pareceres legais, relatórios de auditoria e documentação processual.

Por outro lado, na área farmacêutica e médica, têm sido desenvolvidos projetos de tradução e localização de manuais de utilização, bulas de medicamentos, protocolos de ensaios clínicos e relatórios científicos. “Saliento também o trabalho em localização de software e plataformas digitais, onde fazemos mais do que traduzir: adaptamos a linguagem ao utilizador final, considerando o contexto cultural e funcional. Recentemente, colaborámos na localização de uma aplicação de saúde digital e numa plataforma de gestão empresarial, garantindo uma experiência intuitiva e eficaz para os

utilizadores de língua portuguesa”, explica Marta Rodrigues. Com a capacidade de já traduzir mais de cem idiomas, a MC Traduções destaca-se pela precisão terminológica, confidencialidade e cumprimento rigoroso dos prazos, valores que são “inegociáveis” aos olhos da diretora. 



Quatro cientistas portuguesas reconhecidas com Medalhas de Honra para as Mulheres na Ciência

Já são conhecidas as vencedoras da 21ª edição das Medalhas de Honra para as Mulheres na Ciência, integrado no programa internacional L'Oréal-Unesco For Women in Science.



Ana Rita Lopes, Céline Gonçalves, Paola Alberte e Patrícia Henriques foram as quatro cientistas distinguidas com projetos de “elevado impacto social e científico”, nas áreas da saúde e sustentabilidade marinha. A cerimónia de entrega das medalhas decorreu no passado dia 27 de maio, no Pavilhão do Conhecimento, em Lisboa, e contou com a presença de representantes de instituições científicas e políticas. Entre os convidados estiveram Madalena Alves, presidente do Conselho Diretivo da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), Elvira Fortunato, professora catedrática da NOVA FCT, e Lídia Pereira, deputada no Parlamento Europeu. Durante a cerimónia, Ana Rita Lopes, da Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa; Céline Gonçalves, do Instituto de Investigação em Ciências da Vida e da Saúde (ICVS) da Universidade do Minho; Paola Alberte, do IST-ID, Instituto Superior Técnico; e Patrícia Henriques, do i3S – Instituto de Investigação e Inovação em Saúde da Universidade do Porto destacaram a importância destes reconhecimentos como incentivo à continuidade da investigação e como contributo para o reforço da igualdade de género na ciência. Apesar de reconhecerem os progressos feitos em Portugal nesta matéria, sublinharam a importância de continuar a apoiar projetos que promovam a igualdade no acesso a oportunidades científicas. Desde a sua criação, o programa L'Oréal-Unesco For Women in Science já apoiou mais de 4.400 mulheres cientistas em todo o mundo e, em Portugal, mais de 70 investigadoras foram já reconhecidas através desta parceria entre a L'Oréal Portugal e a FCT. 

“A madeira desempenha um papel preponderante, sendo, sem dúvida, um gerador de uma vida mais pura”

Com o passadiço de Serralves a marcar um dos momentos mais emblemáticos do seu percurso, a PORTILAME celebra já 20 anos de atividade. Embora transformar a madeira numa resposta “que promova o bem-estar coletivo” esteja longe de ser uma tarefa simples, David Simão, CEO, revela que a empresa tem vindo a destacar-se em vários projetos como o NOBILUS, em Vilamoura, um dos maiores empreendimentos em CLT (Cross-Laminated Timber) em Portugal.



David Simão, CEO

A PORTILAME assinala duas décadas de atividade num setor altamente competitivo. Como descreve a evolução da empresa desde a sua fundação até à atualidade?

A PORTILAME surgiu da vontade dos seus dois fundadores em construir de forma diferente, recorrendo à industrialização e a materiais que promovem a neutralidade carbónica – neste caso, a madeira. Esta visão resultou, em parte, das suas experiências profissionais, tanto no ramo das carpintarias como na área de projeto, e da sua audácia e vontade de ir mais além, convergindo os seus conhecimentos e lançando-se num primeiro projeto, que consistiu na estrutura da cobertura de um edifício.

A partir deste primeiro projeto, e sempre com a devida proximidade, tanto ao dono de obra como à entidade responsável pela arquitetura, fomos alinhando ideias e superando desafios que, num primeiro momento, pareciam sempre impossíveis de

alcançar. À medida que nos dávamos a conhecer no mercado, primeiramente com pequenos projetos – nomeadamente estruturas – e, posteriormente, moradias com uma forte componente em madeira, a PORTILAME começou também a reforçar as suas equipas e a melhorar as suas instalações, mantendo sempre a vontade de inovar através do investimento nos mais avançados equipamentos.

Esta vontade de inovar e de fazer algo diferente, exigiu recorrer à área da engenharia com madeira. Tendo a PORTILAME um sólido domínio da construção em madeira – um material nobre que proporciona ambientes acolhedores – fomos, ao longo do nosso percurso, acumulando conhecimento a partir das opiniões partilhadas por fornecedores, clientes, funcionários e, inclusive, criando parcerias estratégicas, como é o caso da colaboração com a UMINHO (Universidade do Minho).

Atualmente, a PORTILAME está capacitada com recursos tecnológicos que permitem uma construção cada vez mais offsite, possibilitando a execução de trabalhos das diferentes especialidades num ambiente mais apelativo para os trabalhadores, com mais rigor e maior controlo de qualidade.

O slogan da empresa “Wood power, pure living” revela uma identidade forte. Poderia descodificar que simbologia tem esta frase?

A nossa tagline “Wood power, pure living” está relacionada com os benefícios que podemos obter a partir de matérias-primas como a madeira, refletindo o profundo compromisso com o bem-estar e a sustentabilidade, que para nós não é apenas uma palavra bonita. É, sim, um conjunto de ações que temos a obrigação de ter presentes no nosso dia a dia, com o objetivo de produzir algo que promova o bem-estar coletivo – e, sobretudo, o das gerações futuras. Daí assumirmos que a madeira desempenha um papel preponderante, sendo, sem dúvida, um gerador de uma vida mais pura.

A madeira é o elemento central da atividade desta empresa. Como é garantida a qualidade da matéria-prima utilizada?

Durante o processo de aprovisionamento da madeira, questionamos



Atelier Ai Weiwei, Montemor-o-Novo

a sua origem e todos os processos a que a matéria-prima foi sujeita até dar entrada na nossa fábrica. Para facilitar este trabalho, a seleção dos fornecedores é efetuada através de um processo que consiste na avaliação com base no cumprimento de uma série de requisitos, o que nos confere maior confiança quanto à qualidade e proveniência do material fornecido. Além disso, são realizados ensaios de controlo de qualidade desde o momento da chegada da matéria-prima até à conclusão do fabrico dos diferentes componentes. Estes ensaios encontram-se registados em procedimentos que detalham todos os passos, exigindo o cumprimento de uma série de parâmetros com limites

associados, garantindo assim a conformidade dos materiais. Por outro lado, temos uma política de gestão de stocks baseada no histórico da rotatividade das espécies de madeira solicitadas e no tempo médio de fornecimento. Definimos um stock mínimo por espécie, o que permite uma política interna de compras mais eficiente, assegurando tempo suficiente para a correta avaliação da madeira. Desta forma, conseguimos diminuir significativamente o risco de aquisição de matéria-prima de qualidade inferior.

