



# Corporate

magazine



## **MULHERES INSPIRADORAS:**

Começar 2026 com consciência

## **TURISMO INCLUSIVO:**

Acessibilidade como ponto de partida

## **ADN CORPORATE:**

Identidade, autenticidade e continuidade

**“O meu principal objetivo é levar a saúde mental aos quatro cantos do mundo”**

**Eduarda Figueiras | Psicóloga**



**ABERTO TODO O ANO - OPEN ALL YEAR**

# **ZOO** **DE LAGOS**



**FOLLOW US  
ZOO DE LAGOS**

**WWW.ZOOLAGOS.COM**



## EDITORIAL

Quando, demasiado cedo e de repente, não temos ninguém que nos diga que vai ficar tudo bem, aprendemos sozinhos que não faz mal.


Não se trata de transformar um trauma em virtude, nem de construir uma narrativa de superação. Trata-se de uma adaptação estrutural, lúcida, elementar. A alternativa seria viver em pânico. No espaço público, essa exigência aplica-se à linguagem. Quando se escolhe falar de forma vaga, tanto pode ser por cálculo como por incapacidade. Em alguns casos, evita-se o momento de assumir uma decisão. Noutros, simplesmente não se sabe dizer melhor. O efeito, porém, é idêntico. Cria-se uma zona intermédia, cinzenta, suficientemente respeitável para não ser questionada e imprecisa para não comprometer ninguém.

É aí que entra a palavra grande a ocupar o lugar da explicação concreta. Todos tivemos a experiência do bom professor que explica conceitos complexos de forma simples e inteligível. Essa simplicidade resulta de quem sabe exatamente o que está a dizer. A palavra inflacionada cumpre a função oposta. Permite falar sem se expor, ocupar espaço sem assumir consequências. Nada esclarece. O seu único valor está em adiar, em ganhar margem, em manter tudo suficientemente aberto. Este mecanismo tornou-se habitual na comunicação profissional, institucional, política e mediática. Não porque todos os intervenientes sejam clínicos ou estratégias, mas porque a combinação entre mediocridade, conveniência ou simples medo de errar produz resultados semelhantes. Fica-se com um discurso aceitável, talvez formalmente correto, estruturalmente vazio.

Mas há contextos em que isso não funciona.

Há profissões em que o silêncio não é opção e o ruído também não. Onde falar é inevitável, mas cada palavra tem de aguentar o peso do que afirma, porque não há cortinas semânticas atrás das quais se possa recuar. A responsabilidade não surge em momentos excecionais, instala-se como condição permanente. Quem aprendeu cedo a viver sem garantias traz essa exigência para a forma como comunica. Não por virtude moral, mas por necessidade prática. Palavras ocas são inúteis quando não há rede.

Há, no uso sistemático de linguagem vaga e inflacionada no espaço público, um paternalismo discreto que raramente se assume como tal. A complexidade aparente serve sobretudo para impressionar, não para explicar.

A linguagem clara incomoda precisamente por recusar essa condescendência. Trata quem ouve como adulto, sem confundir franqueza com rudeza, nem clareza com agressividade. Assume, isso sim, que compreender implica lidar com consequências. 

## ÍNDICE

## MULHERES INSPIRADORAS

- 4 EDUARDA FIGUEIRAS
- 8 JÚLIA RODRIGUES FERNANDES
- 10 SORAIA RANGEL
- 11 JOANA FERRARIA
- 12 RUTE FIALHO
- 13 FILIPA TEIXEIRA

## TURISMO INCLUSIVO

- 16 KINDCARE
- 18 BENCCO BIKES
- 20 MADEIRA ACESSÍVEL BY WHEELCHAIR

## JUSTIÇA

- 23 ÂNGELA GUERREIRO LOPES
- 24 SOUZA POIRIER ADVOCACIA

## CONTABILIDADE E FINANÇAS

- 27 DANIEL CARDOSO

## ADN CORPORATE

- 30 SMILE DOURO

## REGIÕES - LEIRIA

- 32 ANDREIA BAPTISTA

## À CONVERSA COM...

- 34 CLAUDIA GESTO

## 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; Vítor Santos; Marina Sobral; Aby Rodrigues **Diretor Editorial** João Malainho **Redação** Ruben Marques; Vitória Girão **Designer Gráfico** Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua Professora Angélica Rodrigues, nº. 17, sala 7, 4405-269 Vilar do Paraíso | Vila Nova de Gaia **E-mail** geral@incorporateagency.pt **Site** www.incorporatemagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 25.000 exemplares **Estatuto Editorial** Disponível em www.incorporatemagazine.pt **Impressão** Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 **Nº. Registo** ERC 127355 **JANEIRO 2026**



# “O meu principal objetivo é levar a saúde mental aos quatro cantos do mundo”

Abrimos o ano com Eduarda Figueiras, psicóloga, fundadora de um projeto clínico que tem crescido de forma sustentada entre a prática presencial e online. Nesta conversa, partimos da escuta, um traço fundador do seu percurso, para percorrer os desafios da construção de um consultório, o equilíbrio entre clínica e gestão, a expansão da equipa e uma abordagem terapêutica marcada pelo rigor, pela empatia e pela atenção ao ritmo de cada pessoa.

**Eduarda, abrimos esta primeira edição do ano consigo. Na nossa entrevista anterior revelou-nos que, desde cedo, era reconhecida como uma boa ouvinte. Hoje, com o percurso que construiu, como avalia essa vocação inicial e que lugar ocupa ainda na forma como exerce o seu trabalho clínico?**

É verdade que desde muito cedo percebi que ouvir não era apenas uma característica minha, mas sim a minha forma de estar no mundo. Claramente que, na altura, não tinha consciência do quanto escutar era importante. Mas hoje, olhando para o percurso que construí até ao momento, reconheço que essa vocação inicial é um dos pilares fundamentais para a minha prática em contexto clínico. Escutar ativamente continua a ocupar um lugar central no meu trabalho, mas com novos contornos. Já não se trata apenas de escutar o que a pessoa diz, tratase de compreender o que não consegue pôr em palavras, de acolher silêncios, de reconhecer emoções e de criar um espaço seguro onde os clientes se sintam verdadeiramente ouvidos e compreendidos.

**Numa fase inicial falou-nos das dificuldades em encontrar um espaço físico no centro de Braga para iniciar o consultório. Que aprendizagens retirou desse início e que conselhos deixaria a quem procura hoje erguer um projeto semelhante?**

O início do meu percurso foi marcado por diversos desafios, e encontrar um espaço físico no centro de Braga foi um dos maiores.

Na altura, sentia que cada sítio que visitava deixava o meu sonho mais longe! Isto porque, depois de visitar alguns espaços e não encontrar nenhum que tivesse as condições

necessárias fez com que o desânimo e a desmotivação comessem a aparecer. Mas como ter um espaço físico era um dos maiores sonhos, isso fazia com que eu no dia seguinte arregasasse as mangas e voltasse à luta.

A constante procura fez-me perceber que ter um consultório não é apenas encontrar uma sala, mas sim encontrar um espaço que faça sentido para a prática clínica, um espaço acolhedor, onde os clientes entrassem e se sentissem bem, acolhidos num sítio harmonioso. Estas características do espaço são importantes para o tipo de relação terapêutica que queremos promover e para o bemestar das pessoas que acompanhamos. Esse início obrigou-me a ser criativa, a procurar alternativas, a negociar e, sobretudo, a confiar no processo mesmo quando o caminho parecia lento. Por isso, o que eu diria a alguém que está nessa fase é para ter paciência e confiar no processo. A flexibilidade e a proatividade também são fundamentais, uma vez que, muitas vezes, é importante parar e pensar em novas soluções e não “desistir” apenas porque as coisas não estão a ser como planeadas.

**Entre a prática clínica e a gestão há sempre um ponto delicado de equilíbrio. Como foi construindo esse equilíbrio no consultório e que princípios definiu para assegurar consistência e qualidade no trabalho diário?**

Conciliar as consultas com a gestão do consultório foi, no início, desafiante, mas aprendi com o tempo que era um exercício de equilíbrio e que para tal tinha de existir gestão de prioridades e, consequentemente, gestão de tempo. Fui percebendo ao longo do tempo que para garantir a qualidade nas consultas precisava de criar blocos de tempo. Por isso, diria que ter uma rotina clara e estruturada, uma vez que, permite dividir o tempo entre a gestão do consultório e a prática clínica. Foi esta gestão que me permitiu manter o foco, reduzir o stress e assegurar que cada área recebesse a atenção necessária. É de igual modo importante ser realista e definir limites para que possa dar o meu melhor em ambas as partes. Contudo, posso dizer que no meu caso sempre dei prioridade à parte clínica, isto porque o centro do consultório continua a ser a relação





terapêutica. A qualidade do trabalho diário assenta na escuta, na ética, na formação contínua e na capacidade de refletir sobre a prática em supervisão.

**A entrada de duas novas psicólogas marcou uma nova fase no seu projeto clínico. Que significado pessoal atribui a esse momento e de que forma escolhe as pessoas que quer ao seu lado?**

A entrada de duas novas psicólogas – Dra. Rita Peixoto e da Dra. Filipa Pereira e de uma psiquiatra – Dra. Inês, representou um marco importante no meu percurso, uma vez que sempre quis ter uma equipa de saúde mental. No entanto, marca também o crescimento natural do projeto e faz-me crer que estou no bom caminho quando digo que o meu principal objetivo é levar a saúde mental aos quatro cantos do mundo com profissionalismo, empatia, responsabilidade e ética. Foi um passo que exigiu responsabilidade da minha parte, mas que também me trouxe um sentimento de realização.

No recrutamento procuro profissionais que partilhem os mesmos valores que eu: ética, empatia, compromisso com a formação contínua e respeito profundo pelo processo terapêutico de cada pessoa. Mais do que competências técnicas, são na minha opinião, essenciais nas consultas de Psicologia e Psiquiatria. Ninguém cresce sozinho! Acredito que os projetos só se sustentam verdadeiramente quando são construídos com pessoas que se alinham nos valores, missão e visão. Os meus foram descritos no Manual de Cultura do Consultório e partilhados com a minha equipa. Por isso, esta nova fase não é apenas um crescimento estrutural; é, acima de tudo, um crescimento humano, que reforça a identidade e a qualidade do trabalho que quero oferecer.

**Enquanto psicóloga, desenvolveu um método próprio de olhar para as pessoas. Como descreveria hoje a sua abordagem clínica — os elementos que a distinguem, a forma como integra diferentes modelos e o que considera essencial numa sessão consigo?**

Ao longo do meu percurso, sempre foi claro para mim que para eu poder atender os meus clientes com qualidade, profissionalismo e rigor, o conhecimento teria de ser constante e o principal pilar da minha abordagem. Este poderia ser obtido através de formações, workshops e com supervisão contínua para melhorar o meu raciocínio clínico. Outro dos meus principais valores é a empatia e a individualidade de cada cliente. Cada caso é um caso e, mesmo, que o caso seja muito semelhante existem sempre experiências, vivências, crenças e histórias de vida diferentes e, por isso, os valores são os mesmos, mas a abordagem pode ser diferente. Desta forma, a minha intervenção não é rígida, isto é, não trabalho apenas com a Terapia Cognitivo-Comportamental apesar desta ser a minha abordagem de base, mas uso outras quando necessário como, por exemplo, a Terapia Dialética. Para mim, o importante é que a abordagem seja adequada ao ritmo e às necessidades do meu cliente.

O que distingue a minha forma de trabalhar é, sobretudo, a combinação de três elementos: uma escuta ativa e intencional. Para mim, escutar não é apenas ouvir o que a pessoa diz - é compreender, é validar, é acolher o que está a sentir, é criar um espaço onde a pessoa se sinta verdadeiramente segura.

Integração de diferentes modelos. Dependendo do caso, recorro a modelos como a Terapia Cognitivo-Comportamental, a Terapia Focada nas Emoções, Terapia Dialética e abordagens de base humanista, escolhendo aquilo que melhor se ajusta ao momento e ao objetivo terapêutico e uma relação terapêutica de confiança, onde eu e o cliente sejamos uma equipa. Acredito que a mudança acontece dentro de uma relação segura, transparente e baseada na confiança. Por isso, valorizo muito a presença, a clareza e o respeito pelo ritmo de cada pessoa. O essencial numa sessão comigo é a pessoa sentir-se acolhida, compreendida e acompanhada desde o início ao fim do processo terapêutico, que não se sinta julgada/criticada.

**O crescimento da prática online obrigou-a a encontrar um registo próprio para estar com as pessoas a distância. Que competências sentiu precisar de refinar para que a relação terapêutica se mantivesse profunda, mesmo através de um ecrã?**

As consultas on-line têm muitas vantagens e uma delas é levar a saúde mental aos quatro cantos do mundo. Desde o início do meu Ano Profissional Júnior que eu trabalho com consultas on-line. Neste momento, estou em mais de dez países diferentes e de norte a sul de Portugal, incluindo os Açores e a Madeira. O que eu senti inicialmente é que as consultas on-line requerem uma abordagem estruturada e bem definida, desde a escolha da plataforma pela qual a pessoa vai fazer a consulta até ao acompanhamento entre consultas.

