



# Corporate

magazine

**MULHERES  
INSPIRADORAS:**  
Presença que marca

**À CONVERSA COM...:**  
Encontro de ideias

**FÉRIAS:**  
Descanso saudável



**"O sucesso não tem de  
atropelar o ritmo da vida"**

Sofia Pereira | Mentora de Negócios Alinhados e CEO "Mulheres em Movimento"



**KLINICA PERIOIMPLANTOLÓGICA**

Rainha d. leonor

## VALÊNCIAS

**BRANQUEAMENTO DENTÁRIO**

**CIRURGIA ORAL**

**DENTISTERIA**

**DISFUNÇÃO DA ARTICULAÇÃO  
TEMPORO- MANDÍBULAR**

**DISTÚRBIOS DO SONO**

**DOR OROFACIAL**

**ENDODONTIA**

**ESTÉTICA DENTÁRIA**

**ESTÉTICA FACIAL**

**FARMACOGENÉTICA**

**FISIOTERAPIA**

**HIGIENE ORAL**

**IMPLANTOLOGIA**

**OCLUSÃO E BRUXISMO**

**ODONTOPEDIATRIA**

**ORTODONTIA**

**PATOLOGIA ORAL**

**PERIODONTOLOGIA**

**PRÓTESE FIXA**

**PRÓTESE REMOVÍVEL**

### **CLÍNICA DENTÁRIA CALDAS DA RAINHA**

Praça 5 de Outubro 15A 15B  
2500-111 Caldas da Rainha

Tel.: 262 880 784 (Chamada para rede fixa nacional)

Tlm.: 919 845 040 (Chamada para rede móvel nacional)

### **CLÍNICA DENTÁRIA DE TURQUEL**

Largo do Pelourinho 32 Sala E  
2460-883 Turquel

Tel.: 262 918 355 (Chamada para rede fixa nacional)

Tlm.: 919 846 081 (Chamada para rede móvel nacional)

## EDITORIAL

Era uma tradição antiga, dos anos de ouro da televisão, haver um anúncio publicitário que marcava o verão e nos deixava a todos com a música no ouvido. Não é todos os dias que um anúncio nos desarma, ainda menos quando já vimos tantos. Mas há campanhas que parecem não querer vender-nos nada, ou pelo menos disfarçam bem, dominando com mestria a arte do storytelling. Preferem acender uma memória, devolver um cheiro antigo, ou apenas lembrar-nos de quem éramos quando ainda não tínhamos tanta pressa.

Foi assim em 2008, com o anúncio “Momentos”, gravado no Porto, para a Super Bock. Entre bares bem conhecidos da cidade, na rua Passos Manuel, a cidade empresta o cenário a olhares furtivos, gestos sedutores contidos, beijos que chegam como promessa do que está para vir. A canção, “The Story”, de Brandi Carlile, parecia escrita para aquilo, e há até quem diga que aquele foi o melhor vídeo clip possível para a música.

“Todas estas linhas no meu rosto / contam-te a história de quem eu sou / mas essas histórias não significam nada / quando não tens ninguém a quem contá-las / é verdade, eu fui feita para ti”

Dezasseis anos depois (2024), outro anúncio a uma marca de cerveja, agora a espanhola Estrella Damm, conta-nos a história de uma jovem que refaz os passos de alguém que já partiu. Numa autêntica curta-metragem, o “Verano ‘78” é uma viagem pelo tempo, mas sobretudo interior. Fala-nos de uma herança de verão guardada em fotografias e silêncios. Planos cruzados entre presente e passado, entre a protagonista e a mulher que lhe antecedeu, evocam uma dança de espelhos. O que herdamos, o que procuramos, o que perdemos... e aquilo a que voltamos. A música, “Yes Sir, I Can Boogie” das Baccara, interpretada numa versão moderna por Debbie serve de fio condutor revivalista perfeito.

São dois filmes separados por quase duas décadas, mas que parecem dialogar entre si. O primeiro é sobre o que começa; o segundo, sobre o que permanece. Ambos têm o verão como cenário e a memória como matéria. Ambos recusam o artifício e apostam na verdade emocional. E essa fórmula bem conhecida só falha quando não é bem executada.

Quando no segundo anúncio acompanhamos a protagonista a ouvir a mensagem, gravada em vídeo nesse verão de 1978, a dizer-lhe “isto é o importante”, acompanhamos a sua decisão de viver a sua vida e entregar-se à descoberta, em vez de ficar apenas presa às memórias de um passado que não era o seu, apesar de lhe dizer tanto. Era essa a verdadeira herança que essa outra mulher (mãe, avó, tia? Não sabemos, nem importa) lhe queria deixar: eu vivi e fui feliz, sê tu também!

Se voltarmos a ver o “Momentos” de 2008 depois do “Verano ‘78”, a narrativa completa-se num círculo perfeito que se fecha, com o que começa e o que permanece a ficar eternamente ligado.

Bom verão, com muitas memórias e vida! 

## ÍNDICE

### MULHERES INSPIRADORAS

- 4 SOFIA PEREIRA
- 8 SÍLVIA BAPTISTA
- 10 EDUARDA FIGUEIRAS
- 11 BETH SANTANA

### À CONVERSA COM...

- 12 MARIA DE FÁTIMA CARVALHO – PRESIDENTE IP BEJA
- 14 DANIEL CARDOSO – FA ACCOUNTING & MANAGEMENT

### FÉRIAS SAUDÁVEIS

- 16 CLÍNICA ALMAR

### IN & OUT

- 15 A VIDA NO BOLSO
- 18 RUI VELOSO – 45 ANOS DE CARREIRA

### 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; Vítor Santos; 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 agosto 2025



**“A liderança que construí vem menos de palco e mais de presença, a verdadeira, que começa dentro de casa, dentro de nós”**

É mãe de seis filhos, empreendedora, mentora e CEO de um movimento que junta centenas de mulheres. Sofia Pereira recusa a ideia de que o sucesso exige sacrifício e defende um novo modelo de liderança, onde a estratégia e a autenticidade são indissociáveis. Partindo da sua história, explica como o caos da maternidade se tornou a sua maior escola de gestão e por que razão “respeitar o próprio ritmo” é o princípio mais revolucionário para qualquer negócio.