A empresa diversificou recentemente as suas áreas de negócio. Quais são os principais segmentos em expansão? Que oportunidades representam para o futuro?

A conhecida crise no setor da construção tem impulsionado o rápido crescimento das empresas que apostam na industrialização e em soluções que garantam um produto de qualidade no menor espaço de tempo. A PORTILAME, tendo boa aceitação no mercado, tem vindo a ser desafiada a participar em projetos cada vez mais ambiciosos.

Nesse sentido, foi realizada uma reestruturação interna, que consistiu na criação de diferentes unidades de negócio: Inovação, Conceção & Desenvolvimento, PORTILAME Construction e, por fim, a PORTILAME Industry.

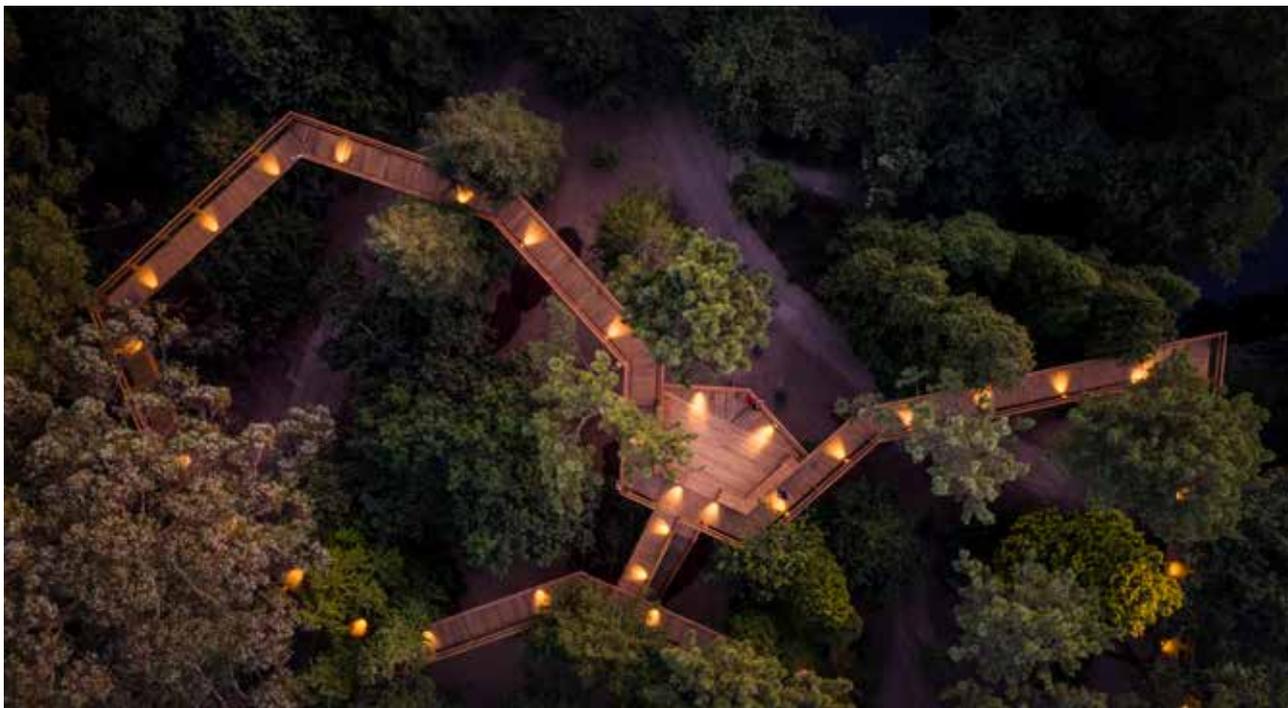
Ao dividirmos as áreas de atuação, o processo tornou-se mais célere, através de uma triagem inicial das consultas recebidas, reencaminhando-as para a unidade mais adequada.

Sempre que o pedido incide sobre carpintarias de limpos ou pequenas estruturas em madeira, é a PORTILAME Industry que assume o processo. Esta unidade encontra-se na fase final de ampliação e iniciará, a partir de setembro, a comercialização de casas de tipologia T1 e T2, com previsão de entrega no primeiro trimestre de 2026.

Por outro lado, a PORTILAME Construction mantém o segmento de origem, com um sistema construtivo também offsite, mas mais flexível e sempre com uma estreita relação com a arquitetura.



Morada Quinta do Lago, Algarve



Treetop Walk Serralves, Porto

Esta unidade está dividida em dois segmentos: estruturas de madeira e grandes projetos de habitação.

Por fim, a unidade de negócio Inovação, Conceção & Desenvolvimento tem como objetivo a procura constante de melhorias nos nossos sistemas construtivos, bem como a otimização dos que nos chegam, indo ao encontro da vertente financeira do cliente – que é, e será sempre, um fator determinante.

A PORTILAME opera em cinco pavilhões e aposta continuamente em tecnologia. Como é que este investimento se reflete na qualidade final dos produtos e nos serviços oferecidos? Que papel desempenha a tecnologia no processo de fabrico da madeira e na diferenciação dos vossos produtos?

O facto de se trabalhar num ambiente controlado, onde as diferentes fases de fabrico passam por processos de controlo de qualidade, garante um resultado final superior. Por serem, na sua maioria, fases automatizadas – e face à grande proximidade entre quem desenvolve o projeto e o submete para execução nos equipamentos – o risco de erro é muito menor e o resultado

obtido acaba, por vezes, por superar as expectativas do cliente. A forte aposta na tecnologia reflete-se também na precisão com que os diferentes componentes são fabricados. Aliada à vertente tecnológica dos equipamentos, o facto de ser possível trabalhar numa plataforma digital, onde todos os responsáveis pelas diferentes especialidades podem colaborar, permite antecipar potenciais dificuldades que possam surgir durante a execução, evitando mal-entendidos e, sobretudo, ineficiências.

Por fim, a tecnologia também contribui para tornar o setor mais atrativo para captar mão de obra, proporcionando melhores condições de trabalho e evitando tarefas mais exaustivas e com maior risco para os trabalhadores.

A última participação na Construmat 2025 reforça o posicionamento internacional da marca. Quais foram os principais objetivos da vossa participação?

Precisamente, a consolidação da nossa aposta na área internacional. A PORTILAME tem vindo a ser consultada para projetos noutros países, para além da Europa. A participação na Construmat,



Hotel Christopher - Saint Barth



Alojamento de Estudantes do Ensino Superior do Avepark - Guimarães



Comissão Executiva PORTILAME



FeelViana Sport Hotel, Viana do Castelo

em Barcelona, está alinhada com a nossa vontade de crescer em Espanha, onde percebemos que a procura pela construção em madeira já é significativa.

Felizmente, temos sido recomendados pelos nossos clientes, o que nos permitiu avançar com os primeiros desafios internacionais. Foi precisamente isso que impulsionou a nossa entrada em Espanha, iniciando com um pequeno projeto e, mais recentemente, com a adjudicação de um projeto para a execução de 50 moradias.

Para concluir, a madeira da PORTILAME está presente em projetos de referência, como o Treetop Walk Serralves. Que desafios e exigências implicou esse projeto? Existem outros projetos em curso que gostaria de destacar?