A comunicação deve ser mantida e potenciada nesta forma de consulta com uma boa dicção e com um tom de voz ajustado, com pequenos gestos. É importante ir perguntando ao cliente se está a acompanhar de modo a poder ir clarificando sempre o que possa não ter sido tão bem percebido ou partes menos audíveis. Quanto mais clara e eficaz for a comunicação, melhor





serão os resultados. No online, perdemos parte da linguagem não verbal, por isso aprendi a ser mais clara na forma como acolho, válido e devolvo o que a pessoa traz. Pequenos gestos, pausas e entoações ganharam um peso ainda maior. Continua a ser muito importante a comunicação empática (tal como nas consultas presenciais) transmitindo segurança e compreensão. É fundamental explicar todo o processo para que a pessoa se sinta mais confiante e tranquila na consulta. Eu envio sempre antes da sessão um documento com estas orientações. Outra competência que aprofundei foi a gestão do espaço terapêutico. No online, o *setting* não é apenas o meu consultório, é também o ambiente onde a pessoa está. Então na primeira consulta ajudo cada cliente a criar um espaço seguro do lado dela, garantindo a privacidade, o conforto e a presença. É importante passar através do ecrã o mesmo acolhimento, empatia e segurança que damos nas consultas presenciais.

**O seu trabalho implica escuta profunda, exposição à dor dos outros e atenção constante ao estado emocional alheio. Que práticas pessoais considera essenciais para manter a própria saúde mental enquanto cuida da dos outros?**

Cuidar da saúde mental dos outros é um processo exigente, por isso, antes de cuidar da saúde mental dos meus clientes tenho de cuidar da minha. Ao longo do tempo, fui percebendo que a qualidade do meu trabalho depende muito da forma como eu me cuido fora do consultório. Por isso, tenho um conjunto de práticas pessoais que considero fundamentais para manter o meu equilíbrio emocional.

Em primeiro lugar, não deixo as minhas consultas de psicologia por nada! São, claramente, um pilar fundamental na minha estabilidade emocional. É um espaço onde posso olhar para mim, conhecer-me mais, compreender e validar as minhas emoções e garantir que não levo para a relação terapêutica aquilo que me pertence a mim. A terapia permite-me crescer pessoalmente e isso é fundamental para poder cuidar de quem acompanho. A par disso, a supervisão clínica continua a ser uma âncora

fundamental. Ajudame a refletir sobre a prática, a ganhar novas perspetivas e a assegurar que estou no caminho certo. A supervisão ajuda-me a aprofundar o meu raciocínio clínico fundamental para o meu trabalho.

Também tive de aprender a colocar limites, na verdade, autolimites sobretudo reconhecer quando o meu corpo precisa de descansar e abrandar o ritmo acelerado. É bom permitir-lhe esse descanso sem sentir culpa garantindo assim que chego às consultas com energia, presença e qualidade.

**Fala muitas vezes da importância da prevenção em saúde mental. A partir da sua experiência, que atitudes simples, individuais ou coletivas, fazem realmente diferença antes de surgirem sinais de sofrimento?**

A prevenção em saúde mental é, para mim, uma das áreas mais importantes do trabalho clínico. Muitas vezes, só procuramos ajuda quando o sofrimento já se tornou difícil de gerir, mas há atitudes simples, individuais e coletivas, que podem fazer uma diferença enorme antes de surgirem sinais mais evidentes. Reservar momentos para perguntarmos a nós mesmos como nos sentimos, identificar emoções e necessidades, fazer o básico bem feito e assegurar uma alimentação saudável, uma rotina de sono reparadora e atividade física. Pedir ajuda sempre que necessário, quando não conseguimos lidar com as nossas emoções e sentimentos.

Ter em consideração que a pressão constante, a falta de pausas e a cultura de produtividade extrema são fatores de risco para a saúde mental e torna-se cada vez mais importante termos consciência de que devemos abrandar o nosso ritmo.

No fundo, a prevenção não depende de grandes gestos, mas de pequenas mudanças diárias.

**Tem ganho espaço a ideia de que o bem-estar depende tanto da atenção ao presente como da forma como nos ligamos aos outros no dia a dia. A partir da sua experiência clínica, como pode esta aproximação melhorar a dinâmica de equipas e lideranças?**

A capacidade de estarmos presentes e de nos relacionarmos de forma assertiva com os outros aumenta não só o bemestar individual, mas também a forma como as pessoas colaboram e se posicionam nos contextos profissionais.



- Mestrado Integrado em Psicologia, Escola de Psicologia, Universidade do Minho;
- Estágio curricular no Serviço de Psiquiatria do Hospital de Braga;
- Ano Profissional Júnior - em contexto de clínica privada;
- Formação em Psicopatologia, com a Fernanda Landeiro (Brasil);
- Participação em vários congressos, workshops, formações;
- Abordagem de base Terapia Cognitiva-Comportamental;
- Intervento com crianças (presenciais) adolescentes e adultos;
- Áreas de Intervenção em adolescentes e adultos: ansiedade, perturbações de humor (depressão), luto, perturbações do comportamento alimentar (anorexia, bulimia e compulsão alimentar), perturbações de personalidade; autoconhecimento/autodesenvolvimento, autoestima, Burnout, Perturbações do sono;
- Áreas de intervenção em crianças: perturbações de ansiedade, depressão, dificuldade de aprendizagem, dificuldades de atenção e concentração, medos e fobias e perturbações do sono (pesadelos, terrores noturnos).





Por exemplo, a atenção ao momento presente aumenta a capacidade de cada pessoa reconhecer o seu estado emocional antes de reagir impulsivamente. As equipas que desenvolvem esta competência tendem a comunicar com mais clareza e assertividade tendo mais facilidade em gerir conflitos de forma construtiva e manter um clima emocional mais estável. Quando isto acontece a colaboração entre os membros da equipa torna-se mais fluida. A empatia passa a ser uma prática diária. Posso acrescentar ao que foi dito anteriormente que com estes dois pilares (atenção ao momento presente e ligação com os outros) permite também um aumento da coesão e da confiança. As relações mais presentes e autênticas criam ambientes mais seguros, onde é possível partilhar ideias, pedir ajuda e assumir vulnerabilidades sem receio de julgamento.

**Alguns ambientes profissionais desenvolvem padrões de ansiedade ou até mesmo de toxicidade que condicionam a forma como as pessoas se relacionam. A partir da sua experiência clínica, que indicadores reconhece nesses contextos e que intervenções rápidas podem mitigar o seu efeito emocional?**

Os ambientes profissionais marcados por elevados níveis de ansiedade ou toxicidade tendem a revelar padrões de funcionamento muito específicos, que se tornam visíveis na forma como as pessoas se comportam e se relacionam umas com as outras. As equipas com estas características funcionam em estado de alerta permanente, com níveis elevados de tensão, irritabilidade e/ou reatividade, o que pode levar a uma comunicação agressiva ou


passiva-agressiva caracterizada pela dificuldade em comunicar as necessidades, pelo receio em pedir ajuda, pelo medo de errar e por não expressar a opinião. Comumente, as mudanças bruscas de expectativas, ausência de feedback construtivo e decisões pouco transparentes aumentam a insegurança, mas também os níveis de ansiedade, a desmotivação e o desânimo. Nestas equipas existe também a normalização do excesso de trabalho. São valorizados os ritmos insustentáveis, a ausência de pausas e a valorização da disponibilidade permanente.

Contudo, existem algumas estratégias que podem transformar estes ambientes laborais como, por exemplo: clarificar prioridades, definir expectativas realistas e estruturar rotinas, isto ajuda a reduzir a ansiedade e devolve a sensação de controlo. Criar espaços seguros para conversar, por exemplo, reuniões curtas focadas no alinhamento emocional permitem identificar tensões mais cedo e evitar assim a acumulação de mal-estar. Nestes ambientes é também fundamental reforçar limites saudáveis como, por exemplo, definir horários, cumprir os horários de pausas e ajustar as cargas de trabalho. Estas estratégias simples reduzem o risco de burnout e restauram o equilíbrio emocional dos colaboradores mantendo-os mais satisfeitos e com uma maior qualidade de vida e bem-estar, o que se vai refletir nos resultados.

**Como referi no início desta entrevista, abrimos 2026 com a sua voz. Quando olha para o ano que passou, que momento sente estar a viver e que direção gostaria de imprimir ao seu trabalho e à sua vida nos meses que se seguem?**

O ano de 2025 foi um ano de trabalho muito intenso. Foi um ano marcado profissionalmente pelo crescimento e expansão. Um ano de muitas conquistas: aumento do número de consultas; inúmeras palestras e workshops presenciais sobre diversos temas, vários convites para entrevistas, lançamento de dois grupos terapêuticos, lançamento de um Workbook. Tudo isto fez com que tivesse de aumentar rapidamente o número de psicólogas na minha equipa.

Para 2026 quero continuar a levar a minha marca cada vez mais longe. Continuar a dar consultas é claramente algo que me preenche, mas existem muitos outros projetos que até então estiveram na gaveta, mas que em 2026 vão sair dessa gaveta para o mundo. Em 2026 quero também continuar a investir em formação e continuar a construir um projeto que seja coerente com os meus valores. Sinto a vontade de melhorar processos, fortalecer a equipa e continuar a criar condições para que o consultório continue a ser um espaço que transmita paz, harmonia, acolhimento e segurança.

A nível pessoal, desejo viver 2026 de forma leve e tranquila. Quero continuar a ter os meus tempos de descanso, a estar junta dos que mais gosto e dos que me ajudam nos meus momentos de vulnerabilidade porque sei que o meu bem-estar é inseparável da forma como cuido dos outros. Em síntese, estou num momento de expansão e abertura: com objetivos bem definidos e acima de tudo realistas que permitiram chegar onde sonho com flexibilidade, autocompaixão e proatividade. 



# Uma presidente que continua a merecer a confiança da população

Com um percurso de vida veementemente dedicado à causa pública e ao trabalho a favor da comunidade, Júlia Rodrigues Fernandes está no segundo mandato enquanto presidente da Câmara Municipal de Vila Verde. Em entrevista à IN Corporate Magazine, para além de fazer um balanço destes anos a nível profissional, conta o que a move na área da política.



**Depois de ter cumprido um mandato à frente da Câmara Municipal de Vila Verde, recandidatou-se nas últimas eleições autárquicas e conseguiu novamente a vitória. Que significado teve para si mais esta conquista?**

O reconhecimento do trabalho que estamos a desenvolver aumenta a responsabilidade, a motivação e o desafio nesta missão ao serviço de todas e de todos os Vilaverdenses, sempre na defesa intransigente dos superiores interesses do nosso concelho, das nossas freguesias e das nossas gentes.

A vitória foi inequívoca, incontestável e reforça a maioria que já detínhamos. É obviamente motivo de satisfação pelo dever cumprido e pela confiança reforçada que a população nos deu. Vamos continuar a gerir os destinos do Município de Vila Verde, sempre focados no bem-estar de todos os Vilaverdenses, sem exceção.

Os Vilaverdenses sabem e confiam que somos capazes de agregar vontades, convergir energias e esforços para concretizar, com

sucesso, o grande objetivo do crescimento sustentado do nosso concelho, dotando-o de infraestruturas, de equipamentos e das melhores condições para que todos aqui possam viver com conforto e com qualidade.

**Quando tomou posse para este mais recente mandato, afirmou que “está sempre com as pessoas em primeiro lugar”. Porque considera que a política deve ser feita de pessoas para pessoas?**

Essa é uma firme convicção que não nos cansamos de enfatizar. De facto, a nossa luta diária dirige-se, desde a primeira hora, para a defesa da dignidade de todas as pessoas. É com a maior das honras e enorme orgulho que trabalho – e faço questão de mobilizar toda a minha equipa e todos os que colaboram connosco – para ajudarmos a melhorar a vida de todos e de cada um dos Vilaverdenses.

O crescimento económico, a capacitação das pessoas, a mobilidade, a educação, o ambiente, a ação social e a melhoria de infraestruturas, equipamentos e serviços públicos são os grandes pilares de uma estratégia gizada a pensar sobretudo nas pessoas. A mobilização coletiva é a palavra de ordem para conseguirmos alavancar Vila Verde e colocar o nosso concelho num patamar ainda mais elevado de desenvolvimento. Continuamos, por isso, a contar com o trabalho e com a dedicação ímpares das instituições concelhias, das juntas de freguesia, das nossas associações, de todas as coletividades, dos empreendedores e de todos os Vilaverdenses para, a par e passo, com firmeza e ambição, irmos construindo um concelho cada vez mais moderno, mas também mais justo, solidário e inclusivo.

As pessoas são e serão sempre a primeira de todas as nossas prioridades, a maior de todas as nossas preocupações.

**Segundo um estudo coordenado pela Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, a violência digital tende a atingir de forma desproporcionada mulheres em funções públicas. Na sua opinião, por que razão é que isto acontece?**

A violência digital resulta, em muito, da falta de legislação capaz de responsabilizar os autores de publicações que extravasam a liberdade de expressão, que em muitos casos ofendem ou invadem os direitos das outras pessoas e instituições. Há excessivas situações de abuso de um meio de comunicação que tem um cada vez maior poder de disseminação, sem o devido acompanhamento regulador.