**Sofia, ao longo do seu percurso foi construindo uma presença marcante no universo da liderança feminina. Para além da imagem pública e do que se partilha nas redes, há algum traço seu, menos visível, que ajude a perceber como tudo começou?** Começou no silêncio. No meio da rotina intensa de uma casa com seis filhos, entre fraldas, reuniões e pausas para respirar. O que hoje é presença visível nasceu de uma escuta profunda — de mim para mim mesma. Sempre fui guiada por uma inquietação: será que a vida que estou a viver me representa

~  
**“O meu papel é criar espaços onde as mulheres se sintam seguras para serem reais. Onde a vulnerabilidade é bem-vinda, e não sinal de fraqueza”**  
~



mesmo? Essa pergunta moveu tudo. O que pouca gente vê é que antes de orientar outras mulheres, precisei resgatar a minha própria voz. Sempre senti que o sucesso, para mim, teria de ter alma. O que pouca gente vê é que a minha liderança nasceu do conflito entre querer expandir o meu impacto no mundo e, ao mesmo tempo, manter a minha verdade intacta. Nunca me alinhei com os modelos prontos. Sempre fui movida por uma visão: criar espaço para mim e outras mulheres que não querem encaixar-se, mas sim expandir.

A coragem de dizer “não quero continuar assim”. A coragem de redesenhar uma vida, mesmo quando por fora tudo parece “dar certo”. A liderança que construí vem menos de palco e mais de presença, a verdadeira, que começa dentro de casa, dentro de nós.

**Há alguma grande inspiração na sua vida, uma pessoa, um exemplo, uma memória... que a acompanha desde sempre e que, de certa forma, a guiou até aqui?**

Mais do que uma pessoa, foi uma decisão, a de me tornar a protagonista da minha própria história. De não viver à margem da minha vida para sustentar a ideia de sucesso dos outros. O que me guiou até aqui foi esse pacto interno, de viver de forma inteira, com liberdade e com impacto. Isso exigiu renascimentos. E é isso que me inspira todos os dias, ver outras mulheres a reescreverem as suas histórias com coragem.

**A maternidade ocupa um lugar central no seu discurso, mas também certamente na sua rotina. Que aprendizagens inesquecíveis trouxe ser mãe de seis filhos ao modo como gere projetos, lidera equipas ou acompanha outras mulheres?** Ser mãe de seis ensinou-me o que nenhuma escola de negócios ensina: a liderar com presença.

Aprendi a priorizar com intuição e estratégia. A confiar no processo. Ao perceber que o caos não é o contrário da ordem, é parte dela. Ser mãe de seis deu-me músculo emocional, tolerância à frustração e coragem para não seguir modelos prontos. Tudo o que trago para as mulheres que acompanho vem dessa escola viva, a própria Vida.

Cada filho trouxe-me um novo ritmo, uma nova forma de escutar e de criar. Levo isso para tudo o que faço. Não acredito em produtividade a qualquer custo. Acredito em impacto com alma. E é por isso que tantas mulheres se identificam comigo, porque sabem que é possível crescer sem se perder.

**Houve algum catalisador específico (pessoal, profissional ou emocional) que a fez repensar as prioridades ou redesenhar de raiz o percurso no empreendedorismo?**

Houve um momento em que olhei para tudo o que tinha construído e pensei: “Está bonito por fora, mas e por dentro?” Foi esse desconforto que me fez parar, realinhar e criar algo que não só tivesse sucesso, mas tivesse sentido. O catalisador foi perceber que já não me via no que estava a liderar. E a partir daí, não aceitei menos do que merecia!

Redesenhei com coragem e determinação. Esse processo deu origem a tudo o que faço hoje. Passei a construir com base em valores, não em tendências. E isso muda tudo. Hoje sei, o redesenho é o começo da liberdade.

**O que faz uma mentora de negócios alinhados no seu dia-a-dia? O que distingue, de facto, este trabalho de uma consultoria tradicional?**

Uma mentora de negócios alinhados não entrega um plano, devolve visão, identidade e clareza. O meu trabalho é unir estratégia e verdade. Ouço além do que é dito, vejo o que está por trás das metas, e ajudo a desenhar negócios alinhado ao seu Eu, à sua Vida e definição de Sucesso.

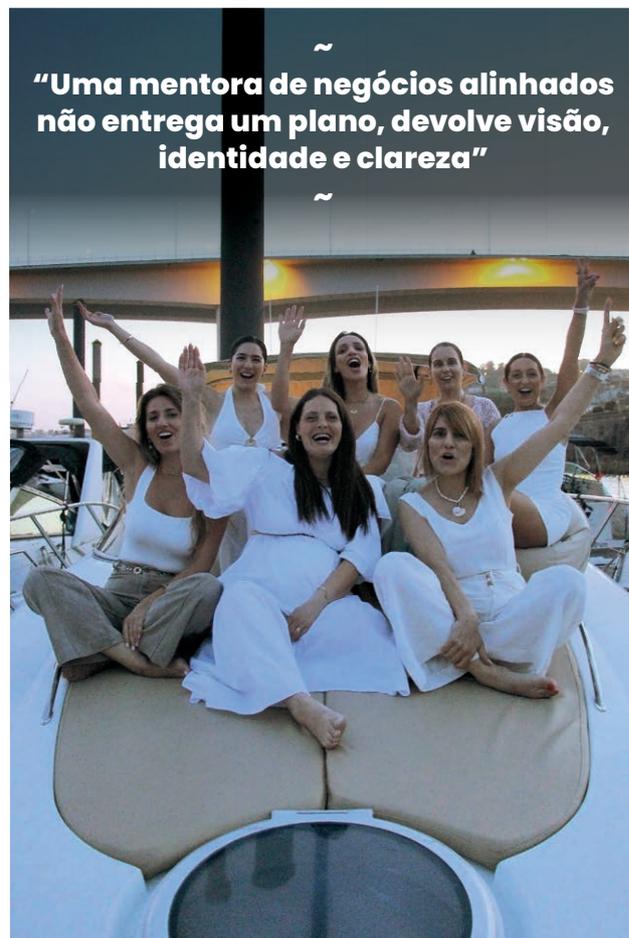
O que mais me inspira nas mulheres que acompanho é o momento em que, no meio do caos ou do sucesso, elas decidem escutar-se de novo. Voltar ao centro. Refazer rotas. Tenho o privilégio de acompanhar mulheres brilhantes – muitas delas já com negócios ativos, com famílias, equipas e projetos relevantes e é nesse ponto, quando decidem viver com mais verdade, que algo poderoso acontece, deixam de apenas construir e começam a expandir com propósito e verdade!