Sem dúvida, a principal exigência foi garantir a execução deste projeto em apenas quatro meses, com a qualidade pretendida. Importa referir que o projeto foi concebido pelo Arquiteto Carlos Castanheira, em colaboração com o Arquiteto Álvaro

Siza. No momento em que fomos desafiados a participar, mesmo conscientes do elevado risco, decidimos avançar.

Na altura, tivemos de recorrer a ferramentas digitais – algo ainda pouco comum – mas foi isso que nos permitiu integrar as diferentes estruturas compostas por materiais distintos, como as fundações em betão e toda a estrutura superior em madeira. Estas ferramentas permitiram-nos planear a execução dos diferentes trabalhos de forma integrada, com monitorização diária.

Contudo, destaco um projeto em particular – o NOBILUS – não apenas pela sua localização privilegiada em Vilamoura ou pela aposta arrojada em aliar design contemporâneo à responsabilidade ambiental, mas sobretudo por se tratar do maior empreendimento em CLT (Cross-Laminated Timber) atualmente em execução em Portugal. Um projeto que se distingue pela escala e complexidade técnica associadas ao uso de madeira laminada cruzada, aliando sustentabilidade, elevado desempenho energético e uma experiência habitacional de excelência. 



Nobilus Town Gardens (projeto), Vilamoura

Arquitetura com alma, da inspiração à maturidade

Nascida entre guardanapos e sonhos, no balcão de um bar em 2011, a .XPRESSION transformou a amizade e a vontade de fazer diferente numa referência nacional da arquitetura. De Torres Vedras para o país, o gabinete cresceu em plena austeridade, apostando numa abordagem sensível, multidisciplinar e sem estereótipos. Hoje, com projetos que vão do detalhe interior à grande escala, a equipa liderada por Gonçalo Miguel Correia continua a desafiar o mercado, defendendo que a arquitetura é, acima de tudo, uma experiência humana feita de rigor, emoção e funcionalidade.



Como nasceu a .XPRESSION e quais foram os principais desafios e motivações nos primeiros anos de atividade?

Em 2011, uma noite entre dois grandes amigos de infância deu início ao gabinete .XPRESSION. No balcão de um bar, surgiu o primeiro projeto do nosso gabinete. Foi-me confiada a responsabilidade de, ainda a terminar o meu Mestrado em Arquitetura na Universidade Lusíada de Lisboa, criar o projeto da casa do meu amigo Bruno Martinho. Os pequenos guardanapos que tínhamos à disposição foram rapidamente convertidos na disposição volumétrica da casa; a vontade e a necessidade de criar algo com identidade e metodologia de trabalho própria, bem como aliar o desenho arquitetónico a uma arquitetura conceptualmente expressiva nasceram naquele momento, como na verdade indica o próprio nome do gabinete. Uns meses depois do processo conceptual desse primeiro projeto, surgem mais dois projetos e, nesse momento, surge a necessidade de criar um espaço físico. Ou seja, nasce o gabinete .XPRESSION, na minha terra, Torres Vedras. Os primeiros três anos de existência foram vividos num período de grande austeridade no nosso país, mas a vontade de criar falou mais alto e, ultrapassando esses tempos tumultuosos, começámos a chamar a atenção no mercado em geral. Criámos sinergias com parceiros que ainda hoje se mantêm, parceiros que se tornaram amigos de longa data que confiaram – e confiam – no nosso gabinete. Aliando essas sinergias ao valor do .XPRESSION, houve um crescimento acentuado ano-após-ano, que ainda hoje se mantêm, na procura pelos nossos serviços, pelas nossas criações não estereotipadas, pensadas em função do lugar e das demandas do cliente.

~
“Olhar para cada projeto com a sensibilidade que merece”
 ~

Quais são os principais serviços que oferecem atualmente e como evoluíram ao longo do tempo?

O principal serviço do gabinete .XPRESSION é o setor da Arquitetura Civil, complementando todas as especialidades com uma rede de parceiros/gabinetes de engenharias inerentes a qualquer natureza de projeto, seja ele planeamento urbanístico, residencial, industrial, equipamentos desportivos, públicos e outros. Mais recentemente, pela forte procura do cliente, sentimos a necessidade de olhar mais para o detalhe a nível interior e desenvolvemos o departamento de design de ambientes e interiores, resultando também numa empresa de construção, o nosso Eixo-Z, como extensão para a realização dos trabalhos em obra dos nossos projetos ou de trabalhos externos.

O que distingue a vossa equipa no panorama da arquitetura e qual é a abordagem que trazem para cada projeto?

Acreditamos que possam ser alguns, mas aquele que é de enaltecer na essência do trabalho da nossa equipa é olhar para cada projeto com a sensibilidade que





merece, assumindo sempre uma investigação e procura de novos conceitos sustentáveis para habitar um espaço. Esta investigação conceptual multidisciplinar é invariavelmente desenvolvida com um pensamento territorial e sensorial, sendo o desenho a principal ferramenta de comunicação na valorização do processo criativo, na experimentação e na realização de novas práticas sociais, económicas e ecológicas.

Há algum projeto que considere especialmente marcante ou representativo do vosso percurso? Pode partilhar exemplos?

Sinceramente, é difícil escolher os que se destacam mais, porque cada um tem a sua relevância, história e singularidade. Contudo, mencionamos o projeto zero do gabinete – que já referi – a TOPOGRAPHIC HOUSE e aquele que há-de vir. Na nossa opinião mais genuína, todos os projetos se destacam, pela oportunidade de experienciar todos os dias a condição humana no mundo da arquitetura. Isto, porque o nosso olhar para a arquitetura é convictamente baseado em emoções, sensações e funcionalidade.

Como avalia o percurso do vosso gabinete até ao momento e que balanço faz dos desafios e conquistas alcançados?

O desempenho é muito positivo. Sabemos que no mundo empresarial, nomeadamente no setor da arquitetura e construção, todas as empresas passam por altos e baixos porque estamos condicionados por fatores sobretudo económicos e sociais. Porém, até os momentos menos bons foram positivos para nós, porque cada desafio com que nos deparámos foi aproveitado como oportunidade de aprendizagem e crescimento.



Quais são os grandes objetivos da .XPRESSION para o futuro e como se estão a preparar para os novos desafios do setor?

Dos pequenos projetos, fomos desafiados a entrar nas grandes escalas. Ao dia de hoje, continuamos a crescer, ano após ano, aliando a uma já inerente maturidade de projetos ambiciosos. Estamos a conseguir, portanto, atingir o principal objetivo do gabinete. Todo o rigor e metodologia de trabalho implementado na estrutura do gabinete foi preparada para estes maiores desafios. O objetivo, no futuro, é continuar a crescer.

Qual é a sua visão sobre o estado atual do mercado da arquitetura em Portugal e que desafios ou oportunidades identifica para o setor?

Sendo difícil desassociar o mercado da arquitetura e da construção, com base na análise do nosso gabinete, podemos assumir que o atual estado do mercado tem um carácter dual. Primeiramente na construção, num parâmetro mais global e económico, é sabido que em tempos, com menos investimento, felizmente o cliente conseguia ter uma habitação própria. Apesar do nosso gabinete não ter sofrido uma diminuição no volume de trabalho pelo estado atual do poder económico social, temos plena noção que, presentemente, a boa arquitetura só está acessível para quem estabelece uma saudável ligação com um gabinete de arquitetura que reúna todas as exigências das disciplinas inerentes que um projeto carece.