**Apesar dos avanços nas últimas décadas, as mulheres ainda estão sub-representadas nos espaços de poder. O que considera necessário levar a cabo para reduzir esta disparidade?**

Cada um e cada uma impõe-se pelo mérito, pelo trabalho, pela competência e pela capacidade em lidar com as numerosas tarefas e os múltiplos papéis do dia a dia. Mas infelizmente, de uma forma geral, as mulheres continuam a enfrentar maiores dificuldades de afirmação e progressão social e profissional. É assim no trabalho, nos índices de emprego e ao nível das lideranças e administrações de empresas, assim como na constituição de estruturas políticas.

É fundamental aprofundar a evolução ao nível da partilha igualitária dos direitos e responsabilidades, tanto na esfera familiar como na profissional. É urgente também um esforço maior na adaptação das empresas e das rotinas profissionais, assim como das organizações políticas, às funções familiares dos colaboradores, quer sejam homens ou mulheres.

Na política, apesar de não gostar particularmente da ideia e da necessidade de quotas – porque considero que isso devia acontecer por consequência natural do mérito de cada um, independente do género ou outras potenciais discriminações – elas foram e ainda são importantes para promover a igualdade na atividade política.

Além de um problema de justiça social e uma violação intolerável da Declaração Universal dos Direitos do Homem, as desigualdades entre homens e mulheres provocam um prejuízo objetivo para a sociedade em geral e para as nossas comunidades, designadamente ao nível do desenvolvimento e progresso social, económico e humanista. Temos de continuar a combater esse fenómeno, promovendo a igualdade de direitos e responsabilidades, de forma plena e transversal.

**Que balanço faz destes anos em que tem mantido uma ligação mais direta com a política?**

O meu balanço é de extrema satisfação pelo dever cumprido, pela oportunidade de estar a servir o concelho e a causa pública, pelos resultados visíveis do trabalho desenvolvido, pela alegria que sinto no contacto com as pessoas, pela força com que continuamos juntos nesta missão de colaborarmos para melhorar o espaço e a vida de todos...

Licenciada pela Universidade do Minho em Ensino de Português-Francês, o percurso profissional está, em grande parte, ligado à educação. Foi professora do ensino básico e secundário e também exerceu funções de vice-presidente do Conselho Executivo. Teve um papel particularmente ativo na concretização das publicações das Antologias de Jovens Escritores Vilaverdenses.

Enquanto “filha da terra”, antes de, em 2021, se tornar presidente do Município de Vila Verde, foi vereadora, assumindo áreas que vão da educação e cultura, à ciência, artesanato, património cultural, cooperação, relações internacionais e apoio às comunidades emigrantes e imigrantes, juventude, turismo, habitação e luta contra a pobreza.


Para além de ter sido responsável por eventos de referência no concelho, durante vários anos, foi também o rosto e a principal impulsionadora da Comissão de Proteção das Crianças e Jovens.

A publicação da obra “O Direito da Criança – conhece os teus direitos” é uma das iniciativas com impacto no concelho.

Confesso que, para mim, nunca foi desvantagem ser mulher, tanto ao nível da vida profissional como professora, como familiar e social. Tive também o privilégio de liderar diversas iniciativas e organizações de defesa e promoção da igualdade, seja como conselheira da Igualdade, seja como autarca e presidente da Câmara.

**Enquanto mulher inspiradora, o que diria a quem nos lê e gostava de desenvolver competências de liderança para melhor servir a comunidade?**

Há um lema que sigo em toda a minha vida e que, para mim, é fundamental no exercício da política e da nossa atividade: colocarmo-nos no lugar do outro!

Gosto muito daquilo que faço, do contacto diário com as pessoas, do trabalho de proximidade com as instituições, do trabalho em rede com todos os que desenvolvem atividades no nosso concelho e querem o melhor para a comunidade em que convivemos. É importante para sentirmos e percebermos melhor o que estamos a fazer e o que é preciso conseguir. Com humildade, genuinidade, verdade, coragem e muita ambição, estamos aqui ao serviço dos outros. 





# Coerência, coragem e verdade na construção de uma marca de autor

Soraia Rangel, fundadora e believer da AROUNDtheTREE, descreve-se como uma eterna apaixonada pelas artes e pelo talento. Com base na vontade de fazer diferente no mundo do design, criou a própria marca, que a ajudou a crescer enquanto líder, mulher e pessoa.

## O que a levou a enveredar por este universo do design não sendo designer?

O meu caminho até ao design não foi planeado, aconteceu. Sou formada em Marketing e Publicidade, mas sempre vivi muito próxima da arte, da emoção e da criação. A dança, a música, o acting, o palco e as histórias bem contadas sempre me tocaram profundamente. O talento, em qualquer forma, sempre me emocionou e emociona. O design entrou na minha vida mais tarde, por contexto familiar do meu ex-companheiro. Percebi que o design podia ser uma linguagem poderosa para contar histórias, para criar objetos que carregassem emoção, memória e identidade. A AROUNDtheTREE nasce exatamente disso: de um olhar humano sensível e da vontade de fazer diferente. De criar peças com alma, pensadas com tempo, feitas por pessoas e para pessoas. Foi assim, de forma muito orgânica, que o design passou a ocupar um lugar tão especial na minha vida.

## A madeira é o elemento central da AROUNDtheTREE, não apenas como matéria-prima, mas como linguagem emocional e cultural. Por que razão esta escolha foi tão natural para si e de que forma ela traduz os valores de tempo, sustentabilidade e herança que a marca representa?


A madeira foi uma escolha instintiva, quase inevitável. É um material vivo, imperfeito e honesto, exatamente como a vida. Carrega marcas do tempo, cresce devagar, guarda memória. Para mim, a madeira representa tempo, raiz e continuidade. Num mundo cada vez mais rápido e descartável, a AROUNDtheTREE cria peças que pedem pausa, que envelhecem com dignidade e que passam de geração em geração. A sustentabilidade, para a AROUNDtheTREE, não é uma tendência, é um respeito profundo pelo ciclo natural das coisas. Trabalhar a madeira é aceitar que o tempo faz parte do processo, que a herança se constrói com escolhas conscientes e que o verdadeiro luxo está naquilo que permanece.

Ao longo de mais de uma década, a AROUNDtheTREE conquistou reconhecimento institucional e internacional, estando presente em espaços de grande simbolismo. Que balanço faz deste percurso

## enquanto fundadora na construção de uma marca de autor, de coleção e de legado e no seu próprio crescimento enquanto líder?

Olho para este percurso com um misto de orgulho, gratidão e muita aprendizagem. Construir a AROUNDtheTREE nunca foi um caminho fácil nem rápido, foi sim um caminho de muita persistência, de muitas quedas, de muitos não, mas sempre de uma convicção profunda. Enquanto fundadora, aprendi que uma marca de autor não se constrói apenas com boas peças, mas com coerência, coragem e verdade. Cada reconhecimento, cada presença institucional, cada projeto internacional foi resultado de uma visão protegida ao longo do tempo, muitas vezes contra a corrente. Este caminho fez-me crescer enquanto líder, enquanto mulher e enquanto pessoa. Hoje lidero com mais consciência, mais escuta e mais clareza sobre aquilo que não abduco: identidade, valores e propósito.

## Olhando para o futuro, qual é a sua ambição para a AROUNDtheTREE enquanto projeto de longo prazo? Que lugar gostaria que a marca ocupasse no design português e internacional e que legado pessoal sente que está a construir enquanto Believer desta visão? Se tivesse de definir a marca não como produto, mas como filosofia de vida, como a descreveria?

A minha ambição é que a AROUNDtheTREE continue a ser uma marca de tempo longo. Que não responda a modas, mas que atravesse décadas com a mesma integridade com que nasceu. Gostaria que ocupasse um lugar muito claro: o de uma marca portuguesa com identidade forte, respeitada internacionalmente, reconhecida não pelo volume, mas pela profundidade. Uma marca de coleção, de autor, de legado. Quanto ao meu legado pessoal, sinto que estou a construir algo que vai além de mim, uma visão que prova que é possível fazer diferente, com alma, com raiz e com coragem. Se tivesse de definir a AROUNDtheTREE como filosofia de vida, diria que é viver com tempo, escolher com consciência e criar pensando em quem vem depois de nós. 



*Designing Stories for the Future*

WWW.AROUNDTHE TREE.EU



# “Métricas e resultados são essenciais, mas nunca desligados da dimensão humana”

Com a vontade de mudar a forma como o país encara e valoriza a profissão de consultoria, Joana Ferraria trouxe a Amaris Consulting para Portugal. Ao abraçar este desafio, não só abriu portas a um novo mercado, como também introduziu um método de trabalho que assenta em três eixos: equipas, clientes e resultados.

**A sua carreira académica começou em 2005, com uma licenciatura em Engenharia Informática. Que aspetos desta área mais a cativam?**

Iniciei a minha formação em Engenharia Informática numa altura em que o setor tecnológico ainda era fortemente masculino. O que mais me cativou foi a forma como a tecnologia combina lógica, criatividade e impacto real. A engenharia ensinou-me a estruturar pensamentos, a resolver problemas complexos e a tomar decisões baseadas em dados. Ao mesmo tempo, foi também uma forma de mostrar, na prática, que as mulheres podem ocupar e afirmar-se em áreas tradicionalmente dominadas por homens. Mesmo não tendo seguido uma carreira puramente técnica, essa base continua a influenciar profundamente a forma como lidero, defino estratégias e encaro desafios. A tecnologia é um motor de transformação e sempre me fascinou a sua capacidade de escalar soluções, pessoas e negócios.

**Como surgiu a ideia de trazer a Amaris Consulting para Portugal, sabendo que a empresa já operava internacionalmente? Quais foram os principais desafios que enfrentou?**


A decisão de trazer a Amaris Consulting para Portugal surgiu essencialmente de uma oportunidade mútua. Por um lado, a Amaris tinha a ambição clara de entrar no mercado português. Por outro, reconheci de imediato uma forte identificação com os valores da empresa, em particular a filosofia “People First”, muito alinhada com a minha forma de liderar e de fazer crescer equipas. O maior desafio foi construir tudo do zero, desde equipa e clientes até credibilidade num mercado altamente competitivo. Foi necessário provar rapidamente

que era possível crescer com exigência, proximidade e qualidade, sem comprometer valores. Esse desafio acabou por ser também o maior fator de diferenciação.

**Acreditar no potencial das mulheres é algo que faz parte da sua missão pessoal. De que forma procura mostrar, no dia a dia e na liderança da empresa, que as mulheres são capazes de tudo?**

Acreditar no potencial das mulheres não é para mim um discurso teórico, é uma prática diária. Traduz-se em dar visibilidade, exigir performance, criar oportunidades reais de crescimento e não baixar a fasquia por questões de género. Liderar pelo exemplo é fundamental. Mostro que é possível ocupar posições de decisão, gerir pressão, conciliar diferentes dimensões da vida e manter autenticidade. O meu foco não é promover mulheres por serem mulheres, mas garantir que talento, competência e ambição têm espaço para crescer, independentemente do género.

**Muitas empresas tratam os consultores apenas como números. Como a Amaris Consulting promove o reconhecimento e a valorização pessoal de cada profissional?**

Na Amaris Consulting recusamos a lógica de que pessoas são apenas números. Métricas e resultados são essenciais, mas nunca desligados da dimensão humana. Trabalhamos a proximidade com os consultores, o acompanhamento de carreira, a escuta ativa e o alinhamento entre projeto, ambição e bem-estar. Cada pessoa tem um percurso, objetivos e desafios diferentes, e isso é tido em conta na gestão. Acredito profundamente que quando as pessoas se sentem reconhecidas, respeitadas e desafiadas, os resultados surgem de forma natural e sustentável. 





# “Dedico-me, de coração, a ajudar mulheres a transformar os seus ambientes em lugares com alma”

Há quase 20 anos, um livro apresentou-lhe o Feng Shui: a arte de transformar espaços em ambientes de energia, bem-estar e prosperidade. Desde então, Rute Fialho, arquiteta e especialista em Feng Shui, dedica-se a ajudar cada mulher a sentir-se verdadeiramente em casa, mostrando que renovar o lar é o primeiro passo para valorizar quem o habita.



**Existem encontros que transformam o rumo da vida profissional. Descobriu, no Feng Shui, algo que a arquitetura, por si só, não consegue oferecer. Para quem ainda não está familiarizado com o termo, o que entende por este conceito e como mudou a sua profissão?**

Há 19 anos, descobri o Feng Shui num livro na FNAC. Essa arte e filosofia milenar chinesa, com mais de 3.000 anos, revelou-me algo que a arquitetura sozinha não oferecia: a ligação profunda entre espaço e energia. Desde então, dedico-me, de coração, a ajudar mulheres a transformar os seus ambientes em lugares com alma — espaços que acolhem, apoiam, nutrem e refletem quem os habita.