A grande diferença? Eu não ensino fórmulas prontas. Ensino a viver alinhadas, com um negócio que respeite quem elas são. O verdadeiro alinhamento entre vida&negócio que se torna extraordinário.

**Como funciona, na prática, uma comunidade de mulheres mobilizada no mundo digital enquanto forma de apoio? Há algum episódio, recado ou projeto nascido do “M&M | Mulheres em Movimento” que ilustre esse impacto?**

M&M > Mulheres em Movimento, não é apenas uma comunidade, é um movimento real de mulheres que decidiram crescer juntas. Uma comunidade mobilizada começa com um espaço onde as mulheres podem ser inteiras. Onde há escuta sem julgamento, partilha sem competição, inspiração sem pressão. Nas M&M já aconteceram colaborações inesperadas, parcerias que nasceram de conversas nos bastidores e até negócios que se transformaram a partir de uma partilha vulnerável. Um dos momentos mais marcantes foi quando, num evento, uma mulher disse: “Pela primeira vez senti que não precisava parecer forte para ser vista.” Isso é impacto.

O digital é apenas a ponte. O que acontece ali é mais profundo, conversas de bastidores que viram parcerias, lágrimas que se transformam em ideias, e eventos que são verdadeiros espelhos de poder. Mulheres em Movimento é um espaço de liberdade com intenção onde ajudo Mulheres a Liderarem vidas&negócios com verdade, coragem e sucesso, de dentro para fora!



~  
**“Uma mentora de negócios alinhados não entrega um plano, devolve visão, identidade e clareza”**  
 ~

**Consegue identificar padrões recorrentes de bloqueio ou resistência entre as mulheres empreendedoras que acompanha? O que, em concreto, as faz avançar?**

O padrão mais visível? Mulheres que tentam ser perfeitas em tudo e se perdem de si mesmas. O medo de falhar, de ser julgada, de não dar conta. O bloqueio mais recorrente é o medo de não corresponder à imagem que criaram para si mesmas. Muitas mulheres sentem-se prisioneiras da própria performance. Carregam sozinhas, tentam ser tudo para todos e esquecem-se de si. O que as faz avançar não é a pressão, é a permissão, para parar, para redefinir, para fazer de outra forma. Quando se libertam da comparação e voltam a escutar o seu ritmo, o movimento recomeça, com verdade. Avançar não é sobre ir mais rápido. É sobre não se perder no meio do processo.

**Como gestora de uma comunidade que vive entre o apoio e a inspiração, como equilibra a partilha honesta de dúvidas e vulnerabilidades com a necessidade de manter um discurso motivador e positivo?**

Eu acredito que a verdade inspira mais do que perfeição. O meu papel é criar espaços onde as mulheres se sintam seguras para serem reais. Onde a vulnerabilidade é bem-vinda, e não sinal de fraqueza. Equilibrar isso é deixar claro, há força no choro, há beleza na dúvida. O discurso inspirador não é o que motiva a qualquer custo, mas sim, o que valida o caminho como ele é. E isso, sim, transforma tudo! Eu inspiro e lidero, sou o caminho para muitas outras mulheres. Vivo o que partilho, sou a prova

~  
**“Respeita o teu ritmo. O tempo só se organiza com verdade. Se estiveres a viver num tempo que não é teu, não há agenda que resolva”**  
~



viva de que as Mulheres podem ser empoderadas e liderarem Negócios extraordinários, com estratégia, visão e impacto.

**Há algum hábito, rotina ou princípio de gestão do tempo que recomende vivamente e sente que pode transformar não só negócios, mas também vidas?**

Sim, respeita o teu ritmo. O tempo só se organiza com verdade. Se estiveres a viver num tempo que não é teu, não há agenda que resolva. Sem dúvida, a clareza de intenções antes da gestão do tempo é o que faz toda a diferença. Muitas mulheres tentam encaixar tudo numa agenda apertada, mas esquecem de definir o que realmente importa. O que transformou a minha vida foi alinhar as minhas prioridades enquanto mulher, mãe e empreendedora, antes de preencher qualquer calendário. Um hábito que recomendo é o que chamo de “Agenda Alinhada”, começo cada semana com três perguntas:

**O que precisa mesmo de mim? O que pode esperar? E o que é ruído?**

Só depois defino os meus blocos de tempo. Esta consciência transforma rotinas e traz paz ao processo. E isso muda tudo!

**Que mito sobre alta performance feminina gostaria de ver desmistificado de vez nas próximas gerações?**

O maior mito é o de que a alta performance exige sacrifício constante, sobrecarga e masculinização da liderança. Essa ideia de que para sermos bem-sucedidas temos de estar sempre em modo “ação”, sem pausas, sem descanso, sem espaço para sentir, é destrutiva. A verdadeira alta performance feminina é cíclica, alinhada, intuitiva e profundamente sustentável. É possível liderar negócios e projetos de alto impacto sem nos perdermos de nós mesmas. Precisamos de normalizar uma performance que respeita o corpo, a mente, a maternidade e o tempo interno de cada mulher.

Não é sobre fazer tudo, mas fazer o que realmente importa, com consciência. É saber parar. É dizer não. É criar uma vida que te sustenta, e não que te consome. Isso é poder feminino. Isso é o novo sucesso!

**Como gostaria de ver a evolução da liderança feminina em Portugal na próxima década? Que transformações considera urgentes?**

Quero ver mais mulheres em lugares de decisão sem terem de deixar partes de si pelo caminho. Quero que liderar seja sinónimo de liberdade e não de sacrifício. É urgente normalizar o equilíbrio, valorizar o tempo de pausa, integrar a maternidade no mundo profissional sem culpa.

Sonho com um Portugal onde o sucesso feminino não seja medido apenas por cargos ou faturação, mas também pela coerência entre vida pessoal, valores e impacto social. Precisamos de mais mulheres a liderar com voz própria, e menos a repetir o que sempre foi feito.