Ao dia de hoje, a arquitetura em Portugal não só é mais bonita como funcional também, mas inevitavelmente deve partir do arquiteto essa compreensão e entrega à sua profissão, não existindo por parte do mesmo a sua desvalorização com base nos justos honorários a cobrar ao cliente. A simbiose perfeita de um bom projeto de arquitetura valoriza quem projeta e quem contrata. 



Qualidade de Vida e Sustentabilidade

Do ponto de vista social, a reabilitação melhora as condições de habitabilidade, reforça o sentimento de pertença e combate a exclusão em bairros vulneráveis. A regeneração urbana, quando articulada com políticas de inclusão e mobilidade, pode contrariar estigmas sociais e promover maior coesão. Ambientalmente, a reabilitação é uma das formas mais eficazes de reduzir emissões e promover cidades mais compactas e eficientes.

Desafios e Futuro

Apesar dos avanços, persistem desafios: a necessidade de acelerar processos, garantir financiamento e evitar que a reabilitação se resuma a obras “de fachada” ou à monocultura turística. O futuro passará por políticas integradas, que promovam a reabilitação como resposta à crise habitacional e ao mesmo tempo como instrumento de valorização do património e de promoção da qualidade de vida urbana.

A reabilitação urbana transformou a face de muitas cidades portuguesas que, há pouco mais de uma década, estavam literalmente a ruir. Devolveu vida a centros históricos abandonados, atraiu investimento onde antes havia apenas abandono e criou dinâmicas residenciais, comerciais e culturais. No entanto, nem sempre este impacto é reconhecido. Persiste a expectativa de soluções rápidas, baratas e universais, como se regenerar o edificado fosse um exercício automático, sem risco, custo ou complexidade. A verdade é que reabilitar exige tempo, muito investimento e visão estratégica. Só com este compromisso será possível continuar a transformar as cidades portuguesas por dentro, sem as descaracterizar por fora. 🇵🇹





Universidade Lusíada

Lisboa, Porto e V.N. Famalicão



Licenciaturas e Mestrados Integrados

ARQUITETURA	mestrado integrado (*)	Lisboa, Porto e V.N. Famalicão
ARTES E COMUNICAÇÃO MULTIMÉDIA		Lisboa
CONTABILIDADE		V.N. Famalicão
CRIMINOLOGIA		Porto
DESIGN		Lisboa, Porto e V.N. Famalicão
DIREITO (**)		Lisboa e Porto
ECONOMIA		Lisboa
ENGENHARIA ELETRÓNICA E INFORMÁTICA		V.N. Famalicão
ENGENHARIA E GESTÃO INDUSTRIAL		V.N. Famalicão
ENGENHARIA INFORMÁTICA		Lisboa
ENGENHARIA MECÂNICA		V.N. Famalicão
GESTÃO		V.N. Famalicão
GESTÃO DE EMPRESA		Lisboa e Porto
GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS		Lisboa
GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS		Lisboa
GESTÃO DO TURISMO		Lisboa
JAZZ E MÚSICA MODERNA		Lisboa
MARKETING		Lisboa e Porto
PSICOLOGIA		Lisboa e Porto
RELAÇÕES INTERNACIONAIS		Lisboa e Porto
SEGURANÇA E JUSTIÇA		Lisboa
SERVIÇO SOCIAL		Lisboa

Duração dos cursos:

1.º CICLO: 3 anos

(*) 1.º CICLO ARQUITETURA mestrado integrado: 5 anos

(**) 1.º CICLO DIREITO: 4 anos

Mestrados

COMUNICAÇÃO E MULTIMÉDIA	Lisboa
CONTRATOS PÚBLICOS	Lisboa
CRIMINOLOGIA	Porto
DESIGN	Lisboa - Porto - V.N. Famalicão
DESIGN DO PRODUTO	Porto - V.N. Famalicão
DIREITO	Lisboa - Porto
ECONOMIA DA EMPRESA	Lisboa
ENGENHARIA E GESTÃO INDUSTRIAL	V.N. Famalicão
ENGENHARIA ELETRÓNICA E INFORMÁTICA	V.N. Famalicão
GERONTOLOGIA SOCIAL	Lisboa
GESTÃO	Lisboa - Porto - V.N. Famalicão
GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS E ANÁLISE ORGANIZACIONAL	Lisboa
MUSICOTERAPIA	Lisboa
PSICOLOGIA CLÍNICA	Lisboa - Porto
PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO	Porto
RELAÇÕES INTERNACIONAIS	Lisboa - Porto
SEGURANÇA E JUSTIÇA	Lisboa
SERVIÇO SOCIAL	Lisboa

Doutoramentos

ARQUITECTURA	Lisboa - Porto - V.N. Famalicão
DESIGN	Lisboa - Porto - V.N. Famalicão
DIREITO	Lisboa - Porto
PSICOLOGIA APLICADA: SAÚDE E BEM-ESTAR	Lisboa - Porto
SERVIÇO SOCIAL	Lisboa

APOIOS AOS ESTUDANTES

PRÉMIO DE MÉRITO - Redução da propina anual de frequência escolar dos estudantes mais bem classificados

ALUMNI LUSÍADA - Descontos para antigos estudantes e seus familiares

PROTOCOLOS COM MAIS DE 100 ORGANIZAÇÕES - Descontos para associados, cônjuges e filhos em economia comum

BOLSAS · ESTUDANTES EXTERNOS COM LICENCIATURA OBTIDA EM PORTUGAL · 2.º CICLO MESTRADOS - Redução de 40% nas propinas para estudantes com média igual ou superior a 14 valores



Pós-graduações

ACOLHIMENTO RESIDENCIAL DE QUALIDADE E COM CARIZ TERAPÊUTICO (TRAUMA-INFORMED)	Porto
ADMINISTRAÇÃO E GESTÃO DA SAÚDE (11ª edição)	Porto - V.N. Famalicão
ANÁLISE FINANCEIRA	Lisboa
ARQUITETURA DE INTERIORES	Lisboa
ARQUITETURA EMPREENDEDORA	Lisboa
AUDITORIA	Lisboa - Porto - V.N. Famalicão
AVALIAÇÃO E GESTÃO IMOBILIÁRIA	Lisboa - Porto
CIÊNCIAS CRIMINAIS E FORENSES	Lisboa
CONCEÇÃO DE ESPAÇOS EXPOSITIVOS E CÉNICOS	Lisboa
DESIGN E PROTOTIPAGEM RÁPIDA	V.N. Famalicão
DESIGN ESPAÇOS EFÉMEROS - DESIGN EXPOSITIVO, VITRINISMO, LOJAS POP-UP, CENOGRAFIA	Porto - V.N. Famalicão
DIREITO DO TRABALHO (23ª edição)	Lisboa - Porto
DIREITO DOS REGISTOS E DO NOTARIADO	Lisboa
DIREITO E PRÁTICAS PROCESSUAIS (4ª edição)	Porto
DIREITO REGISTAL E NOTARIAL (11ª edição)	Porto
EMPREENDEDORISMO E GESTÃO ESTRATÉGICA	Lisboa
GESTÃO	V.N. Famalicão
GESTÃO DE NEGÓCIOS DIGITAIS	Porto - V.N. Famalicão
GESTÃO DE SERVIÇOS DE SAÚDE	Lisboa
GESTÃO DO DESPORTO	Lisboa - Porto
GESTÃO INTEGRADA NO TURISMO	Lisboa
INTERNACIONALIZAÇÃO DE NEGÓCIOS	Porto - V.N. Famalicão
LEAN, LOGÍSTICA E GESTÃO DA CADEIA DE ABASTECIMENTO	V.N. Famalicão
METODOLOGIAS DE PLANEAMENTO E GESTÃO URBANÍSTICA	Lisboa
REGULAÇÃO, CONCORRÊNCIA E COMPLIANCE	Porto - V.N. Famalicão
REVISITAÇÃO AOS CONCEITOS ESTRUTURANTES DO PENSAMENTO PROJECTUAL	Lisboa
SEGURANÇA INTERNACIONAL	Porto
VINCULAÇÃO E NEURODESENVOLVIMENTO NA INFÂNCIA	Lisboa



candidaturas
abertas

Lisboa

Rua da Junqueira, 188-198
1349-001 Lisboa
Tel.: 213 611 500
E-mail: info@lis.ulusiada.pt
Internet: www.lis.ulusiada.pt