**Para apoiar quem deseja transformar o seu espaço, utiliza o método Feng Shui Descomplicado. Como decorre todo o processo de mentoria, desde o primeiro contacto até à conclusão do acompanhamento?**

Criei o método Feng Shui Descomplicado com o coração, a pensar nas minhas Rainhas — é assim que trato, com todo o carinho, quem me procura. Porque acredito mesmo que cada mulher deve ser a Rainha do seu castelo. E esse castelo começa em casa. Cada consultoria é única e personalizada, porque costumo dizer: “cada casa é um caso”, e em cada casa mora uma história, com emoções, desafios e sonhos próprios. Começo sempre por escutar com empatia, receber a planta da casa e fazer uma análise energética cuidada, com uma linguagem simples, prática e próxima.

**Tem ajudado muitas mulheres a encontrar mais equilíbrio. Pode partilhar algum exemplo que a tenha marcado particularmente?**

Já acompanhei muitas mulheres em momentos de transformação. Lembro-me de uma mãe solteira, esgotada, sem tempo para si. A casa refletia esse bloqueio. Com mudanças simples — destalhe, nova disposição dos móveis, pequenos detalhes que já existiam — tudo se transformou. Voltou a sentir-se bem no espaço... e em si mesma. São estes momentos que me tocam: quando a casa começa a cuidar de quem a habita.

**Que mensagem ou conselho gostaria de deixar a quem se possa interessar pelos seus serviços?**

Se sentes que a tua casa já não te representa, talvez esteja a pedir atenção. O Feng Shui Descomplicado mostra que não precisas de obras nem de grandes investimentos. Às vezes, basta mudar um móvel de lugar, abrir espaço, libertar o que já não faz sentido. Estou aqui para te acompanhar com leveza, clareza e intenção. Porque quando mudamos a casa, algo em nós também desperta — e essa transformação pode ser o início de algo muito bonito. 🍀



# Uma ajuda na recuperação do equilíbrio

Ao longo de sensivelmente 15 anos, Filipa Teixeira foi construindo o seu percurso profissional em contextos “altamente exigentes”. Quando percebeu que o ritmo em que vivia já não era sustentável, decidiu mudar de vida e, atualmente, é especialista em biofeedback.

Com uma carreira que passou pelas áreas de marketing, estratégia, inovação digital e experiência do cliente, Filipa Teixeira começou por exercer no setor financeiro, onde afirma ter crescido “ao longo de vários anos”, uma vez que passou por funções comerciais, coordenação de equipas e, mais tarde, responsabilidades estratégicas nas áreas de marca e digital. Depois de ter feito uma pós-graduação em marketing digital, teve a oportunidade de criar e liderar a primeira equipa digital do banco onde exercia.

Posteriormente, trabalhou como digital strategist em projetos de transformação e experiência do cliente para grandes organizações e assumiu a liderança da

área de marketing “num grande grupo automóvel”, com foco em reposicionamento de marca, estratégia digital, performance e customer experience. Mais tarde, desempenhou funções ligadas à transformação de negócio numa consultora criativa. “Foi um percurso exigente e estruturante, que me deu rigor, pensamento estratégico e uma visão integrada — competências que hoje continuam muito presentes na forma como trabalho”.

À medida que o tempo ia passando, percebeu que o ritmo em que vivia “já não era sustentável” e, por isso, decidiu mudar de vida. O corpo começou a dar sinais claros: alterações do sono, ansiedade, exaustão e sintomas físicos sem causa clínica evidente. “Essa consciência levou-me, primeiro, a procurar soluções para mim, enquanto paciente”. Abrir o próprio espaço foi uma consequência natural do processo. O objetivo era criar um lugar onde pudesse trabalhar com tempo, presença e profundidade, ajudando outras pessoas a recuperar equilíbrio, “num mundo cada vez mais acelerado”.



Atualmente, fá-lo através do biofeedback, uma tecnologia de leitura e treino do sistema nervoso, baseada na análise de parâmetros fisiológicos do próprio corpo. Durante uma sessão são avaliados indicadores como atividade elétrica, níveis de hidratação e oxigenação celular, padrões de ondas cerebrais — sinais que refletem a forma como o organismo reage ao stress. Através desta leitura, o equipamento testa a resposta do corpo a mais de 12 mil frequências de referência, relacionadas com diferentes sistemas, permitindo identificar padrões de desequilíbrio funcional e devolver estímulos muito suaves que apoiam a autorregulação. “O biofeedback não faz diagnóstico nem substitui acompanhamento

médico. Atua de forma complementar, ajudando o corpo a sair de estados persistentes de alerta e sobrecarga”.

Segundo a especialista, aplica-se em situações como stress crónico, ansiedade, alterações do sono, fadiga, dificuldades de concentração, dores funcionais, processos de recuperação e também em contextos de bem-estar e performance. Acrescenta que pode ser utilizado em todas as idades, incluindo crianças, sempre com uma abordagem ajustada a cada pessoa.

“O problema do ser humano não é o stress em si, mas sim o facto de o corpo ficar preso em modo de sobrevivência durante demasiado tempo. O biofeedback atua precisamente aí, ajudando o sistema nervoso a recuperar flexibilidade e capacidade de adaptação”. Com sessões regulares, o organismo aprende a responder de forma diferente aos estímulos do dia a dia, o que se traduz em sono mais reparador, maior clareza mental, redução da ansiedade, mais energia e estabilidade interna. “A vida continua exigente, mas deixa de ser vivida em esforço permanente”.

O corpo sabe o caminho.  
Aprende a regressar.



FILIPA TEIXEIRA  
BIOFEEDBACK



Av. António Augusto de Aguiar  
163 - 2º Dto. 1050-014 Lisboa  
contacto@filipateixeirabiofeedback.pt  
IG @biofeedback\_filipateixeira



# Diáspora como capital humano reforça centralidade no discurso económico do Estado

A diáspora portuguesa voltou a afirmar-se como ativo estratégico do país, num momento de fecho de ciclo presidencial e de crescente convergência institucional em torno do talento, da diplomacia económica e do soft power como instrumentos de projeção internacional de Portugal.


A leitura resulta do Encontro Anual do Conselho da Diáspora Portuguesa, realizado em Cascais no final de 2025, sob o tema “A Diáspora como Capital Humano”, e que reuniu representantes do Estado, responsáveis políticos, líderes empresariais e conselheiros espalhados por dezenas de geografias.

O encontro marcou um momento de consolidação de uma narrativa que tem vindo a ganhar peso no discurso público: a diáspora enquanto extensão funcional do país, não apenas no plano simbólico ou cultural, mas como rede qualificada de influência, negócio e liderança. O CDP reúne atualmente centenas de conselheiros em mais de 40 países, com perfis ligados à ciência, tecnologia, educação, cultura e empresariado, funcionando como plataforma informal de ligação entre Portugal e mercados externos.

Na sessão de encerramento, Marcelo Rebelo de Sousa sublinhou o papel da diáspora na construção do soft power português, defendendo que a dimensão real do país é hoje maior fora do território nacional do que dentro dele. No seu último discurso enquanto presidente honorário do CDP, o chefe de Estado

enquadrou a diáspora como um dos principais ativos estratégicos de Portugal, a par da diplomacia, da história e da capacidade de adaptação dos portugueses, apelando a uma atitude ativa e inconformista ao serviço do país.

A presença governamental reforçou essa leitura. Os responsáveis políticos presentes convergiram na ideia de que a diáspora constitui uma alavanca relevante para a diplomacia económica, a atração de investimento e a afirmação internacional de Portugal, num contexto global marcado por elevada incerteza e transformação acelerada das cadeias de valor. A capacidade de integração cultural, a flexibilidade e a leitura de contexto dos portugueses no exterior foram apontadas como traços distintivos num ambiente competitivo.

Os debates centraram-se sobretudo no talento e na liderança, com destaque para a necessidade de reforçar a articulação entre capital humano, cultura e economia. Mais do que um exercício de balanço anual, o encontro funcionou como sinal político e institucional num momento de transição. 





# Turismo Inclusivo: do dever ao diferencial competitivo

Chamam-lhe turismo inclusivo, acessível, “tourism for all”. A terminologia varia conforme o manual de boas práticas que se consulte. O conceito passa por garantir que pessoas com deficiência, idosos, famílias com crianças pequenas ou outras pessoas com necessidades específicas possam aceder a destinos, atrações e serviços turísticos com autonomia e dignidade.


Turismo acessível e turismo inclusivo distinguem-se pela profundidade de compromisso. O primeiro remove obstáculos arquitetónicos com rampas, elevadores, casas de banho adaptadas, sinalética legível. O segundo vai mais longe e forma equipas, sensibiliza colaboradores, cria culturas organizacionais que tratam a diversidade como normalidade operacional. Portugal tem casos concretos. O programa “All for All – Portuguese Tourism”, lançado pelo Turismo de Portugal, mobilizou a indústria com resultados mensuráveis. Foram 116 projetos apoiados, 20 milhões investidos, intervenções no Convento de Cristo, Castelo de São Jorge, Palácio de Mafra e Caves Calém, por exemplo. Em 2019, a Organização Mundial do Turismo reconheceu Portugal como “Destino Turístico Acessível”.

## O mercado que ninguém quer perder

Aqui entra a parte que interessa ao sector empresarial. Turismo inclusivo amplia mercados, fideliza clientes, diferencia posicionamento. Segundo o Turismo de Portugal, ser capaz de receber famílias com crianças pequenas, seniores ou pessoas com algum tipo de deficiência representa oportunidade de

negócio direto. Estimativas apontam que este público poderia representar 862 milhões de viagens na Europa. Alojamentos que adoptaram práticas inclusivas tornaram-se referências, aumentaram carteiras de hóspedes, melhoraram satisfação e taxa de retorno. Turistas com necessidades especiais viajam acompanhados, permanecem mais tempo e gastam mais.

## A pergunta que fica

Se as vantagens são óbvias, porque é que tantos destinos ainda tratam a acessibilidade como item opcional nos orçamentos? A resposta passa por formação, investimento e vontade de redesenhar processos já instalados. O turismo inclusivo pede rampas que funcionem, colaboradores preparados para atender sem condescendência, e empresas que tratem dignidade como requisito de entrada no mercado. 





# “Na KindCare cuidar é acima de tudo acarinhar, apoiar e motivar”

Na origem da KindCare está uma experiência pessoal que expôs, de forma simples e incontornável, uma fragilidade estrutural no quotidiano de muitas famílias: quem cuida de quem cuida? A resposta que Natália Dias não encontrou no mercado acabou por transformar-se num projeto que cruza cuidado, dignidade e liberdade, abrindo espaço a uma abordagem mais humana (e mais inclusiva) do envelhecimento.

©Pedro Villa



A ideia nasceu de uma circunstância banal, mas reveladora. A mãe de Natália Dias, já idosa e com várias patologias, era acompanhada por diferentes especialistas, o que implicava uma gestão constante de consultas e deslocações. Num determinado dia, quando Natália também precisou de cuidados médicos, percebeu que as agendas colidiam. “Optei por desmarcar a minha consulta e adiar a respetiva resolução, que implicou que o meu mal-estar físico se mantivesse por mais uns dias.” A reflexão surgiu de imediato: “na altura pensei que caso existisse uma empresa que assumisse este tipo de serviços de acompanhamento em atos médicos, poderia ser uma grande ajuda para pessoas profissionalmente ativas.”

A inexistência de respostas estruturadas no mercado abriu caminho a uma visão mais ampla. “Foi nessa fase que comecei a maturar a ideia de criar uma empresa que ajude pessoas em situações semelhantes, mas que vá ainda mais além e disponibilize outro tipo de soluções, que vão desde a gestão doméstica até apoio em férias, festas, restaurantes e inclusivamente espetáculos.” Assim nasceu a KindCare, não apenas como um serviço de apoio, mas como um conceito assente na continuidade da vida e das rotinas.

## A vida que continua em casa e lá fora

A idade avançada e a necessidade de apoio não anulam a pessoa, nem as suas legítimas aspirações ou momentos de lazer. É esta a ideia que está no centro da atuação diária da empresa. No quotidiano, a KindCare adapta-se às preferências e necessidades de cada pessoa, respeitando a sua individualidade e a forma como sempre organizou a sua vida. O trabalho estrutura-se em duas vertentes complementares, “a primeira é o apoio em casa, onde acompanhamos o idoso nas suas atividades básicas de higiene e de preparação para a saída para o exterior.” A segunda abre o mundo exterior, “direcionada para todo o tipo de atividades de rua, onde acompanhamos a Pessoa Maior nas mais diversas ocupações, sempre escolhidas por ela.”

São muitas vezes gestos simples, mas carregados de significado. “O nosso apoio pode ser algo muito simples mas prazeroso, como acompanhar na ida ao café ou cabeleireiro.” Trata-se da continuidade de hábitos construídos ao longo de anos, que permitem manter contactos, conversas e rotinas familiares, reforçando a segurança e o prazer de viver o dia-a-dia. Noutras situações, o horizonte alarga-se a saídas a restaurantes, espetáculos ou viagens, sempre com acompanhamento adequado.