**No seu podcast “Vozes que Inspiram”, houve alguma conversa, resposta ou crítica que tenha mudado a sua forma de orientar e escutar mulheres?**

Sim, houve um momento marcante com uma convidada que disse: “tu inspiras-me e decidi dar o passo que andava a adiar por medo do julgamento e de que não era capaz. Lancei o meu negócio com coragem porque tu realmente és inspiração”

O podcast é libertador para que outras mulheres possam expandir, fazer acontecer e dar aquele passo que tanto esperavam. Percebi que, tantas vezes, o que elas precisam não é de estratégia, mas de escuta. De uma presença que diga: sim, é possível crescer sem deixar partes tuas pelo caminho. Todas nós temos uma história, um caminho percorrido, entre desafios e sonhos e através da nossa voz podemos inspirar outras mulheres a fazer algo mais por si e pelo seu negócio. 

# Valorização, rigor e criatividade em cada 'obra de arte'

A vontade de conviver de perto com o mundo da doçaria fez com que Sílvia Baptista se debruçasse sobre a área e, mais tarde, fundasse a Doce Lourinhã. Para além de ter este espaço, que lhe permite criar e recriar, usando produtos endógenos, a chef é também formadora e está a tirar um mestrado em Ciências Gastronómicas.

**A Chef Sílvia Baptista é reconhecida pela sua mestria na criação de produtos de pastelaria, graças a uma abordagem única e inovadora. Pode destacar-nos os pontos cruciais do seu percurso profissional até hoje?**

A minha ligação à pastelaria começou por uma razão simples: sempre fui gulosa. Apesar de ter começado mais tarde, o fascínio pelos doces esteve sempre presente. Quando decidi seguir esta paixão, mergulhei de corpo e alma na área, com vontade de aprender e construir algo com identidade própria. Desde o início, criei o meu espaço — a Doce Lourinhã — como forma de dar vida às minhas ideias e desenvolver uma pastelaria com identidade. Ao longo dos anos, fui investindo também na formação contínua e abracei o papel de formadora, o que me tem permitido crescer e partilhar o que sei com os outros.

**Que motivações estão por trás da criação da Doce Lourinhã?**

A Doce Lourinhã nasceu da vontade de criar um projeto com alma — onde a criatividade pudesse ter espaço e os sabores contassem histórias. Mais do que um negócio, sempre a vi como um prolongamento da minha forma de estar: atenta ao território, às pessoas e às tradições, mas com liberdade para experimentar e inovar. Queria construir um espaço onde fosse possível honrar os ingredientes locais e, ao mesmo tempo, reinterpretar a pastelaria de forma pessoal. A inspiração vem do que me rodeia — das memórias, da paisagem, da identidade da Lourinhã — e é isso que tento transformar em cada criação: algo que diga “somos daqui” e, ao mesmo tempo, surpreenda.

**É detentora de várias Marcas Nacionais de renome, registadas no Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI). Que produtos destacaria e qual a importância desse registo?**

Cada produto registado é especial para mim. Destaco a Tarte D. Isabel, feita com

abóbora e pevides — símbolo da identidade agrícola da região e homenagem a Isabel Mateus, fundadora do Museu da Lourinhã, que rapidamente se tornou o rosto da Doce Lourinhã. Os Bombons de Aguardente DOC Lourinhã combinam a aguardente da região — a única com Denominação de Origem Controlada em Portugal — com chocolate Valrhona, reconhecido mundialmente como um dos melhores. Aguardente essa que, felizmente, tem vindo a ser cada vez mais valorizada fora do universo vínico, ganhando espaço noutras áreas — como a pastelaria, a gastronomia criativa e até a cocktailaria. O Pedro & Inês com ló, inspirado na célebre história de amor, junta chocolate e aguardente numa combinação que evoca memória e emoção. O registo no INPI foi uma decisão natural. Cada criação tem uma identidade própria, e protegê-las é uma forma de respeitar o meu trabalho e valorizar o património imaterial que estou a construir. É uma forma de honrar a região que me inspira e de lhe devolver, em forma de doce, um pouco daquilo que me dá. A Tarte D. Isabel é um dos ex-líbris da Doce Lourinhã. Porquê?

Porque é uma criação que se destacou desde o início — pelo sabor único, pela textura que desafia o paladar e pela identidade que transmite. Não segue modas nem receitas comuns e, talvez, por isso tenha despertado tanta curiosidade. Tem personalidade, memória e presença. Quem a prova, reconhece-lhe algo especial, mesmo sem saber a sua história. É uma tarte que marcou um ponto de viragem no meu percurso e que continua a ser uma das expressões mais autênticas daquilo que quero fazer com a Doce Lourinhã: criar doces com alma.

**A sua presença no mundo da pastelaria vai além dos produtos que confeciona. O que lhe acrescenta a vertente de formadora?**

Ser formadora é, para mim, uma extensão natural daquilo que faço. Partilhar conhecimento, inspirar outros e acompanhar o crescimento dos alunos é algo profundamente gratificante. Nas



aulas, transmito que a pastelaria exige técnica, mas também criatividade e paixão. Dou aulas em escolas profissionais e contextos mais especializados, e encontro sempre energia, curiosidade e talento nos formandos. Essa troca constante motiva-me a continuar a evoluir, a estudar e a refletir sobre o meu papel no setor. Foi essa inquietação que me levou ao Mestrado em Ciências Gastronómicas, onde cruço a pastelaria com a educação, a cultura e a ciência. A minha dissertação focar-se-á num projeto educativo interdisciplinar que promove a aprendizagem através da culinária e pastelaria. A ideia é ligar a gastronomia a disciplinas como História, Geografia, Matemática, Ciências, Português ou Cidadania, mostrando que cozinhar pode — e deve — ser também uma ferramenta de ensino e de empatia. Porque ao cozinhar juntos, partilhamos saberes, escutamos o outro, compreendemos diferentes realidades e criamos memórias afetivas. E isso, no fundo, também é formar — com as mãos, com o coração e com respeito pelo outro. Vejo este projeto como uma semente lançada à terra: com potencial para crescer, transformar e inspirar.

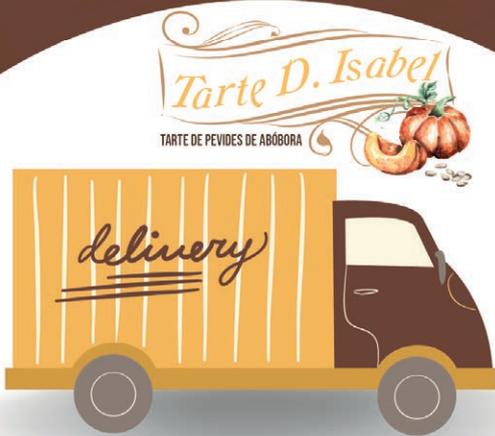
#### Que balanço faz de toda esta jornada da sua vida?