Porto

Rua de Moçambique, 21-71
4100-348 Porto
Tel.: 225 570 800
E-mail: info@por.ulusiada.pt
Internet: www.por.ulusiada.pt

V.N. Famalicão

Largo Tinoco de Sousa
4760-108 V.N. Famalicão
Tel.: 252 309 200
E-mail: info@fam.ulusiada.pt
Internet: www.fam.ulusiada.pt

“Para nós, em primeiro, estão e sempre estiveram as pessoas, as associações e instituições!”



Com um percurso enraizado no associativismo local e quase uma década à frente da Junta de Freguesia de Camarate, Unhos e Apelação, Renato Alves faz um balanço da sua liderança, aponta desafios e enumera conquistas. A poucos meses das eleições autárquicas, confirma a recandidatura e defende o papel estratégico do território no desenvolvimento metropolitano, sublinhando a aposta no investimento público, na coesão social e na proximidade com os cidadãos.



Costuma dizer que “não nasceu em Camarate mas é de Camarate, com muito orgulho”. Como é que esta ligação pessoal e cívica ao território, onde vive desde os oito anos e onde sempre trabalhou e se envolveu em instituições como os Escuteiros, Bombeiros Voluntários e a Casa de Repouso dos Motoristas, influencia a sua visão da liderança local e as decisões que toma à frente da junta?

Bom, é verdade tudo o que acabou de afirmar. Reitero e reafirmo que tudo isso contribuiu para influenciar a minha maneira de pensar, ter uma visão da realidade do território e poder agir de conformidade. São ferramentas muito importantes que me deram muita experiência e me permitiram ter decisões assertivas sem andar a fazer experiências!

A sua vida tem sido marcada pelo serviço à comunidade. Como é que essa experiência se reflete na forma como gere a junta e como lida com os desafios do poder local?

Não foi fácil. Os desafios eram e continuam a ser muitos. A freguesia não estava preparada para os desafios que teríamos de ultrapassar. A Freguesia de Camarate, Unhos e Apelação, dada a sua realidade social, carecia de avultados investimentos nas diversas áreas para ultrapassar o paradigma da pobreza social, da carência de equipamentos públicos e de forma especial no

investimento nas pessoas. É que para nós, em primeiro, estão e sempre estiveram as pessoas, as associações e instituições!

A Junta de Freguesia de Camarate, Unhos e Apelação é frequentemente apontada como um caso paradigmático de gestão local num território marcado pela diversidade e complexidade. Que balanço faz destes oito anos da sua liderança?

Balanço positivo sem sombra de dúvida. Apesar dos constrangimentos do COVID-19, mais tarde das cheias de 2021 e posteriormente da tempestade Martinho - situações terríveis que tivemos de enfrentar - apoiando intensamente as pessoas, as associações e instituições. Isto obrigou a Junta de Freguesia a direcionar grande parte dos seus recursos humanos e financeiros, tendo conseguido ultrapassar as situações muito, mas mesmo muito complicadas que daí advieram, e em conjunto com os nossos parceiros locais tudo se conseguiu ultrapassar.

A discussão sobre a eventual desagregação tem ganho fôlego. Que impacto tem tido na dinâmica da junta? Se a desagregação avançar, como antecipa a transição administrativa?

Em relação à hipotética desagregação das freguesias, eu tenho a minha opinião formada. É verdade que apoio desde o início a desagregação das freguesias. No entanto ao refletir sobre o assunto interrogo o seguinte: Já se fez a avaliação séria da agregação e das vantagens ou desvantagens que se obtiveram para a freguesia? Penso que não. Cada freguesia é uma realidade e no caso concreto desta União de Freguesias, tenho consciência de que o aumento da sua dimensão com a agregação trouxe muitas vantagens para as nossas populações. Permitiu mais poder reivindicativo. Obrigou o executivo da Junta de Freguesia a fazer os investimentos necessários à adaptação à nova realidade, ao nível dos recursos humanos, financeiros, materiais e equipamentos.

Ao contrário do anterior executivo, nestes dois últimos mandatos conseguimos modernizar todos os serviços administrativos, aumentou-se a oferta de novos serviços (Espaço Cidadão, CTT, Espaço Energia), criaram-se mais delegações da Junta de Freguesia no território, de entre muitas melhorias, permitindo uma maior proximidade e eficiência do serviço prestado aos cidadãos.



~

“O que prometi nas campanhas eleitorais, a Junta de Freguesia cumpriu!”

~

Apostou-se forte na qualificação e no aumento de funcionários com qualificações em todas as áreas. Apostou-se muito na aquisição de novos e modernos equipamentos para permitir aos trabalhadores melhores condições de trabalho e consequentes ganhos na segurança, eficiência e produtividade. Foram aproveitados recursos financeiros que foram colocados à disposição da Junta, através do PRR e outros.

Mas não só isso, a agregação das freguesias veio permitir que a Junta de Freguesia, com a sua nova dimensão, pudesse reunir condições para aceitar a Descentralização de Competências que ocorreu, bem como outras competências delegadas pela Câmara Municipal de Loures.

A proximidade ao aeroporto e a forte presença industrial colocam Camarate numa posição estratégica na economia da região. Que políticas tem a junta para atrair investimento, estimular o emprego e apoiar o tecido empresarial local, especialmente as pequenas e médias empresas?

De facto, Camarate tem uma localização privilegiada, tem bons acessos rodoviários e uma forte presença industrial que tem tudo para ser potenciada e valorizada. Essa centralidade é uma mais-valia para a Freguesia e para a economia da região. Do lado da Junta de Freguesia, apesar das nossas competências serem limitadas nesta matéria, temos procurado ser um parceiro ativo na criação de um ambiente favorável ao investimento e ao desenvolvimento económico local. Apostamos no diálogo constante com os empresários locais, promovemos redes de contacto e apoiamos iniciativas que valorizem o comércio e a indústria de proximidade.

Temos trabalhado com a Câmara Municipal de Loures para criar incentivos ao empreendedorismo, promover a reabilitação de zonas industriais degradadas e melhorar a mobilidade dentro da freguesia, o que é essencial para atrair e fixar empresas. É importante reforçar a ligação entre escolas, centros de formação e empresas, para preparar os nossos jovens para o mercado de trabalho local.