É neste ponto que o trabalho da KindCare se cruza com o que hoje se designa como Turismo Inclusivo, ainda que a lógica subjacente seja mais profunda do que a etiqueta. “Acreditamos que a idade avançada não pode ser sinónimo de estagnação e que as pessoas devem continuar a manter objetivos.” Estes tanto podem ser quotidianos como excecionais, e vão “desde o prazer de ser vestir bem, de manter a imagem cuidada, até ter uma experiência de conduzir um kart, um Lamborghini, andar de balão ou fazer uma viagem.” Para quem usufrui do serviço, a vantagem é clara, com as suas saídas organizadas, com total segurança e conforto, e onde tudo “flui de forma descontraída”.

A inclusão passa também pela presença nos grandes momentos familiares, com o necessário apoio em eventos festivos, como casamentos, batizados ou aniversários. São momentos em que a importância emocional é determinante. “O facto de os idosos poderem fazer parte da festa do neto ou bisneto





e celebrarem estes grandes momentos em família é crucial para o seu bem-estar emocional porque continuam a sentir-se integrados, bem-vindos, criando recordações que podem partilhar com os amigos.” O impacto estende-se à família que fica, naturalmente, “feliz por manter a companhia dos Maiores nestes encontros memoráveis.”


Esta abordagem implica uma mudança de olhar sobre o próprio conceito de cuidado. “Na KindCare cuidar é acima de tudo acarinhar, apoiar e motivar”. O que implica também contrariar ideias feitas. “A grande mudança que pretendemos propor é que com o avançar da idade as Pessoas Maiores não precisam de se manter limitadas à habitação, rodeadas de recordações.” Pelo contrário, “através do nosso apoio podem continuar a criar as suas próprias histórias e manter atividades que lhes são prazerosas, combatendo a solidão e contribuindo para a sua longevidade.”

### A confiança começa em quem cuida

Nada disto é possível sem confiança, num setor em que o cuidado acontece dentro da intimidade da casa e da vida das pessoas. Na KindCare, essa confiança começa muito antes do primeiro acompanhamento e constrói-se logo na forma como são escolhidos os colaboradores. O processo de seleção valoriza a forma como cada candidato se expressa, se relaciona e fala da sua própria experiência de vida, procurando perceber atitudes, sensibilidade e capacidade de escuta. A entrevista

é o primeiro passo, um momento em que, como sublinha Natália Dias, na realidade quer “ouvi-los falar”. Segue-se um percurso de formação com simulação de situações reais e acompanhamento supervisionado, que termina com feedback estruturado, garantindo que quem chega ao terreno o faz com preparação técnica e humana.

Num contexto de maior vulnerabilidade, o equilíbrio entre proximidade e respeito é permanente. Antes de iniciar qualquer acompanhamento, são recolhidas informações sobre hábitos, dietas, preferências, medicação e limites de intimidade, criando uma base de confiança desde o primeiro momento. No quotidiano, o cuidado faz-se de atenção ao detalhe e de diálogo constante, questionando e ajustando cada gesto para garantir conforto e bem-estar.

Num país que envelhece rapidamente, Natália Dias acredita que projetos como a KindCare podem ajudar a desmontar preconceitos persistentes. “Atualmente existe o preconceito que com idade as pessoas tornam-se incapazes, estão menos ativas e devem permanecer em casa porque dão trabalho.” A experiência mostra outra realidade. “Através da ajuda da KindCare conseguimos aliviar a quantidade de tarefas e criar espaço para relações próximas, equilibradas e afetivas, onde o tempo partilhado deixa de ser dominado pelo peso da preocupação e passa a ser vivido com presença, cuidado e qualidade.” 



**“A mobilidade sustentável pode ser uma verdadeira ferramenta de transformação de vidas”**

Em 2022, Nuno Sousa aliou a vontade de um novo começo pessoal e profissional à determinação de criar um projeto com impacto positivo na sociedade, dando origem à Bencco Bikes. A empresa disponibiliza handcycles, triciclos e bicicletas elétricas VanMoof, permitindo que pessoas de todas as idades, residentes ou turistas, circulem pela cidade com autonomia, conforto e segurança.



transformação de vidas. Mais do que um meio de transporte, estas soluções sustentáveis representam liberdade, autonomia e inclusão, permitindo que pessoas com diferentes capacidades e necessidades recuperem ou descubram a possibilidade de se deslocarem de forma independente.

A Bencco disponibiliza serviços de aluguer e venda de handcycles, triciclos e bicicletas elétricas para turistas e residentes, assegurando também a sua manutenção e reparação. Que benefícios estes serviços proporcionam à qualidade de vida de pessoas com deficiência, mobilidade reduzida ou seniores?

O principal benefício destes serviços é a independência de mobilidade face a terceiros. Ao disponibilizar handcycles, triciclos e bicicletas elétricas adaptadas, a Bencco permite que pessoas com deficiência, mobilidade reduzida ou seniores possam deslocar-se de forma autónoma, segura e digna, sem depender constantemente de familiares, cuidadores ou transportes especializados. Esta autonomia traduz-se numa melhoria significativa da qualidade de vida, promovendo a inclusão social, o bem-estar físico e emocional e uma maior participação na vida urbana, turística e comunitária. Além disso, o acesso a soluções de mobilidade sustentável incentiva a atividade física adaptada, reforça a confiança pessoal e contribui para uma relação mais ativa e positiva com o espaço público.

Desde a sua criação, em 2022, a Bencco Bikes tem vindo a tornar-se uma alternativa sustentável para a mobilidade e inclusão urbana. O que o inspirou a criar este projeto?

Criada em 2022, a Bencco conta já com mais de três anos de existência e afirma-se como uma alternativa sustentável para a mobilidade e inclusão urbana. A escolha das bicicletas e da mobilidade sustentável resulta das capacidades técnicas e académicas que adquiri ao longo da minha vida profissional, bem como de uma paixão pessoal que cultivo diariamente. Este projeto nasce, assim, da conjugação entre conhecimento, experiência e valores, com o objetivo de promover soluções de mobilidade mais acessíveis, ecológicas e alinhadas com os desafios atuais das cidades.

**O que mais o fascina nesta área, onde tem a possibilidade de transformar vidas através do transporte sustentável?**

O que mais me fascina nesta área é perceber que a mobilidade sustentável pode ser uma verdadeira ferramenta de







Ao assegurar também a manutenção e reparação dos equipamentos, a Bencco garante fiabilidade e continuidade no uso, fatores essenciais para que estas pessoas possam integrar a mobilidade como parte natural do seu dia a dia.

**Por outro lado, para quem está de visita ao nosso país, o que pode encontrar na Bencco Bikes que não existe em nenhum outro estabelecimento?**

Quem visita o nosso país encontra na Bencco Bikes uma oferta diferenciadora, que vai além do aluguer de bicicletas. Mais do que bicicletas convencionais e elétricas, a Bencco disponibiliza um serviço de aluguer de handcycles, triciclos e VanMoofs, promovendo uma mobilidade verdadeiramente inclusiva, acessível a todos. A Bencco aposta numa abordagem personalizada, ajustando cada solução às necessidades de quem nos procura, e garantindo segurança, conforto e acompanhamento especializado.

**A tecnologia tem transformado este setor, pelo que as bicicletas VanMoof S6 são um bom exemplo dessa evolução. Em que aspetos esta bicicleta se distingue das restantes?**

VanMoof é, há muito, uma marca de referência no design e na eletrificação das bicicletas, mas com a S6 eleva esse posicionamento a um patamar claramente distinto. Mantendo o seu design icónico e minimalista, a VanMoof S6 integra agora um nível de tecnologia que a coloca num segmento próprio, resultado também da colaboração com a McLaren Applied no desenvolvimento tecnológico.

Entre os principais elementos diferenciadores destacam-se as mudanças automáticas, que ajustam a condução de forma inteligente e intuitiva, bem como um avançado sistema de segurança que inclui alarme integrado, bloqueio eletrónico da roda, GPS e compatibilidade com Apple Find My. Estas funcionalidades oferecem não só uma experiência de utilização mais fluida e confortável, mas também um elevado grau de

proteção contra furtos. A forte integração eletrónica, aliada a múltiplas funcionalidades inteligentes, faz da VanMoof uma bicicleta pensada para o utilizador urbano moderno, combinando inovação, desempenho e segurança de uma forma que poucas bicicletas no mercado conseguem igualar.


**Para além de facilitarem a mobilidade e permitirem uma solução verde, acredita que utilizar estes serviços pode aumentar a autoconfiança dos utilizadores no seu dia a dia?**

Sim, sem dúvida. A possibilidade de se deslocarem de forma autónoma, segura e adaptada às suas necessidades reforça o sentimento de independência e controlo sobre a própria rotina. Ao perceberem que conseguem circular pela cidade, explorar novos percursos ou realizar tarefas diárias sem apoio constante de terceiros, os utilizadores ganham autonomia e uma maior liberdade, o que se reflete diretamente no seu bem-estar e qualidade de vida.

**Com quatro anos de trabalho, que balanço lhe é possível fazer do desempenho da empresa?**

Ao fim de quatro anos de trabalho, o balanço é positivo. A Bencco Bikes conseguiu afirmar-se de forma consistente num setor ainda em crescimento e mutação, construindo uma identidade própria assente na mobilidade sustentável, na inclusão e na qualidade do serviço prestado.

Ao longo deste percurso, foi possível consolidar a oferta, ganhar a confiança de clientes nacionais e internacionais e estabelecer relações sólidas com parceiros e entidades locais. Houve naturalmente desafios, sobretudo por se tratar de um projeto inovador e de nicho, mas estes obstáculos contribuíram para o amadurecimento da empresa e para uma melhoria contínua dos serviços.

A quem ainda não acredita no potencial das bicicletas, o meu principal conselho é simples: experimentar, sem preconceitos. 



# Ilha da Madeira cada vez mais sem barreiras

Na Ilha da Madeira, o ‘impossível’ para pessoas com mobilidade reduzida torna-se possível graças à preciosa ajuda da Madeira Acessível by Wheelchair. Em entrevista à IN Corporate Magazine, o CEO, Tiago Camacho, explica o conceito da empresa e revela os objetivos para o futuro.



Face aos desafios enfrentados diariamente pela sogra, que se locomovia numa cadeira de rodas, em 2019, Tiago Camacho considerou que era o momento certo para ‘pôr mãos à obra’ e criar um projeto que permitisse a toda as pessoas ultrapassar barreiras físicas e, assim, poderem circular pela ilha mais facilmente. “A nossa função é minimizar barreiras e providenciar serviços de transporte e realização de atividades até agora difíceis ou mesmo impossíveis para pessoas com dificuldade na locomoção, como é o caso das levadas”.

Com a ajuda do Turismo de Portugal, a Madeira Acessível by Wheelchair é pioneira na Pérola do Atlântico, para além de ser “a única no país” que disponibiliza uma cadeira de rodas e uma scooter todo-o-terreno. De forma a fazer jus ao lema “o impossível será possível”, o gerente fez um grande investimento em equipamentos específicos, como uma viatura adaptada e rampas desdobráveis, que possibilitam “experiências extraordinárias” a quem as quer viver. Com a ajuda de Tiago Camacho, é possível provar a tão afamada poncha e visitar o Museu da Banana, o Museu Etnográfico, o Museu Militar, o Museu do Brinquedo, o Miradouro de São Sebastião, o Miradouro da Santinha, o Miradouro da Beira da Quinta, o Miradouro do Guindaste, o Jardim Botânico, a Igreja de São Bento, a Igreja do Curral das Freiras, o Aquário da Madeira, a Sé do Funchal, o Fortim do Faial, o Mercado dos Lavradores, o Teleférico do Funchal, o Cabo Girão, entre outros.

Três anos após o surgimento, a empresa foi vencedora da categoria

‘Serviço do Ano’ dos Prémios AHRESP. Para o fundador, este reconhecimento foi visto como uma valorização de um trabalho que considera ser desafiante. “Não estava nada à espera, mas soube-me bem receber o prémio. Estimo-o bastante”.

Relativamente a estes seis anos de atividade, são várias as histórias vividas com pessoas que escolhem a Madeira Acessível by Wheelchair para as auxiliarem nas mais diversas atividades. Uma das que ficou na memória do anfitrião foi protagonizada por um turista que, emocionado, agradeceu a Tiago Camacho pela ajuda, que tinha sido crucial para a esposa poder disfrutar do período de descanso a seu lado e não atrás, a empurrar-lhe a cadeira de rodas. É por esta e tantas outras palavras que o balanço feito é mais do que positivo. “O feedback que me transmitem é sempre muito bom. As pessoas dizem, muitas vezes, que não estavam à espera de ir aqui ou ali, mas o que é certo é que foram. Tive clientes que já recorreram aos meus serviços mais do que uma vez e isto deixa-me muito feliz”.