O balanço é muito positivo. Nem sempre foi fácil, mas tudo foi vivido com paixão e sentido. Desde a criação da Doce Lourinhã, tenho tido a oportunidade de fazer o que mais gosto: contar histórias através da pastelaria. Mais do que fazer doces, procuro deixar uma marca — na região, nas pessoas, nos alunos. Sinto que construo um percurso com identidade, onde tradição e inovação andam de mãos dadas. Ainda há muito por fazer, mas sigo com gratidão e com a certeza de que vale a pena continuar, com autenticidade, criatividade e coração. 



## Entregas em todo o País

*Tarte D. Isabel*  
TARTE DE PEVIDES DE ABÓBORA



**Encomendas**  
91 219 65 69  
whatsapp



DOCE  
LOURINHÃ



# Transformar encontros à mesa em experiências elegantes e memoráveis



O que começou com a simples intenção de sair de casa, durante o confinamento, tornou-se, para Elisabeth Santana, o início de uma nova narrativa. Entre linhas e tecidos, descobriu uma habilidade: uma forma de reunir afetos e dar sentido aos encontros à mesa. Dessa descoberta, nasceu a Roupa de Mesa By Beth Santana, um projeto que transforma a decoração da mesa posta em originalidade, praticidade e elegância.

“O impulso surgiu de um sentimento de desalento ao perceber que a minha família estava a desagregar-se, durante a pandemia”, afirma Elisabeth Santana. Uma publicação no Instagram, que anunciava um curso de costura, representou o ponto de partida para um processo de transição e reorientação profissional.

Sem grandes expectativas iniciais, a CEO inscreveu-se no curso para vencer o isolamento do confinamento. No curso de costura, teve de desenvolver um projeto pessoal. Ao pesquisar ideias de propostas criativas, encontrou uma empresa que oferecia formação na confecção de roupas de mesa para a mesa posta. “Me encantei!”, recorda. O encantamento

rapidamente se converteu em propósito: construir um negócio que conferisse beleza, significado e identidade ao momento de reunir-se à mesa. “Comecei a acompanhar essa empresa com mais frequência, despertando interesse e tendo expectativas de criar o meu próprio negócio. Já sabia, de certa forma, utilizar a máquina de costura, pelo que faltava apenas entender o que o curso ofereceria para que eu pudesse trabalhar com confiança e desenvolver as minhas roupas de mesa”, acrescenta.

Com determinação, aprendeu todos os conceitos criativos, oferecendo um toque sofisticado e temático à reunião de familiares e amigos, afastada das toalhas brancas convencionais e monótonas.

Porta-guardanapos, corredores de mesa, marcadores e guardanapos são alguns dos produtos oferecidos pela marca. O processo criativo principia na escolha dos tecidos. O toque



final, atribuído ao porta-guardanapo, é tratado como o elemento mais imprescindível.

“Quando recebo a cliente, procuro, antes de tudo, compreender os seus desejos, referências estéticas e preferências em relação a modelos, estilos, cores e padrões. A partir desse diálogo, apresento uma variedade de opções personalizadas, como capas para sousplats (com face única ou dupla), jogos americanos retangulares, corredores de mesa e toalhas de mesa sob medida. Com as escolhas definidas, seguimos para os guardanapos e, por fim, os porta-guardanapos, o item que fará toda a diferença: alegre e completa, transmitindo o que o cliente quer demonstrar e oferecer”.

Todavia, o caminho do empreendedorismo, não foi isento de percalços. “A maior dificuldade foi vencer o medo de me expor nas redes sociais”, confidencia. Após enfrentar desafios com empresas que não atenderam às expectativas, decidiu assumir de forma autónoma todas as etapas da divulgação, dedicando-se à aprendizagem de técnicas de edição e estratégias de posicionamento digital.

Atualmente, Elisabeth Santana promete fazer a diferença na vida dos seus clientes. “Aplico o meu design de forma integral, coordenando a decoração e cada elemento cuidadosamente selecionado, para quem procura detalhes singulares, elegantes e temáticos, fora do convencional na composição da mesa posta. Organizo a decoração e cada elemento cuidadosamente selecionado, traduzindo assim o verdadeiro conceito de Table Decor”. 

# “O futuro do IPBeja e do Alentejo passa por mais indústria, orgulho local e políticas públicas que valorizem o interior”



Com uma aposta em áreas que vão da bioindústria de insetos a um investimento de 22 milhões de euros numa nova residência de estudantes, o Politécnico de Beja está a combater a desertificação da região. A estratégia garante empregabilidade total em setores-chave e, como nos conta a presidente Maria de Fátima Carvalho, afirma a instituição como um polo de inovação e fixação de talento no interior.



O IPBeja tem vindo a afirmar-se como um polo de inovação e desenvolvimento no Alentejo. Que projetos recentes considera mais emblemáticos para a afirmação da instituição e da região? O IPBeja destaca-se com projetos estruturantes como a nova residência estudantil, aprovada em 2022, num investimento de cerca de 22 milhões de euros, com capacidade para 503 camas, colocando a instituição entre as melhores do sul do país em rácio cama/aluno.

Num tempo record, o IPBeja irá oferecer a partir de 2026, 327 quartos: 126 individuais, 150 duplos, 25 estúdios individuais e 26 estúdios duplos, localizados numa nova residência de 11 000 m<sup>2</sup> distribuídos por quatro blocos com área comum, zonas de convívio, áreas de estudo, ginásio, cozinhas, lavandaria e áreas técnicas.

No plano europeu, integra a aliança HEROES, com nove universidades, potenciando o impacto na região através de investigação, mobilidade e cooperação. Estes projetos reforçam a atratividade do IPBeja e contribuem para o desenvolvimento do Baixo Alentejo.



**“A empregabilidade dos diplomados do IPBeja é elevada, sobretudo nas áreas da saúde e educação, onde, atualmente, é total”**



**O ensino superior politécnico enfrenta desafios específicos, da captação de alunos à fixação de talento no território. Que estratégias tem o IPBeja adotado para responder a estes desafios?** O IPBeja aposta na valorização dos seus laboratórios vivos agrícolas, transformando-os em motores de inovação e atração de talento científico na área da agricultura. Lançámos também uma política de ensino de proximidade, que leva a formação superior a adultos e populações afastadas, promovendo a qualificação e inclusão. Estas ações respondem aos desafios da interioridade, enquanto reforçam o papel do IPBeja na coesão social e territorial.