Para as pequenas e médias empresas, que são o motor da nossa economia, é importante simplificar processos, divulgar apoios disponíveis e criar espaços de encontro e partilha de experiências. Acreditamos que, com uma visão integrada e colaborativa, esta

União de Freguesias pode afirmar-se como um polo dinâmico e competitivo na Área Metropolitana de Lisboa.

Uma das marcas identitárias deste território é a sua multiculturalidade. Que estratégias têm surtido mais efeito na promoção da inclusão social e integração de comunidades migrantes, por exemplo?

A nível da multiculturalidade, desde sempre, e em especial, a partir do período em que os chamados “retornados” regressaram a Portugal e que houve grande dificuldade na sua integração no País, a freguesia de Camarate sofreu com essa pressão. Não havia habitação e trabalho disponível para acolher tanta gente e dentro dos limites e com muita dificuldade as coisas foram sendo resolvidas ao longo dos tempos.

Toda essa gente, engenhosa e trabalhadora, conseguiu criar melhores condições de vida, integraram-se na sociedade e muito contribuíram para o desenvolvimento integral do país. Todos contribuíram em muito para o desenvolvimento social e económico de Portugal. No caso de Camarate, o conhecido “Lar Panorâmico” foi ocupado pelos “Retornados” durante vários anos até serem encontradas soluções para toda aquela gente. Tempos difíceis onde foi possível criar novas amizades, sociabilizar, todos estávamos comprometidos. Eram outros tempos e muito marcantes para aquelas gerações!

Nos dias de hoje as coisas são diferentes sendo praticamente iguais!

É importante salientar que a integração das pessoas precisa de soluções e de respeito, neste momento há falta de habitação e de condições de trabalho. Os técnicos que acompanham estas pessoas precisam de ter soluções efetivas para conseguir um trabalho mais eficiente no terreno sob pena de se perder tempo e gastar recursos do Estado sem que se consiga valorizar esse trabalho.

A pressão habitacional é um problema crescente na área metropolitana. Como está a freguesia a lidar com o crescimento urbano, a reabilitação do edificado e a criação de condições de habitação condigna para todos, em especial para os mais jovens e os mais vulneráveis?

Esta freguesia sofreu sempre do problema de falta de habitação, da existência de habitação precária e da proliferação de Bairros de génese ilegal e de bairros de barracas.

Ao longo dos anos, a Câmara Municipal de Loures tem investido muito, mas não o suficiente, para resolver estas questões. É preciso mais investimento por parte da Câmara e do Poder Central. A Junta de Freguesia tem estado ao lado da Câmara, acompanha os investimentos e opina sobre as políticas de habitação implementadas. Por outro lado, nos últimos anos tem-se verificado aumento da construção por parte dos privados, tendo aumentado a oferta, mas ainda não chega, pois a procura de casa para aquisição como para aluguer é muita, não para de crescer!

A questão da segurança e da convivência intercultural em zonas densamente povoadas tem sido um tema sensível. Que trabalho tem sido feito em articulação com as forças de segurança e as associações locais para promover uma vivência segura e pacífica?

Penso que o sentimento de insegurança já foi pior no passado. Existe um excelente relacionamento entre a Junta de Freguesia, a PSP e todos os agentes envolvidos nesta área de segurança. Destaco para além da PSP, a Polícia Municipal, os Bombeiros de Camarate, a Proteção Civil de Loures e todas as restantes associações existentes.

A interação que existe entre todos tem dado resultados positivos e tem melhorado muito o sentimento de segurança na comunidade. Por parte da Junta de Freguesia há a consciência de que a segurança depende de todos, não é apenas da competência do Estado Central ou da Câmara Municipal. Nesse sentido a Junta de Freguesia tem apoiado a PSP na cedência de viaturas caracterizadas e não caracterizadas, na cedência de material informático, computador e impressora multifunções de entre outros apoios solicitados pela PSP. O retorno dos apoios cedidos acontece nas ações promovidas pela PSP na área territorial da freguesia que servem para manter a calma e segurança dos cidadãos e também nas ações que a Junta pede diretamente à PSP.

Que papel tem a junta na promoção de projetos educativos e de apoio aos jovens? Existem parcerias com escolas, IPSS ou coletividades que gostaria de destacar? Que impacto têm tido esses projetos?

A Junta de Freguesia tem protocolos estabelecidos com praticamente todas as associações ativas da freguesia, tendo em conta a cedência de apoios financeiros, materiais ou de outra ordem, por exemplo a cedência de espaços para sede das associações. Os apoios financeiros são concedidos de forma anual, mensal ou esporadicamente, de acordo com o tipo de associação e da atividade que desenvolve. Há apoios materiais e financeiros que são concedidos conforme a natureza dos eventos. Destaco, para além dos apoios financeiros que acima referi, os apoios a associações para cofinanciar a construção de edifícios e os projetos de ampliação ou construção de novos equipamentos, o apoio para aquisição de ambulâncias totalmente equipadas para os Bombeiros de Sacavém (uma) e também de Camarate (duas), e muitos outros que não revelo agora por serem muitos.

A participação cívica, sobretudo dos mais jovens, continua a ser um desafio em todo o país. Que iniciativas têm contribuído para aproximar a população da vida política local? Sente que



~
“Nos últimos anos tem-se verificado aumento da construção por parte dos privados, mas ainda não chega, pois a procura de casa para aquisição como para aluguer é muita, não para de crescer!”
~

há, hoje, maior envolvimento nas decisões e nas dinâmicas da junta?

Sem sombra de dúvida!

Tive o privilégio de inaugurar a escola do fado da Junta de Freguesia “Escola de Fado Fora de Portas” que funciona diariamente e conta com o apoio integral da Junta de Freguesia. Em parceria e com o apoio da Junta de Freguesia foram constituídas uma série de novas associações, na área desportiva, na área dos idosos e noutras áreas que vieram complementar as já existentes e que funcionam muito bem. Todas elas a Junta de Freguesia apoia. É nossa prática a Junta de freguesia não ter de fazer! A Junta aproveita as associações e instituições que existem e trabalham no terreno lança-lhes os desafios e apoia as iniciativas. Ou seja, ou é por convite da Junta ou é por iniciativa das associações que as coisas acontecem com naturalidade!

Curioso, foi por iniciativa da Junta de Freguesia e da Câmara Municipal de Loures que neste ano de 2025 foram retomadas

marchas populares para as quais foi envolvido um grande grupo de pessoas da freguesia e não só!

É para mim um orgulho enorme ter sido retomado ao fim de mais de 50 anos “as marchas populares” da freguesia! São um sucesso!

O poder local vive sob pressão, entre constrangimentos financeiros e limitações de autonomia. Como avalia o atual contexto político para as freguesias? Que alterações considera imprescindíveis para reforçar a capacidade de atuação e a eficácia das juntas de freguesia?

As coisas no passado recente evoluíram no bom caminho: mais competências para as Juntas de Freguesia, e mais dinheiro para acompanhar o desempenho dessas competências. Ultimamente, a evolução não foi tão favorável!

O orçamento do estado não refletiu os aumentos dos custos de exploração que as Juntas sofreram nestes últimos anos, tendo estas tido uma vida menos desafogada para fazer face aos custos de exploração, o que inviabiliza investimento nas infraestruturas e conseqüentemente na melhoria das condições de vida das pessoas.