No que diz respeito ao futuro, a ambição passa por conseguir fazer tours pelo mar, a bordo de um barco acessível, adquirir um jeep, que permita ir até lugares inacessíveis atualmente, mais outra carrinha, que permita transportar um maior número de pessoas de uma vez só, bem como um pequeno hotel, que tenha cerca de cinco a dez quartos, “algo simples, mas que permita albergar as pessoas com qualidade e conforto”.





# Aeroporto da Madeira atinge novo recorde e ultrapassa os cinco milhões de passageiros

O Aeroporto Cristiano Ronaldo alcançou, pela primeira vez, os cinco milhões de passageiros em 2025, um crescimento de 13,1% face a 2024. Os dados avançados pela ANA – Aeroportos de Portugal e pela Vinci Airports revelam que o aeroporto registou 4,8 milhões de passageiros em 2024 e terminou 2025 num valor acima dos cinco milhões.

O verão de 2025 trouxe a abertura de 12 novas rotas, incluindo a estreia da ligação da United Airlines entre Nova Iorque e a Madeira, iniciada em junho, estando já confirmada a sua continuidade ao longo de 2026.

De acordo com a ANA - Aeroportos de Portugal/VINCI Airports, empresa responsável pela gestão dos 10 aeroportos do país, “o reforço da operação da Ryanair, com o regresso do segundo avião baseado no aeroporto, assim como o crescimento contínuo da easyJet e da TAP, que inaugurou este ano a nova rota Faro-Madeira contribuíram, decisivamente, para o aumento sustentado do tráfego”. A Brussels Airlines também retomou a sua operação, com uma ligação semanal a Bruxelas.

O Aeroporto da Madeira conta, neste momento, com 26 companhias aéreas regulares que ligam a Região a 24 países e a 65 destinos. Com este novo patamar, o Aeroporto da Madeira passa a integrar uma nova Categoria de aeroportos da Europa, “reforçando a sua relevância no contexto internacional”, acrescentam.

## Sustentabilidade

O Aeroporto da Madeira encontra-se entre os mais avançados da rede ao nível da gestão de carbono, tendo estado entre os primeiros 10 no mundo a obter o Nível 5 da Airport Carbon Accreditation do Airport Council International, a distinção de referência global para a descarbonização da aviação.

Segundo os dados divulgados, os aeroportos portugueses já reduziram mais de 88% das emissões de carbono face a 2018.

No caso da Madeira, a redução ultrapassa os 90% das suas emissões de âmbito 1 e 2, um trabalho desenvolvido com os seus parceiros numa estratégia transversal para a descarbonização do setor da aviação, destacando-se a eletrificação das operações no aeroporto, a instalação de iluminação 100% LED, o incentivo para a utilização de sustainable aviation fuel (SAF) e renovação de frota para aeronaves mais eficientes. Entre os investimentos em curso, sublinham a instalação de painéis fotovoltaicos, “que deve garantir cerca de 30% de energia elétrica do aeroporto”.

A ANA afirma que continua a investir na modernização e eficiência operacional do Aeroporto da Madeira, assegurando que estas iniciativas têm contribuído para níveis “consistentemente elevados” de satisfação dos passageiros. 


---

A ANA afirma que continua a investir na modernização e eficiência operacional do Aeroporto da Madeira, assegurando que estas iniciativas têm contribuído para níveis “consistentemente elevados” de satisfação dos passageiros.





---

A colaboração intergeracional mantém-se como um ativo valorizado, mas enfrenta novos desafios. 65 por cento dos profissionais refere ter uma relação forte com o seu gestor direto e 73 por cento diz confiar nos colegas. A diversidade de perspetivas é vista como um fator direto de produtividade por 84 por cento do talento, enquanto 78 por cento reconhece o valor de trabalhar com pessoas de diferentes gerações. Do lado das empresas, a diversidade geracional é unanimemente apontada como alavanca de desempenho, embora 90 por cento dos empregadores admita que o trabalho remoto ou híbrido tornou a colaboração mais exigente. 







## HORÁRIO FLEXÍVEL – O ANTEPROJETO DA REFORMA LABORAL E A NOVA PROPOSTA DE APROXIMAÇÃO À UGT, O QUE PODERÁ ENTÃO MUDAR?

Por **Ângela Guerreiro Lopes**, Advogada

A revisão laboral promete continuar a aquecer as discussões sobre os temas laborais em 2026. Um tema em particular tem levantado muitas dúvidas nos últimos anos, com o lema do “work-life balance” e com os pedidos de horário flexível.

Com a atual versão do artigo 56.º do Código do Trabalho, pela ambiguidade da sua redação, são muitas as questões, o que tem levantado dificuldades de aplicação no dia-a-dia das empresas.

O artigo parte de uma perspetiva de promover um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal ao possibilitar o direito ao regime de horário flexível ao trabalhador, com filho menor de 12 anos ou, independentemente da idade, filho com deficiência ou doença crónica, que com aquele vivam em comunhão de mesa e habitação.

As dúvidas práticas começam a surgir, dando uma larga margem interpretativa, quando a letra da lei refere: “(...) o trabalhador pode escolher, dentro de certos limites, as horas de início e termo do período normal de trabalho diário”, e seguidamente: “O horário flexível, a elaborar pelo empregador (...)”.

Começamos aqui a perceber que existe um padrão de conflito na redação da própria norma que se reflete, mais tarde, na relação trabalhador / empregador, não raras vezes com recurso a advogados para auxiliar na mediação.

A previsão legal gera dúvidas e conflitos na sua aplicação prática, tal como está redigida, e carece de ser esclarecida.

Na redação em vigor, deverá ser o trabalhador a apresentar, desde logo, ao empregador os horários que lhe são mais convenientes (“pode escolher”), ou poderá apenas escolher dentro do leque a apresentar pelo empregador depois de aceite o pedido? E que limites?

Não há clareza na letra da lei.

Partindo desta premissa, terá o Governo sentido a necessidade e oportunidade para, finalmente, esclarecer a previsão legal no anteprojeto da reforma laboral?

Acreditamos que sim, e que este poderá ser um bom ponto de partida para compatibilizar os interesses de empregadores e trabalhadores.

A reforma legislativa, muito criticada, procura alterar o artigo 56.º, passando, desde o primeiro momento, a proposta do horário flexível para as mãos do trabalhador, o que agilizará o pedido, elaborando depois o empregador o horário de forma ajustada à organização e funcionamento da empresa. Tratar-se-ia de um processo de individualização dos pedidos.

Esta proposta de alteração parece esclarecer algumas das incertezas práticas do artigo e oferece um encontro entre as pretensões do trabalhador e as necessidades do empregador.

No entanto, por se tratar de uma proposta legislativa, e numa tentativa de evitar a greve geral de 11 de dezembro de 2025, o Governo tentou aproximar o anteprojeto da reforma laboral às propostas da UGT.

Do que se sabe, uma das revisões do anteprojeto apresentadas à UGT pode ter inci-

dido precisamente no artigo 56.º, não sendo, até ao momento, conhecida a nova proposta de redação, embora se acredite que continue a sujeição da aceitação do pedido a condições impostas pelo normal funcionamento da empresa como mecanismo “travão”.


A proposta do anteprojeto que agora fica na incerteza quanto à sua concretização prática face às negociações em curso, deixa, uma vez mais, a possibilidade do desequilíbrio na tutela dos direitos nas relações laborais.

Tem-se assistido, pela via jurisprudencial, a uma redução na capacidade de regulação pelo empregador dos interesses da empresa face aos do trabalhador, mesmo quando tal possa implicar o encerramento de estabelecimento.

Atualmente, o prejuízo do empregador deve ser consideravelmente superior ao do trabalhador para que possa existir uma recusa do pedido. O que subintende que poderá existir sempre prejuízo para o empregador, e não será justificativo de recusa - isto no alinhamento jurisprudencial mais recente.

É necessário um equilíbrio saudável de interesses que deve partir da redação da lei.

A proposta de revisão laboral não é perfeita, como nunca o será nenhuma revisão que contraponha duas partes de um contrato com interesses distintos. Mas poderá ser o ponto de partida para corrigir lacunas e desigualdades há muito necessárias.

É importante acompanhar o desenvolvimento da revisão laboral em discussão, uma vez que poderá representar um novo paradigma da lei laboral. 



# “Acreditamos na adaptabilidade e no entendimento profundo das necessidades de nossos clientes”

Burocracia, esperança e novos começos: é este o mapa que o Souza Poirier Advocacia, entre Portugal, Brasil e França, traça para quem sonha viver no país. À conversa com a IN Corporate Magazine, as Advogadas revelam como apoiam os clientes na conquista da cidadania e quais mudanças a nova Lei da Nacionalidade de 2026 poderá trazer.

**Em 2026, entra em vigor a nova Lei da Nacionalidade. Que impacto antecipa que as novas alterações venham a ter?**

**Ludimila Poirer:** Eu entendo que esta mudança na Lei da Nacionalidade de 2026 possa ter impacto significativo e multinível na sociedade portuguesa, embora esta questão esteja também ligada a outras áreas políticas e sociais. Esta não é propriamente a nossa área de estudo, mas é pacífico de que Portugal enfrenta desafios demográficos (envelhecimento populacional e baixa natalidade). Por tal, restringir a naturalização pode agravar estes problemas, afetando a sustentabilidade da segurança social e criando lacunas no mercado de trabalho, especialmente em setores que dependem de mão-de-obra imigrante. É certo afirmar que a cidadania é uma ferramenta crucial para a integração. Estas mudanças podem reduzir a atratividade do país para profissionais qualificados, investidores e reformados estrangeiros. A bem da verdade, Portugal tem cultivado uma imagem de país aberto e acolhedor. Finalizando, enquanto o Governo pode atingir seu objetivo imediato de reduzir a concessão de nacionalidade, os efeitos de longo prazo poderão incluir desafios demográficos,

económicos e sociais, além de possivelmente comprometer a integração de comunidades imigrantes já estabelecidas.

**Muitos cidadãos escolhem mudar-se para Portugal com o objetivo de melhorar as suas oportunidades e qualidade de vida. Quais acredita serem as principais dúvidas e receios de quem pretende mudar de país?**

**Ludimila Poirier:** Embora animadora, é carregada de dúvidas e receios que misturam questões práticas, emocionais e legais. Com base na experiência de quem assume este processo e que igualmente passou por ele, são muitos os questionamentos. A complexidade e a imprevisibilidade dos prazos são a maior fonte de ansiedade. O nosso escritório atua nesta ajuda a transformar receios em planos de ação. Nós não resolvemos a saudade, mas podemos sempre, desmistificar e ordenar para explicar o labirinto burocrático passo a passo, alertar sobre custos reais, prazos e obrigações fiscais, indicar contatos confiáveis (mediadores imobiliários, contabilistas, escolas) e garantir que a mudança seja feita dentro da lei, protegendo o cliente de erros



Eva Coelho de Almeida



Ludimila Poirer



Mirela Kremer Paes





que podem custar tempo, dinheiro e o direito de permanecer. Em essência, o maior receio é o “desconhecido”. O nosso apoio jurídico tem a função de iluminar o caminho, substituindo o medo por informação clara e um plano estruturado, permitindo que a pessoa foque a sua energia na emocionante (e desafiadora) jornada de construir uma nova vida.

**A nova lei introduz alguns critérios. Um cidadão estrangeiro que queira tornar-se português tem de ter um vínculo efetivo a Portugal, falar a língua e comprometer-se a respeitar os valores. Considera que estas medidas afetam a mentalidade de quem tenciona obter nacionalidade portuguesa e que, como consequência, os processos possam tornar-se mais demorados?**

**Mirela Kremer Paes:** Na verdade, o art. 6º da atual Lei da Nacionalidade também prevê que, para a aquisição da nacionalidade portuguesa por naturalização, haja conhecimento suficiente da língua portuguesa. Acontece que o Decreto da Assembleia da República n.º 17/XVII propõe também outros requisitos (cumulativos) a ser cumpridos. Também no que toca aos fundamentos de oposição à aquisição da nacionalidade por efeito da vontade, o art. 9º/1/a), constante no referido Decreto, foi declarado inconstitucional pelo Tribunal Constitucional, justamente por falta de determinabilidade relativamente à “inexistência de laços de efetiva ligação à comunidade nacional”. Sucede que o princípio da nacionalidade efetiva, previsto na Convenção Europeia sobre a Nacionalidade (da qual Portugal faz parte), estabelece que deve haver uma conexão genuína com o país. Por fim, acredito que a demora – já existente nos atuais pedidos de nacionalidade – decorre de outros fatores, como falta de pessoal. Se esses fatores não forem melhorados, continuarão a estagnar os pedidos, independentemente da redação da lei que esteja em vigor.

**O Parlamento debate uma proposta para estabelecer uma norma transitória que beneficie os imigrantes que já cumpram todos os requisitos legais para solicitar a nacionalidade portuguesa, mas ainda não o fizeram. Que benefícios traz a implementação desta norma?**

**Eva Coelho de Almeida:** Na sequência de várias petições, a Assembleia da República irá discutir a possibilidade de considerar, para efeitos de aquisição da nacionalidade por naturalização, o tempo de espera pela autorização de residência. Estas petições fundam-se nos princípios da eficiência, da celeridade e da boa administração, face aos atrasos significativos da AIMA na emissão dos títulos de residência, que prejudicam os requerentes no início da contagem dos prazos legais. Embora a autorização de residência e a nacionalidade sejam da competência de entidades distintas (AIMA e IRN), o funcionamento eficaz de ambas é essencial para um processo justo. Com o aumento do tempo de residência previsto no Decreto da Assembleia da República n.º 17/XVII, a norma transitória permitiria evitar que os requerentes sejam penalizados por atrasos administrativos que não lhes são imputáveis.