**Neste contexto de transição digital e de novas exigências do mercado de trabalho, como é que o IPBeja está a reinventar a sua oferta formativa e a relação com as empresas e a comunidade local?**

Temos apostado em formação desenhada em parceria com empresas, como nas pós-graduações para o setor olivícola, e no desenvolvimento de microcredenciais para a administração pública e transformação digital. O IPBeja está atento às necessidades do tecido empresarial e colabora com o Centro de Emprego para identificar lacunas de formação. Através de um ensino dirigido, promovemos a empregabilidade e o desenvolvimento regional, respondendo às exigências do mercado atual.

**O papel das instituições de ensino superior no combate à desertificação do interior é frequentemente debatido. Na sua visão, que contributos concretos pode (ou deve) o IPBeja dar para contrariar esta tendência?**

O IPBeja atua no combate à desertificação com investigação aplicada e parcerias locais. Projetos como o ClimACTION, que cria planos de resiliência climática em cinco municípios da região ou o Ares de Beja, que monitoriza a qualidade do ar, mostram este compromisso. Destaca-se, ainda, o InsectERA, com um novo laboratório de imagem hiperespectral, que posiciona o IPBeja nas áreas emergentes da bioindústria dos insetos e das imagens hiperespectrais com impacto direto na sustentabilidade e inovação regional. Além disso, o IPBeja participa na “Insect Training Network” com quatro CTeSP, na investigação de um processo de tratamento de águas residuais de queijarias recorrendo a insetos e na análise sensorial de produtos para alimentação humana com aditivos derivados de insetos.

**A empregabilidade dos diplomados é um dos grandes critérios de avaliação do ensino superior. Que dados pode destacar sobre a integração dos vossos alunos no mercado de trabalho e que áreas de formação se têm revelado mais procuradas?**

A empregabilidade dos diplomados do IPBeja é elevada, sobretudo nas áreas da saúde e educação, onde, atualmente, é total. Engenharia Informática e Engenharia da Segurança Informática também apresentam empregabilidade plena. Na área agrícola, o IPBeja continua a formar profissionais essenciais para



~  
**“Temos apostado em formação desenhada em parceria com empresas, como nas pós-graduações para o setor olivícola”**  
~

a região. Cursos como Engenharia do Ambiente estão a ganhar relevância no mercado, refletindo a crescente preocupação com a sustentabilidade e as oportunidades emergentes nas áreas ambientais.

**Que tema gostaria de ver mais debatido na agenda pública sobre o ensino superior politécnico, e que mensagem gostaria de deixar, enquanto Presidente, sobre o futuro do IPBeja e do Alentejo?**

As acessibilidades, físicas e digitais, são cruciais. É inadmissível demorar quase duas horas de Beja a Odemira. A cobertura de rede em todo o território é essencial para atrair estudantes e desenvolver a economia local. Defendo também um financiamento mais justo para instituições do interior, com medidas compensatórias pela sua condição geográfica. O futuro do IPBeja e do Alentejo passa por mais indústria, orgulho local e políticas públicas que valorizem o interior. 

# “Somos mais do que um gabinete, somos parceiros estratégicos”

Daniel da Rocha Cardoso é Contabilista Certificado e fundou, em 2020, a FA Accounting & Management. Com uma abordagem diferenciadora no setor, a empresa ambiciona agora afirmar-se como referência, não só em Portugal, mas também além-fronteiras.

## O que gostaria de destacar sobre o seu percurso profissional?

Desde cedo percebi que a contabilidade ia muito além de números — trata-se de pessoas e soluções personalizadas. Iniciei a minha carreira em gabinetes tradicionais, onde ganhei base técnica sólida, mas também percebi que faltava proximidade real com o cliente. Em 2020 fundei a FA Accounting & Management com uma visão diferente: ser um parceiro estratégico para quem investe ou se muda para Portugal. Hoje lidero uma equipa multidisciplinar focada na empatia, rigor técnico e inovação.



tornámo-nos referência no apoio a cidadãos de mais de 30 nacionalidades. Expandimos para Lisboa, Porto e Leiria, implementámos trabalho remoto e investimos na formação contínua da equipa. Somos hoje mais do que um gabinete, somos parceiros estratégicos.

## No que diz respeito ao futuro, que objetivos pretendem pôr em prática para continuar a fazer a empresa crescer?

Queremos consolidar a FA como referência nacional e internacional para estrangeiros, freelancers e microempresas. Vamos lançar o FA HubSpaces — espaço de co-working e

## Que serviços presta a FA e o que a faz distinguir-se no mercado em que atua?

Prestamos contabilidade certificada, consultoria fiscal, apoio à constituição de empresas, processamento salarial, representação fiscal, otimização de investimentos, apoio à imigração e acompanhamento a freelancers e nómadas digitais. O que nos distingue é a abordagem personalizada, a literacia financeira que promovemos e a aposta na tecnologia sem perder o toque humano. Cada cliente é único — e assim é também o serviço que prestamos.

## Que balanço faz destes cinco anos de atividade?

Extremamente positivo. Crescemos em contexto pandémico, ganhámos a confiança de clientes nacionais e estrangeiros e

formação em Lisboa — e reforçar o apoio a investidores. Apostamos em tecnologia de ponta, novas parcerias e no recrutamento de profissionais alinhados com os nossos valores. Também queremos ajudar a valorizar a profissão de contabilista em Portugal, promovendo um papel mais consultivo e educativo.

## Como vê o estado atual da contabilidade em Portugal?

Vivemos uma transformação profunda. A digitalização e a exigência fiscal exigem mais do que execução: exigem visão estratégica. O contabilista tradicional dá lugar ao consultor de confiança. Infelizmente, muitos ainda operam com modelos obsoletos. Acredito num futuro baseado na personalização, inovação e literacia financeira — pilares que aplicamos diariamente na FA. 

# A vida no bolso

Já lá vai o tempo em que ir de férias era sinónimo de desligar do mundo ou de carregar mapas, livros pesados e câmaras fotográficas volumosas. Hoje, a nossa vida cabe literalmente na palma da mão. Graças ao arsenal de gadgets digitais que possuímos, a ideia de estar “ausente” foi reinventada.