Essencialmente, o Governo terá de avaliar melhor a situação do financiamento das freguesias e ter um olhar diferente para as freguesias mais desfavorecidas e com maiores problemas sociais. Nós queremos e almejamos um País equilibrado onde haja menos desigualdades sociais e de outra ordem!

Como descreve a relação com a Câmara Municipal de Loures e outras entidades públicas? Sente que há articulação eficaz entre os diferentes níveis de governação local?

As relações entre a Junta de Freguesia, a Câmara Municipal de Loures e as outras entidades públicas são excelentes. Isto não quer dizer que tudo corra bem ou está bem! A Câmara Municipal e até outras entidades públicas reconhecem que pela proximidade, as Junta de Freguesia têm um olhar mais próximo e mais atento ao que se passa no seu território e atuam com maior eficiência e rapidez.

Esta é uma das razões que levou a Câmara Municipal de Loures e os SIMAR a celebrar Protocolos de Colaboração com as Juntas de Freguesia para o desempenho de funções em áreas como a recolha de monos, gestão do arvoredo e até na gestão de equipamentos.

Que mensagem gostaria de deixar aos cidadãos da União de Freguesias de Camarate, Unhos e Apelação? Que prioridades e compromissos pretende assumir para o próximo mandato, e como vê o papel do poder local no desenvolvimento sustentável e inclusivo do território?

Acho que todos me conhecem bem e sabem que sou homem de palavra, que cumpro sempre a palavra dada. O que prometi nas campanhas eleitorais, a Junta de Freguesia cumpriu! Todos tinham perfeito conhecimento das carências e das lacunas existentes na nossa freguesia.

Para cumprir as promessas e suprir lacunas com décadas de existência, a Junta de Freguesia por minha Ação ou através da



pressão que fui exercendo perante os organismos competentes conseguiu:

A construção do Centro de Saúde do Catujal, a construção de dois bunkers para colocação de caixas ATM, a construção do espaço adaptado a festas junto ao multiusos de Unhos e a construção de edifício com casas de banho e balneários de apoio as variadíssimas atividades e a construção da escola nº3 de Unhos. O início da construção do Centro de Saúde de Camarate que se prevê estar concluída no último trimestre de 2025. O início da construção da escola EB nº 5 de Camarate que se prevê estar concluída no mês de setembro 2025. Diversas e avultadas requalificações em praticamente todas as escolas da freguesia. Realça-se a requalificação de variadíssimos passeios e o asfaltamento de variadíssimas ruas.

A reparação e manutenção do moinho de vento da Apelação, a recuperação da nora do Jardim da Nora bem como de edifícios da junta. Aproveitou-se a possibilidade de recorrer ao PRR para apoios financeiros na área das acessibilidades em espaços públicos, na área da sustentabilidade energética etc.

Poderia indicar agora um rol de obras ou ações executadas ou em curso, que decerto não merece aqui relevar mas que tiveram grande importância e criaram grande impacto na vida das pessoas ou a quem se destinaram.

Importa sim olhar para trás e perspetivar o futuro!

Como já é do vosso conhecimento, vou apresentar a minha recandidatura à Junta de Freguesia de Camarate, Unhos e Apelação para o quadriénio 2025 – 2028. Esta minha intenção é motivada, em primeiro lugar, por ter a consciência de que fiz tudo o que estava ao meu alcance para cumprir o prometido sempre com seriedade e empenho! Depois porque estão em curso muitas obras para serem concluídas no ano corrente e, mais importante que isso, é a implementação de algumas ações e obras relevantes para o desenvolvimento futuro da freguesia. Passo a citar:

A construção da nova escola Mário Sá Carneiro; a construção do pavilhão gimnodesportivo de Camarate, a construção do novo jardim de infância dos Fetais; a construção de uma escola nova que venha substituir a escola do Campo do Rio e a escola do Bairro de Santo António; a reconstrução da escola nº1 de Apelação e por fim dar os primeiros passos para a construção de um LAR (ERPI) no Catujal. 🇵🇹

O SÍTIO CERTO
PARA TODAS
AS EMOÇÕES

PROENÇA -A- NOVA

POR TUGAL



MIRADOURO DAS #TALHADAS
DE ALVARO SIZA VIEIRA



LOJA ONLINE



www.proencanovaorigem.pt



O CONVITE
QUE LHE FAZEMOS
É ESPECIAL

www.cm-proencanova.pt



Município
Proença-a-Nova



Filigrana de Portugal candidata a Património Imaterial da Humanidade

A filigrana portuguesa, uma das expressões mais delicadas e complexas da ourivesaria tradicional, está oficialmente candidata a Património Cultural Imaterial da Humanidade da UNESCO. A proposta foi formalizada pelos municípios de Gondomar e da Póvoa de Lanhoso, únicos centros de produção deste tipo de joalharia em Portugal.



A candidatura, apresentada este mês, resulta de um protocolo assinado entre os dois municípios em 2016, que estabeleceu as bases para a promoção e salvaguarda da filigrana. Desde então, a técnica foi certificada oficialmente em 2018 e, no ano passado, integrou o Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial, reforçando o seu estatuto como património vivo e relevante para a cultura portuguesa.

A filigrana consiste na utilização de finos fios de ouro ou prata, trabalhados de forma minuciosa para criar peças de rendilhado de grande beleza e complexidade. Esta arte, transmitida de geração em geração, é mantida por mestres artesãos que preservam um saber-fazer ancestral, muitas vezes aprendido em contexto familiar e aperfeiçoado ao longo de décadas de prática. Entre as peças mais emblemáticas destacam-se os corações e as conta de Viana, os brincos de rainha e outras criações que simbolizam a excelência e a originalidade da ourivesaria portuguesa.

Os municípios de Gondomar e da Póvoa de Lanhoso destacam que o reconhecimento internacional da filigrana seria uma forma de valorizar o trabalho dos artesãos e de assegurar a transmissão deste património às próximas gerações. “A submissão da candidatura da Filigrana de Portugal à UNESCO

constitui um compromisso com a salvaguarda e valorização de um legado cultural de excepcional importância. É igualmente o reconhecimento do trabalho e do saber acumulado de gerações de mestres filigraneiros, cuja dedicação e excelência merecem ser preservadas, promovidas e transmitidas às futuras gerações”, referem em comunicado conjunto.

A filigrana é, de facto, um elemento identitário dos territórios de Gondomar e Póvoa de Lanhoso, mas também de Portugal como um todo. A sua presença em feiras, festivais e eventos culturais nacionais e internacionais tem contribuído para a projeção da imagem do país enquanto espaço de criatividade, tradição e inovação. Além disso, a filigrana integra coleções de museus e é procurada por colecionadores de todo o mundo, que reconhecem a sua qualidade e originalidade.

O processo de avaliação da candidatura pela UNESCO pode demorar vários anos, dependendo da análise dos documentos apresentados e das recomendações do organismo internacional. Durante este período, os municípios continuarão a promover a filigrana através de exposições, workshops e outras iniciativas que visam sensibilizar o público para a importância desta arte e incentivar a formação de novos artesãos. 



RELAXE, EXPLORE, DESCUBRA PENAMACOR.

MERGULHE NA NATUREZA, REFRESQUE O VERÃO!

Em Penamacor, encontra espaços únicos para relaxar e desfrutar de experiências autênticas, sempre em harmonia com a natureza.