**Por outro lado, o Governo propõe elevar o tempo de residência exigido para a aquisição da nacionalidade portuguesa para sete anos, no caso de cidadãos de países da CPLP, e para 10 anos, para os demais estrangeiros. Que efeitos acredita que esta medida possa ter na motivação dos requerentes? E por que razão a nacionalidade portuguesa continua a ser tão significativa para quem a obtém?**

**Mirela Kremer Paes:** Muitas pessoas acreditam estar aqui em causa uma violação ao princípio da proibição de discriminação, um dos princípios previstos na Convenção Europeia sobre a Nacionalidade. No entanto, o art. 7.º da Constituição da







República Portuguesa estabelece que Portugal deve manter uma relação de amizade e cooperação com os países da CPLP. Conforme enunciado no Parecer da Prof. Dra. Ana Rita Gil à Assembleia da República, há aqui uma distinção favorável e em conformidade com o princípio da igualdade. Um dos motivos pelo qual a aquisição da nacionalidade portuguesa é tão significativa é porque muitos imigrantes pretendem deixar de estar sujeitos à Lei dos Estrangeiros, desejando obter o estatuto de nacional e todos os direitos inerentes a este. Além disso, pelo fato de Portugal ser um Estado-Membro da UE, traz consigo a cidadania europeia. Ora, também vários Estados-Membros estabelecem como tempo de residência necessário, para a aquisição da respetiva nacionalidade, cerca de 10 anos. De todo modo, creio que a motivação não deve ser afetada, até porque a aquisição da nacionalidade não pode ser vista sob uma ótica de forum shopping.


#### **Quais são os principais entraves nos pedidos de regularização, além do tempo de residência?**

**Eva Coelho de Almeida:** O verdadeiro entrave é a espera, começando pela dificuldade na obtenção de um agendamento na AIMA. Durante um longo período, não existia alternativa à via telefónica – que não funcionava – para conseguir um agendamento na AIMA, forçando muitos cidadãos estrangeiros a recorrer à via judicial para conseguir um agendamento, sabendo que também esta opção acarreta muito tempo de espera. Neste momento, não obstante o pedido de agendamento poder ser feito através dos canais online da AIMA, a verdade é que ainda há uma panóplia de casos que não se enquadram em nenhum dos formulários disponíveis. Posteriormente, e após a agendamento, o mesmo entrave verifica-se relativamente à receção do título



de residência, uma vez que o estrangeiro fica meses à espera de poder exercer propriamente os direitos adstritos à sua autorização de residência.

#### **Que mensagem gostaria de deixar a quem acompanha o trabalho do Escritório Souza Poirier Advocacia?**

**Ludimila Poirier:** O Souza Poirier apoia os seus clientes em todas as etapas dos seus procedimentos legais e pretendemos ser parceiros de confiança, oferecendo suporte abrangente e personalizado. Aqui, acreditamos na adaptabilidade e no entendimento profundo das necessidades de nossos clientes e oferecemos não apenas soluções jurídicas abrangentes, mas também uma abordagem proativa para antecipar e resolver desafios futuros. Isto é o que nos define. 



JANEIRO  CORPORATE MAGAZINE 27




# Centro de Portugal consolida liderança nacional do turismo náutico

O Centro de Portugal reforçou a sua posição como a região com maior oferta estruturada de turismo náutico em Portugal, com a recente certificação da Estação Náutica da Região de Coimbra. Sendo a maior do país, agrega 19 municípios, três polos territoriais e 132 parceiros institucionais e empresariais.

Esta mais recente certificação vem reforçar uma rede que já posiciona o Centro de Portugal na liderança nacional, com um terço das Estações Náuticas certificadas existentes no país. No litoral da região estão já nessa condição seis Estações Náuticas na área da Ria de Aveiro (Aveiro, Estarreja, Ílhavo, Murtosa, Ovar e Vagos) e a Estação Náutica do Oeste. No interior, estão as de Alto Côa/Sabugal, Carregal do Sal, Castelo do Bode, Oleiros, Pedrógão Grande, Penamacor, Proença-a-Nova e São Pedro do Sul. A estas junta-se agora a Estação Náutica da Região de Coimbra. Em processo de certificação estão ainda as de Castelo Branco, Idanha-a-Nova, Gouveia, Guarda, Marinha Grande, Santa Comba Dão e Tondela, havendo também manifestação de interesse por parte das de Covilhã e Vila Velha de Ródão.

“Quando falamos do Centro de Portugal como um país dentro de um país, falamos também de uma região que está a afirmar-se como referência, nacional e internacional, no turismo ativo e desportivo. As Estações Náuticas são infraestruturas essenciais para esse posicionamento e para a criação de riqueza nos territórios, do litoral ao interior”, afirmou Rui Ventura, presidente da Turismo Centro de Portugal.

A nova Estação Náutica da Região de Coimbra integra recursos ao nível do mar, rios, albufeiras, praias fluviais, marinas e zonas balneares. Envolve 19 municípios integrados em três polos: Costa Atlântica (municípios de Cantanhede, Figueira da Foz e Mira), Aguieira/Mondego (municípios de Coimbra, Condeixa, Mealhada, Montemor-o-Velho, Mortágua, Penacova, Soure e Tábua) e Pinhal Interior (municípios de Arganil, Góis, Lousã, Miranda do Corvo, Penela, Oliveira do Hospital, Pampilhosa da Serra e Vila Nova de Poiares).

A náutica de recreio representa, atualmente, cerca de 556 milhões de euros em Portugal, correspondendo a 1,2% da indústria do turismo. As Estações Náuticas são uma rede nacional de oferta turística de qualidade certificada, que promove a valorização integrada dos recursos náuticos. Cada uma reúne, além das atividades náuticas, serviços complementares, como alojamento, restauração e animação turística, oferecendo experiências completas para os visitantes e comunidades locais. A rede surgiu no âmbito do projeto Portugal Náutico, desenvolvido pela Associação Empresarial de Portugal e pelo Fórum Oceano, com o objetivo estratégico de estruturar e potenciar o turismo náutico como vetor de desenvolvimento sustentável do país. 





# FEIRA DE S. BRÁS

## SÃO JOÃO DA CORVEIRA - VALPAÇOS

31 de Janeiro a 1 de Fevereiro 2026

### PROGRAMA

#### SÁBADO, 31 DE JANEIRO

- 14h00 - Missa em Honra de S. Brás
- 15h00 - Abertura Oficial da Feira de S. Brás  
(Banda Musical de Carrazedo de Montenegro)
- 16h00 - Corrida de Cavalos Passo Travado  
Organização: Junta de Freguesia de S. João da Corveira
- 18h00 - Lanche Convívio
- 20h00 - Encerramento da Feira
- 21h30 - Animação Musical "COSTA VERDE"



#### DOMINGO, 1 DE FEVEREIRO

- 08h00 - Abertura da Feira de S. Brás
- 08h00 - Caça ao Javali  
Organização: Clube de Caçadores do Montenegro
- 09h00 - Abertura do Concurso do Maronês  
Organização: Associação de Criadores do Maronês
- 09h00 - Concentração e Pequeno Almoço para o V Passeio Pedestre  
Organização: Junta de Freguesia de S. João da Corveira
- 10h00 - 1º Concurso do Cão de Gado Transmontano  
Organização: Associação de Criadores de Cão de Gado Transmontano
- 15h00 - Entrega de Prémios
- 15h30 - Chega de Bois  
Organização: Junta de Freguesia de S. João da Corveira
- 17h00 - Animação Musical "CRISTIANA SÁ & COMPANHIA"
- 19h00 - Encerramento da Feira



**Não falte à mais antiga feira de fumeiro tradicional do país!**



# Proximidade na hora de avaliar a saúde oral

A Smile Douro é uma clínica dentária, localizada em Vila Real, que alia inovação, experiência e um atendimento dedicado, pensado para cada paciente. Em entrevista à IN Corporate Magazine, Angélica Rua, cofundadora e diretora clínica, dá a conhecer a técnica cirúrgica “All-on-4”, que devolve sorrisos de forma mais rápida e precisa.



**Sendo a Smile Douro uma instituição que se distingue por unir conhecimento técnico, rigor científico e um serviço verdadeiramente centrado na pessoa, pedia-lhe que nos desse a conhecer os motivos que levaram à fundação da clínica.**

A Clínica Smile Douro nasceu de um sonho. Sendo eu transmontana, vi e vejo pessoas edêntulas (desdentadas), com dificuldade na alimentação, em conseguir um trabalho, sem autoestima, com a saúde oral frágil, muitas vezes com problemas dentários de difícil resolução. Ir ao dentista era caro e não tinham condições de pagamento. Estas necessidades eram satisfeitas de formas diferentes da atualidade, as deslocações ao médico eram, meramente, para extração dentária, não se falava em reabilitação, tratamentos endodônticos, ou restaurações.

Vivendo eu nesta realidade, foi decidido iniciar o projeto da Clínica Smile Douro, que consiste num atendimento holístico, humanizado, disponibilizando tratamentos orais acessíveis a todas as pessoas, independentemente do seu nível económico-social, sendo o nosso foco na prevenção, no historial pessoal de cada indivíduo e desmistificando a medicina dentária.

Queremos que a clínica seja um local de encontro e conforto, onde a pessoa se sinta com confiança, sem pânico e com tempo de escuta para que os tratamentos realizados ou a realizar não sejam um momento traumático ou de tensão, pois a cavidade oral, sendo diferente de pessoa para pessoa, pode causar dor e desconforto.

**Dentro da medicina dentária, que serviços disponibilizam para quem vos procura?**

Na Smile Douro os tratamentos disponibilizados vão desde a prevenção até à concretização, valorizando a personalização e a adequação de todos os tratamentos para satisfação da pessoa. Elaboramos um protocolo personalizado, ajustado às necessidades do paciente, que se inicia por conhecer a pessoa, respetivos hábitos, história de vida e familiar, bem como os objetivos que tem.

Os nossos tratamentos passam por Medicina Preventiva, Dentística, Endodontia, Cirurgia Oral, Periodontologia, Implantologia, Prostodontia, Reabilitação Oral, Ortodontia Integrativa, Imagiologia e Estética.

**Para vocês, cuidar da saúde oral é mais do que um procedimento, é um compromisso com o bem-estar, a segurança e o respeito por cada cliente. O que vos distingue das demais clínicas?**

Ao longo da minha vida profissional na área da saúde, deparei-me com casos difíceis. Recordo-me de alguns em que os problemas dentários eram evidentes, uma vez estavam sem dentes, com caries, putrefação dentária e gengivas sangrantes. Infelizmente, a solução era sofrer, ter dor e acalmá-la como podiam por falta de dinheiro para os tratamentos.

No Serviço Nacional de Saúde português não existe o termo Medicina Dentária, sendo assim quem não tem dinheiro não é tratado. Foi para responder a esta realidade que criamos um modelo de pagamento diferenciado, tendo em conta a realidade económica e social de cada um, dando a possibilidade de fracionamento dos pagamentos mensalmente, sem que implique o aumento do valor do tratamento. Para a nossa equipa, o importante é tratar, cuidar e poder ajudar a pessoa num todo, pois a saúde oral é tão ou mais importante que a saúde em geral.

**“All-on-4 – Um Sorriso Novo em 24 Horas” é um procedimento moderno que alia precisão, confiança e rapidez na transformação da boca de um paciente. Como funciona e que vantagens traz para quem se submete a esta solução?**





Na Smile Douro transformamos sorrisos em 24 horas, com a técnica cirúrgica “All-on-4”, concebida há 25 anos pelo doutor Paulo Malo. Este procedimento veio dar resposta a pessoas totalmente desdentadas, com reabsorção óssea e sem solução para a funcionalidade da mastigação. Esta técnica consiste em quatro implantes, quer maxilar quer mandibular, dois retos e dois a 45 graus, com prótese fixa provisória ou definitiva na hora. Entram na clínica sem dentes e têm alta com a cavidade oral reabilitada.

Ao transformarmos o sorriso, a pessoa ganha autoestima, confiança, concretização pessoal e profissional, bem como o poder de socializar sem medos nem preconceitos.

Esta técnica é dispendiosa financeiramente devido ao material necessário. Para se dar início ao tratamento são precisos implantes e componentes que vão substituir as raízes, próteses totais aparafusadas que vão substituir as coroas dentárias, cirurgões orais com formação na técnica, análise e estudo imagiológico, ortopantomografia e TAC.