## Como a portabilidade mudou as nossas vidas

Os avanços tecnológicos encolheram o mundo. Dispositivos que antes enchiam um escritório (telemóveis, câmaras, calendários), agora concentram-se num único aparelho. O armazenamento na cloud garante acesso a documentos importantes e recordações pessoais em qualquer lado.

A vida portátil traz flexibilidade para trabalhar remotamente. Consultar emails ou entrar numa reunião por vídeo no café junto à praia já não é nada estranho. Famílias mantêm-se próximas, mesmo a quilómetros de distância, partilhando momentos em direto das viagens.

Viajar pode ser menos stressante quando tudo está centralizado — cartão de embarque, métodos de pagamento, itinerário — num só dispositivo. Apps traduzem menus, chamam transportes e até ajudam a localizar bagagens perdidas.

Apesar de tudo o que facilitam, os gadgets obrigam a um equilíbrio. A tentação de estar “sempre ligado” existe, tornando essencial definir limites tecnológicos, ativar o modo “não incomodar”, por exemplo, é fundamental para aproveitar verdadeiros momentos de pausa.

O futuro promete experiências ainda mais compactas e integradas, com assistentes de IA que antecipam necessidades. No entanto, enquanto trilhamos este admirável mundo novo onde tudo cabe no bolso, não deixa de ser inquietante a leveza com que transferimos para dispositivos o que antes exigia tempo, espaço e memória coletiva. Se o verão é tempo de soltar amarras, convém nunca esquecer que, neste novo paradigma portátil, o maior risco já não é perder o passaporte, é darmos por perdido o verdadeiro sentido de “desligar”. 

Com o verão no auge, torna-se ainda mais óbvio que smartphones, tablets e wearables já não são extras, mas companheiros indispensáveis que moldam a forma como experienciamos o mundo. Em qualquer destino, só com o telemóvel, passámos a conseguir navegar por ruas estranhas com mapas em tempo real e apps de tradução; captar memórias instantaneamente com câmaras de alta resolução; partilhar fotos e histórias com amigos do outro lado do mundo, em tempo real; ler ou ouvir livros; reservar restaurantes, táxis e tours em poucos segundos. Os tablets assumem o papel de centros de entretenimento leves para viagens de comboio ou avião; os smartwatches acompanham cada passo ao sol e definem metas diárias de atividade. E uns simples auriculares com cancelamento de ruído transformam um voo apinhado numa sala de cinema portátil.

# A saúde pélvica e estética como pilares do bem-estar

A Almar é uma clínica médica e unidade de medicina física e de reabilitação, situada na Senhora da Hora, em Matosinhos. Este projeto nasceu da vontade de criar um espaço onde cada pessoa — desde os mais pequenos até aos mais maduros — pudesse encontrar cuidados de saúde integrados num único local, com qualidade, proximidade e confiança.



*Dr. Carlos Matos, Responsável Técnico Unidade MFR  
Dra. Carolina Alves Marques*



*Dra. Catarina Marques Miranda*

**A Consulta de Reabilitação do Pavimento Pélvico, Uroandrológica e de Disfunção Defecatória dirige-se a homens e mulheres com disfunções, muitas vezes subdiagnosticadas ou normalizadas. Qual é, na sua visão, a importância de uma abordagem médica especializada nestas condições? Que benefícios estas consultas podem trazer aos utentes?**

Dr. Carlos Matos (CM): O facto desta consulta ser realizada por um médico especialista em medicina física e de reabilitação permite que a pessoa com qualquer tipo de disfunção ou incapacidade relacionada com o pavimento pélvico, se encontre no centro de uma abordagem multidisciplinar. Só assim se garante que a pessoa é capaz de realizar escolhas informadas quanto às diferentes modalidades terapêuticas. O programa integral de reabilitação que é proposto pelo médico especialista inclui, mas não se resume a: terapia manual do pavimento pélvico, biofeedback assistido, exercício físico terapêutico, utilização de agentes físicos, utilização de fármacos, terapia cognitivo-comportamental, modificação de estilos de vida e hábitos de sono.

**Durante a gravidez, no pós-parto e na menopausa, o corpo da mulher passa por alterações significativas na região pélvica. A preparação adequada pode prevenir complicações funcionais e estéticas a longo prazo?**

CM: A mulher é particularmente suscetível às disfunções do pavimento pélvico devido às mudanças anatómicas, funcionais e hormonais a que os tecidos são submetidos. Numa fase inicial da gravidez a reabilitação precoce melhora a consciencialização da musculatura do períneo, melhora a dinâmica diafragmática



e da força de contração da musculatura pélvica bem como a mobilidade lombopélvica. Com o aproximar da data do parto, o trabalho incide no relaxamento da musculatura e melhoria da mobilidade lombo-pélvica para facilitar o trabalho de parto e prevenir a necessidade de episiotomias ou, ainda com consequências mais imprevisíveis, as lacerações perineais espontâneas. No pós-parto o tratamento precoce da dor e o trabalho muscular precoce permitem recuperar mais rapidamente os níveis de atividade e qualidade de vida prévios. Na menopausa, urge prevenir as manifestações da redução progressiva dos estrogénios, os prolapso de órgãos pélvicos, a dor nas relações sexuais e a incontinência urinária.

**O envelhecimento, tal como os traumatismos ou cirurgias pélvicas, são fatores que podem comprometer significativamente a função do pavimento pélvico. Quais são os indícios mais comuns que indicam alterações no seu funcionamento?**

CM: A colheita de uma história clínica completa permite ao médico especialista antever e estar particularmente atento a possíveis manifestações precoces de disfunção do pavimento pélvico. Se por um lado no processo natural de envelhecimento da mulher será primordial procurar os sinais de défice de estrogénios (atrofia muscular, défice de força de contração, diminuição da lubrificação vaginal e enfraquecimento dos ligamentos), perante um trauma prévio deve ser diagnosticada precocemente uma eventual lesão nervosa periférica ou vascular. A deteção precoce e tratamento atempado na maioria dos casos permitirá melhorar os resultados, diminuir os gastos em saúde e prevenir ou minimizar alterações do foro mental.