LUGARES FRESCOS
PARA O VERÃO
EM PENAMACOR

www.cm-penamacor.pt

 
municipiodepenamacor



Os números deste ano do Turismo em Portugal

Portugal caminha para um novo recorde em número de visitantes e receitas turísticas em 2025, reforçando a sua posição como destino global. Mas o setor enfrenta desafios estruturais e procura reinventar-se, apostando na sustentabilidade, inovação e descentralização para garantir um crescimento equilibrado e de qualidade.

O turismo nacional mantém um ritmo de crescimento moderado, mas consistente, com o setor do alojamento a registar 5,7 milhões de hóspedes e 13,4 milhões de dormidas no primeiro trimestre de 2025, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística (INE). Comparando com o mesmo período de 2024, o número de hóspedes aumentou 2,3%, enquanto as dormidas tiveram uma ligeira descida de 0,5%, influenciada pelo calendário da Páscoa, que este ano caiu em abril e no ano anterior maioritariamente em março. Ainda assim, os proveitos do setor cresceram quase 5%, ultrapassando os 950 milhões de euros só nos primeiros três meses do ano.

Em abril de 2025, as estatísticas confirmam a tendência positiva: 2,9 milhões de hóspedes e 7,1 milhões de dormidas, com crescimentos de 8,5% e 9,2% face a abril de 2024. O mercado internacional continua a dominar, representando cerca de 68% das dormidas, embora este seja o valor mais baixo desde o terceiro trimestre de 2022. A Madeira destaca-se como a região mais dependente do turismo internacional, com 85,2% das dormidas, seguida do Algarve, com 81,2%. Em contraste, o Centro e o Alentejo apresentam os níveis mais baixos de dependência externa, abrindo espaço para o crescimento do turismo interno e de nicho.

A Grande Lisboa mantém-se como o principal destino turístico do país, concentrando 28,3% do total de dormidas, seguida do Algarve (18,6%) e do Norte (18%). Lisboa também lidera nos proveitos, com mais de um terço do total nacional. As previsões para o ano apontam para cerca de 33 milhões de hóspedes e entre 75 e 81 milhões de dormidas, com receitas turísticas a ultrapassar os 27 mil milhões de euros em 2024 e a crescer cerca de 9% em 2025. O turismo internacional representa cerca de 70% das dormidas, com os mercados do Reino Unido, Espanha, França, Alemanha e Estados Unidos a liderarem. O crescimento do turismo de bem-estar também merece destaque, com Portugal a posicionar-se como o 12.º destino global neste segmento, segundo o Mastercard Travel Trends Report 2025.

O desafio agora é gerir o crescimento, evitar o overtourism nos grandes centros urbanos e apostar na formação e qualificação dos profissionais do setor. A descentralização e a valorização de experiências autênticas e sustentáveis são caminhos inevitáveis para garantir que o turismo português continue a crescer, mas de forma equilibrada e responsável. 

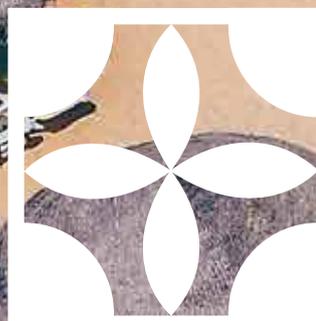


Albufeira

faz parte da sua vida

O Concelho Nacional com mais Bandeiras Azuis.

Este galardão foi atribuído a
todas as nossas praias e à
Marina de Albufeira




Albufeira
MUNICÍPIO
www.cm-albufeira.pt

Um turismo que proporciona oportunidades e realiza sonhos

A TourismForAll é uma agência de viagens e operador turístico especializado em Turismo Acessível, de Saúde e Bem-Estar. Em entrevista à IN Corporate Magazine, a diretora, Susana Cruz, dá a conhecer mais detalhes deste projeto reconhecido pelo Turismo de Portugal, desde 2013.



Sediada em Sintra, a TourismForAll atua em todo o território nacional e também em rotas internacionais, sobretudo entre Portugal e Espanha. A equipa, “experiente, multilíngue e apaixonada por proporcionar experiências seguras, acessíveis e inesquecíveis”, oferece uma gama completa de serviços personalizados, onde se destaca o transporte adaptado com condutor, em transfers, bem como deslocações locais e tours, com viaturas até 53 lugares e capacidade para dez cadeiras de rodas.

Proporcionam cuidados diários e de saúde, com assistência no hotel ou em atividade, cuidados de enfermagem, reeducação alimentar, apoio por profissionais especializados e reabilitação integrada, através da combinação de tratamentos médicos com atividades turísticas no mesmo dia.

Disponibilizam alojamento acessível, pautado por sugestões adaptadas às necessidades de cada cliente, que vai desde hotéis a unidades com cuidados continuados, e ainda aluguer de equipamentos, como cadeiras de rodas, scooters, gruas, cadeiras de banho, elevadores de piscina, andarilhos, bengalas e cadeiras de segurança infantil.

Possibilitam, também, a realização de surf adaptado, mergulho, equitação, parapente, passeios em Lisboa, Sintra, Estoril e Cascais, a ida a museus, oceanário, planetário e à praia com o apoio de cadeira anfíbia.

No que diz respeito à alimentação, servem refeições ajustadas em texturas e consistências. Organizam, ainda, tours turísticos, excursões, viagens de finalistas e experiências temáticas em todo o país.

“A nossa missão é maximizar cada momento da estadia dos nossos clientes com conforto, acessibilidade e total dedicação, garantindo apoio desde a chegada até à partida”.

Com uma missão assente em valores como confiança, empreendedorismo, hospitalidade, humanismo, profissionalismo e respeito, a diretora da TourismForAll considera que a iniciativa que levam avante “é da maior importância”, uma vez que tornam possível aquilo que, para muitas pessoas e famílias, seria de outra forma inacessível: viajar com dignidade, conforto e segurança. “Ao remover barreiras físicas e sociais, permitimos que todos tenham a oportunidade de conhecer o mundo, independentemente das limitações. E essa é, verdadeiramente, a essência da inclusão: garantir o direito à descoberta, ao lazer e à participação plena na vida em sociedade”.

Apesar de um feedback e um balanço “extremamente positivos e gratificantes”, Susana Cruz reconhece que “ainda há muito por fazer” na área da acessibilidade. A diretora afirma que para esta missão ter continuidade e sucesso, é essencial a criação de uma rede de trabalho com respostas ajustadas às necessidades específicas dos clientes. “Adaptar espaços pode ser desafiante, mas com vontade e colaboração, tudo é possível”.

Para o futuro, o objetivo da instituição passa por “continuar a fazer acontecer o Turismo Acessível”.



WWW.TOURISM-FOR-ALL.COM

TourismForAll



LEVAMO-LO MAIS LONGE

VIAJE COM CONFORTO. EXPLORE SEM LIMITES. VIVA SEM BARREIRAS.

Transporte adaptado, aluguer de equipamentos, programas acessíveis e acompanhamento profissional



CONTACTE-NOS

backoffice@tourism-for-all.com

WHATSAPP

+351 962 052 297



SAIBA MAIS!

Wood power, pure living.

portilame.com
comercial@portilame.com



**Design
and Project**

**Wood
Construction**



**Wood
Structures**