**Sabemos que, muitas vezes, a saúde oral tende a ser desvalorizada, entre outros motivos, por falta de recursos financeiros. Enquanto detentora de uma vasta experiência na área, de que forma considera ser importante ter em conta os cuidados médicos com a boca?**

A importância da saúde oral está bem descrita pela Ordem dos Médicos Dentistas. Os dentes servem para rir, mastigar, falar, beijar, viajar, brincar, estudar, trabalhar, conversar e dormir. Todos estes verbos têm um órgão que os faz funcionar para o bem-estar geral e que vai muito além de um sorriso bonito.

Saúde Oral é a palavra-chave do organismo humano. Uma má higiene oral vai desencadear uma cascata de problemas de

saúde, como artrites, endocardites, enxaquecas, inflamações articulares, entre outras. Existe uma panóplia de doenças com o início na cavidade oral. Posso dizer que uma boca saudável é um corpo saudável.

**Mais do que um simples tratamento dentário, a Smile Douro tem vindo a transformar sorrisos e histórias de vida. Enquanto diretora clínica, que balanço faz deste pouco mais de ano de atividade?**

Desde a abertura e até ao momento, o balanço é positivo. Apesar de algumas dificuldades de ser uma clínica recente, com um novo método, fomos crescendo, as pessoas aderiram.

**Relativamente ao futuro, quais são as vossas ambições enquanto equipa?**

Pretendemos manter o método de trabalho, a essência e a equipa, mas com novas abordagens, uma das quais a Ortodontia Integrativa que vê a pessoa como um todo e não só no alinhamento dentário. Queremos alargar os nossos serviços ao nível dentário e estético, dar oportunidade aos mais novos na profissão, prestar apoio domiciliário, continuar a evoluir nas novas tecnologias, apesar de já contarmos com Ortopantomografia, CBCT, scanner intraoral, endodontia mecanizada, airflow para a Periodontia, bisturis elétricos, cirurgia guiada para a colocação de implantes, de forma que os tratamentos sejam mais dinâmicos.

Apesar de todos estes avanços, a nossa missão é a mesma: tratar, cuidar, comunicar e escutar numa relação de empatia e compromisso, sem qualquer preconceito.

De referir que contarmos com uma equipa multidisciplinar, de diversas nacionalidades, para que a pessoa se sinta em casa. Todos juntos, procuramos excelência, profissionalismo, dedicação e fazer a diferença na vida de todos os que visitam a clínica. 🇵🇹



# “No biomagnetismo, cada pessoa é vista como única, por isso não trabalhamos com ideias pré-concebidas nem protocolos pré-definidos”

Andreia Baptista dedica-se a interpretar os sinais do subconsciente. Inspirada por este princípio, criou, em Leiria, o Andreia Baptista Terapias & Spa, um espaço próprio onde terapias complementares se unem para devolver o equilíbrio físico e emocional. Entre as suas especialidades, destaca-se o biomagnetismo, uma abordagem natural que equilibra o pH do corpo, alivia dores, reduz inflamações e atua na prevenção e no tratamento de doenças.

**Antes de conhecer o biomagnetismo, limitava-se apenas a sobreviver. Hoje, recorre a esta prática para curar pessoas e ajudá-las na descoberta do seu bem-estar. O que a levou a criar o projeto Andreia Baptista Terapias e Spa, em 2020?**

Criei este projeto em fevereiro de 2020, nos Parceiros, em Leiria, antes de entrar na área do biomagnetismo médico. Anteriormente, já era terapeuta formada, com um espaço situado na Maceira, em Leiria, desde 2013, um espaço já dedicado a vários tipos de massagens como massagem terapêutica, desportiva, relaxamento, entre muitas outras, drenagem linfática manual, limpeza aos ouvidos, tratamentos de estética corpo/rosto, como, a gessoterapia (tratamento que me trouxe mais reconhecimento por ser um método menos usual), reflexologia podal, inclusive esta última que me levou a um título no livro dos Recordes do Guinness. Mas só no ano de 2019, surgiu a oportunidade de criar um espaço à minha imagem e com a minha marca, um espaço que trouxesse paz, leveza e marcasse a diferença com terapias holísticas integrativas complementares fora do “comum”. Algo que melhorasse o estilo de vida e o conforto diário das pessoas. Já com este espaço criado, surge o biomagnetismo acompanhado pela Kinesiologia Integrativa Aplicada (K.I.A). O meu objetivo sempre foi marcar pela diferença. Com a minha vasta experiência na área, hoje sou também formadora de alguns cursos, inclusive, o de Biomagnetismo Médico.

**Dedica-se a uma área ainda pouco conhecida, mas que promete**



**transformar a vida daqueles que a praticam. Para quem nunca ouviu falar de biomagnetismo, como explicaria este conceito?**

O biomagnetismo é uma terapia natural que equilibra o PH do nosso corpo. No nosso organismo, existem zonas que quando desequilibradas, criam o ambiente ideal para vírus, bactérias, fungos e parasitas originando uma panóplia de doenças, focando-se também, no tratamento da dor e inflamação.

No biomagnetismo, cada pessoa é vista como única, por isso não trabalhamos com ideias pré-concebidas nem protocolos pré-definidos. A sessão é orientada pelas respostas do próprio corpo através de testes bioenergéticos. Essas respostas surgem através do subconsciente. Assim, o terapeuta não impõe uma interpretação, apenas escuta o que o corpo indica

naquele momento.

**O corpo envia sinais que nem sempre são percebidos a tempo. É possível tratar a saúde física e mental à distância? Como funciona esse processo?**

Através de consultas online. Todos nós somos energia e, diferente da sessão presencial, onde os ímanes são aplicados diretamente no corpo, a modalidade à distância utiliza, uma ligação mental/energética entre o terapeuta e o paciente, podendo este estar em qualquer parte do mundo. A patologia do paciente é rastreada através de testes cinesiológicos, possibilitando assim ao terapeuta a identificação de pontos de desequilíbrio.





Assim feito, o terapeuta coloca sobre uma marquês, os ímanes correspondentes à parte do corpo a tratar. Esta modalidade à distância, tem a mesma eficácia que a terapia presencial.

**O desequilíbrio físico e corporal surge, frequentemente, devido a fatores como stress, emoções reprimidas, traumas, infeções ou desgaste físico. Como trabalha com o subconsciente para identificar e desbloquear padrões e ajudar o corpo a recuperar o equilíbrio naturalmente?**

Através duma terapia complementar, chamada EFT, que visa desbloquear a parte emocional do paciente, estimulando suavemente pontos específicos correspondentes a terminações nervosas do corpo, pontos esses usados também na acupuntura (sem agulhas), e focando-se também em emoções ou traumas de memórias passadas.

Isso permite que a memória seja integrada sem sobrecarga emocional. O que antes gerava ansiedade, medo ou tensão, deixa de ter o mesmo impacto, trazendo mais equilíbrio e segurança. Toda a parte física, geralmente tem uma raiz emocional, e através de certos testes cinesiológicos, feitos aquando da consulta, o subconsciente “responde” a época e qual a causa do trauma.

**Tendo em conta que a saúde mental acompanha todo o ciclo de vida, de que forma a terapia é ajustada quando aplicada a bebés, grávidas e adultos, garantindo sempre a sua segurança e a eficácia?**

Muito simples, o biomagnetismo, é uma terapia não invasiva, logo, não causa danos, nem tem efeitos secundários para o paciente. Portanto, ela é aplicada sempre da mesma forma à exceção de certos pontos em grávidas ou pacientes com aparelhos eletrónicos, sendo sempre segura e obtendo resultados eficazes.

**Por vezes, o mal-estar pode indicar intolerâncias alimentares. Como ajuda as pessoas a identificá-las e a melhorar o seu dia a dia?**

Hoje, é uma situação muito falada, as intolerâncias. E mais uma vez, é a kinesiologia, que permite identificar alimentos que o nosso corpo não tolera. Através de testes cinesiológicos feitos aquando da consulta, colocando o alimento em questão, na mão ou no umbigo do paciente, é mais uma vez, o subconsciente a dar-nos a resposta, se é compatível ou não, com o paciente em particular.

**Treze anos de experiência trazem, certamente, histórias marcantes. Pode partilhar alguma que a tenha tocado particularmente?**

É muito difícil escolher uma história, no meio de muitas, mas se tivesse que destacar uma, seria a de uns pais desesperados com o seu filho de dois anos. Esta criança em questão, com apenas dois anos, ainda não falava, não olhava os pais nos olhos, passava as noites agitada, soltava algumas palavras soltas aos gritos, apresentando aí alguns sinais de autismo que levava os pais ao desespero. Após a primeira consulta notámos uma diferença abismal, pois apenas no caminho até casa, foi o caminho todo a tentar falar com os pais. Inclusive na escola, a educadora mencionou que se tinha notado uma evolução tremenda. Outro ponto negativo, era a alimentação, esta criança não provava alimentos desconhecidos, e após a chegada a casa, provou.

Hoje, já faz praticamente todas as coisas que não fazia, acima mencionadas. Sem dúvida, que foi um desafio que temos vindo a conseguir superar, com resiliência, dedicação e trabalho.

**Que orientação deixaria a quem procura soluções naturais para viver com mais equilíbrio e harmonia?**

As principais atenções são, a alimentação, o exercício físico, a qualidade de sono, e uma boa gestão emocional, visto que contribuem para todo um equilíbrio do PH do nosso corpo. Existindo um PH equilibrado, não há território propício para o desencadeamento de patologias. 🍷



# O apoio necessário na hora de mudar

Quando percebeu que a profissão que tinha escolhido já não a fazia sentir-se realizada, Claudia Gesto transformou os receios em força e reinventou-se. Hoje em dia, através do programa ReinventYou, auxilia outras mulheres na situação em que já esteve, a converterem a insatisfação laboral em clareza e confiança.

**Enquanto Coach de Carreira especializada em transições profissionais no feminino, ajuda mulheres com mais de 40 anos, insatisfeitas profissionalmente, a retomarem o rumo profissional com leveza e confiança. No que consiste o programa ReinventYou?**

O ReinventYou é um programa de acompanhamento individual para mulheres 40+ que, apesar de uma carreira estável, sentem que algo deixou de fazer sentido. Muitas tem receio de mudar, mas muita vontade de voltar a sentir entusiasmo pela profissão. O programa não é sobre começar do zero, mas sobre valorizar o percurso já feito e construir uma nova etapa com intenção e segurança.

Está estruturado em quatro fases: clarificar o que já não serve, redefinir uma visão alinhada com a mulher que é hoje, reposicionar-se com confiança e criar um plano de ação realista. Tudo num espaço seguro, onde a mulher se volta a colocar no centro das suas decisões.

**Muitas mulheres sentem-se esgotadas, mas dizem não poder parar. Por que motivos é importante parar e escutar o que “diz” o corpo?**

Vivemos numa cultura que normaliza o cansaço permanente. Muitas mulheres habituaram-se a dar resposta a tudo, adiando as próprias necessidades. O corpo começa por dar sinais subtis (exaustão, falta de energia, irritabilidade) e, quando não é escutado, acaba por exigir atenção.

Parar não é fraqueza, é autocuidado. Escutar o corpo permite recuperar energia e criar espaço para decisões mais alinhadas.



**Quais são os seus hábitos para manter o equilíbrio entre a vida pessoal e a carreira profissional?**

Para mim, o equilíbrio não é ter tudo perfeito ao mesmo tempo, mas fazer escolhas conscientes. Defino prioridades para saber onde investir tempo e energia em cada momento, reservo tempo para mim de forma intencional e tenho uma agenda estruturada. O equilíbrio está nessa capacidade de ajustar e de estar presente onde estou.

**Quando uma pessoa pretende mudar de carreira, as inseguranças tendem a aparecer e, muitas vezes, a influenciar na decisão. De que forma, com a sua ajuda, podem ser transformadas em força?**

As inseguranças fazem parte de qualquer mudança. O problema não é senti-las, mas deixar que decidam por nós. Muitas mulheres duvidam do seu valor e da sua capacidade de recomeçar.

No meu trabalho, ajudo-as a transformar a insegurança em clareza. Através de um acompanhamento estruturado, ganham consciência das suas competências, fortalecem a confiança interna e constroem um plano alinhado com a sua realidade. Quando existe direção, a insegurança deixa de paralisar e passa a orientar. Em jeito de finalização, gostava de dizer que se sentes que algo já não faz sentido, confia nesse sentir. A vontade de mudar não surge por acaso.







SMILE DOURO  
CLÍNICA DENTÁRIA



## SERVIÇOS

Limpeza • Extração  
Implantes • Ortodontia  
Branqueamento  
Prótese dentária  
Harmonização facial

Av. João Paulo II Entrada 16B, R/C E • 5000-198 Vila Real  
Tlm.: 964 780 804 • Tel.: 259 338 365 • [smiledouro@gmail.com](mailto:smiledouro@gmail.com)





**EDUARDA  
FIGUEIRAS**  
PSICOLOGA

—  
@eduardafigueiras.psi

***A espalhar a saúde mental  
por + de 10 países***

***Cuida da tua mente,  
onde quer que estejas***

**Agora com uma equipa de 3 psicólogas  
e 1 psiquiatra**

**Consultas ON-LINE e  
PRESENCIAIS (Braga)**