**Apesar do impacto direto na qualidade de vida, muitas pessoas tendem a esconder ou minimizar sintomas como incontinência, dor pélvica ou disfunção sexual, por vergonha ou falta de informação. Como podemos contribuir para desmistificar estas disfunções e promover o acesso precoce à reabilitação do pavimento pélvico?**

CM: Atualmente acreditamos que a procura de cuidados de reabilitação do pavimento pélvico seja limitada por vergonha essencialmente no sexo masculino. No homem o estigma associado à disfunção urinária, sexual ou intestinal são ainda

barreiras significativas. Existe a ideia errada de que estes sintomas são sinal de fraqueza ou algo “pouco masculino”, o que faz com que muitos adiem a procura de ajuda médica até fases já muito avançadas. Na mulher, por outro lado, é comum a normalização destes sintomas, muitas vezes vistos como um “preço a pagar” pela gravidez, parto ou menopausa. Soma-se a isso a baixa literacia em saúde. Na Clínica Almar acreditamos que a criação de um *vale de reabilitação pélvica* seria um passo transformador para facilitar o acesso a estes tratamentos, não apenas para tratar, mas sobretudo para legitimar estas condições como parte da saúde integral.

**Apesar de a menopausa trazer alterações físicas e emocionais marcantes, muitas mulheres tendem a ignorar sinais de envelhecimento cutâneo, perda de volume facial ou alterações na autoestima, muitas vezes por considerarem que “faz parte da idade” ou por receio de recorrer a tratamentos estéticos. O que pode ser feito para quebrar o estigma em torno da medicina estética e reforçar que cuidar da imagem é também uma forma legítima de cuidar da saúde?**

Dra. Catarina Miranda: A medicina estética, sobretudo na fase pré e pós-menopausa, não deve ser encarada como um mero capricho ou vaidade. É, acima de tudo, uma reconexão com a própria identidade, uma forma de autocuidado, confiança e bem-estar ao longo das diferentes fases da vida. No entanto, muitas mulheres ainda hesitam em procurar este tipo de cuidados, não por falta de vontade, mas por sentirem que não têm “permissão” para se priorizarem. Na Clínica Almar, procuramos desmistificar que os tratamentos estéticos, como a harmonização facial, não visam transformar, mas sim restaurar e equilibrar traços que foram sendo alterados com as mudanças hormonais, a perda de colagénio ou de densidade óssea e muscular, comuns nesta etapa. Trabalhamos em conjunto com a paciente de forma a desconstruir este preconceito. Mostramos que cuidar da imagem é, sim, cuidar da saúde, quando feito com consciência, acompanhamento médico e bom senso. Reforçamos que o bem-estar da mulher, em qualquer idade, deve ser respeitado, valorizado e validado. 



# Rui Veloso celebra 45 anos de carreira em concertos com Banda Sinfónica da GNR

Rui Veloso assinala 45 anos de carreira com dois concertos, nos dias 28 de novembro, no Campo Pequeno, em Lisboa, e 19 de dezembro, na Super Bock Arena, no Porto. Estes espetáculos contam com a participação especial da Banda Sinfónica da GNR e arranjos de John Beasley, premiado músico e compositor de jazz norte-americano e diretor do Monterey Jazz Festival.

Estes espetáculos comemorativos revisitarão os maiores êxitos da carreira do músico, desde os clássicos iniciais como “A Paixão (Segundo Nicolau da Viola)” e “Porto Sentido”, até temas mais como “Não Há Estrelas no Céu”. A presença da Banda Sinfónica da GNR promete acrescentar uma nova dimensão a estes temas, com novos arranjos musicais. “Este será um momento único que celebra o legado incomparável de Rui Veloso na música portuguesa, mas também a própria história da música popular nacional”, refere a agência que representa o artista, em comunicado de imprensa.

A história de Rui Veloso com a música portuguesa começou em 1980, quando, com apenas 23 anos, lançou o revolucionário álbum “Ar de Rock”, gravado numa viagem entre o Porto e Lisboa, onde compôs temas como “Sei de uma Camponesa”, “Saiu para a Rua” e “Chico Fininho”, um single que se tornaria um hino geracional.

Autodidata na guitarra, nascido em Lisboa, em 1957, mas portuense de coração, construiu uma carreira singular através de 18 álbuns de originais, que transitaram entre o rock, o blues e a música popular portuguesa e que venderam mais de dois milhões de cópias. É de destacar também o histórico “Mingos & Os Samurais”, que completou 30 anos de edição em 2024 e permanece como um dos álbuns mais vendidos de sempre em Portugal, com mais de 200 mil cópias.

“Comendador da Ordem do Infante D. Henrique, Rui Veloso continua a ser uma figura central da cultura portuguesa. Estes concertos representam não só uma celebração do seu percurso, mas também uma oportunidade única para reviver as canções que definiram e continuam a definir gerações”.



## RUI VELOSO 45 ANOS & BANDA SINFÓNICA DA GNR

com John Beasley

LISBOA

SAGRES  
CAMPO PEQUENO

28 NOV 21H

PORTO

SUPER BOCK  
ARENA

19 DEZ 21H



## SERVIÇOS

**TRANSPORTE DE ANIMAIS DE COMPANHIA**  
Veterinários / Exames e cirurgias (Lisboa e outros locais)  
Urgências 24H / Aeroporto / Mudar de casa / Adoção / Treino canino  
Petshop / Casamentos  
Todo o país (Portugal e Espanha)

**DOMICÍLIOS**  
Dar medicação  
Dar injeções  
Dar comida e água na ausência do tutor  
Cortar unhas  
Desinfetar feridas, suturas  
O que for necessário

**BANHOS E TOSQUIAS**

**CENTRO DE DIA CANINO**

**FITOTERAPIA VETERINÁRIA**

**10 MANDAMENTOS DO ANIMAL**



CENTRO DE DIA CANINO  
A CUIDAR DO SEU SÊNIOR

[www.taxicaomildog.pt](http://www.taxicaomildog.pt)  
[facebook.com/TaxicaoMildog](https://facebook.com/TaxicaoMildog)  
[instagram/mildogtaxicao](https://instagram/mildogtaxicao)  
914 452 961





## SERVICES RENDERED

Individual Taxation

Visa/Residency Procedures

NHR Status

Real Estate Legal Assistance

Bank Account Opening Follow Up

Legal and Administrative Services

Fiscal Representation

Company's Incorporation and Tax

Accounting

EU Fundings



Visit Our Website



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



Our Contact

**+351 291 201 980**

# MADEIRA ISLAND



Our Location

**Avenida Arriaga, n.º 30 , 1º andar, letra A, Funchal**