



Corporate

magazine



DIA NACIONAL DO PSICÓLOGO:

Desafios de uma profissão
cada vez mais necessária

DIA MUNDIAL DO TURISMO:

A diferença está
nas pessoas

MULHERES INSPIRADORAS:

Em tempo de recomeços

**"A Psicologia não é só a resposta
ao sofrimento das pessoas,
é também uma forma de o prevenir"**

Eduarda Figueiras | Psicóloga

W
ALGARVE

MARKET
KITCHEN

SABORES PORTUGUESES COM UM TOQUE INTERNACIONAL



(+351) 289 372 300



marketkitchenalgarve.com



marketkitchenalgarve

EDITORIAL

O regresso ao trabalho permite-nos também recuperar o regresso diário a casa. E essa é uma sensação que nunca me cansa, nem se torna repetitiva. Como escrevi no editorial do mês passado, “há rotinas boas”, sempre que fazem sentido. Ter rotinas é saudável, tal como é saudável quebrá-las de vez em quando.

Nenhuma rotina é tão antiga como regressar a casa. Que o diga Ulisses, agora que se voltou a popularizar graças ao filme de Christopher Nolan. Depois de anos de viagem, de perigos, de desvios e de encontros, a Odisseia é também a história de um homem que quer regressar a casa e à sua Penélope, que nunca deixou de acreditar nesse regresso e, por isso, o tornou possível. Essa vontade de regressar ao lugar de onde partimos, sobretudo quando o regresso acontece depois de uma viagem, de um esforço ou de uma missão cumprida, é particularmente reconfortante. É nesse regresso ao quotidiano que continuamos também o trabalho diário que todos os meses nos traz até uma nova edição nas bancas. Nesta, contamos com duas entrevistas, ao Secretário de Estado do Turismo e à Bastonária da Ordem dos Psicólogos, num mês em que se assinalam o Dia Mundial do Turismo e o Dia Nacional do Psicólogo. A estas duas entrevistas junta-se ainda a reflexão de Carlos Abade, Presidente do Turismo de Portugal, sobre o futuro do turismo perante a transformação tecnológica e a inteligência artificial.

São contributos distintos, com abordagens diferentes, mas que encontram um ponto de contacto na ideia de que as pessoas continuam a estar no centro daquilo que fazemos. E é também aqui que encontramos razões para acreditar naquilo que fazemos, sustentadas em critério e conhecimento. É fácil acreditar num país quando reconhecemos aquilo que tem para oferecer, numa profissão quando percebemos a importância que pode ter na vida das pessoas e no nosso trabalho quando é feito com profissionalismo e sensibilidade editorial para reconhecer, em cada assunto, aquilo que pode ter interesse público e encontrar a forma certa de o abordar e contextualizar.

Publicar, como já o disse várias vezes, é um ato de enorme responsabilidade. Honrar essa responsabilidade, em qualquer momento e em qualquer lugar, é uma atitude de respeito por tudo e todos os que nos rodeiam. Quando essa responsabilidade se torna habitual (outra “rotina boa”), deixa de ser algo pesado. Torna-se até bastante leve, porque passa a ser genuinamente inerente à condição de quem age de forma consciente, madura, informada e lúcida, sabendo o seu lugar e aquilo que representa em cada momento.

A verdadeira Odisseia está no regresso mais do que na partida. Regressar a casa, às pessoas, às rotinas que fazem sentido e àquilo em que acreditamos.

ÍNDICE

DIA NACIONAL DO PSICÓLOGO

- 4** EDUARDA FIGUEIRAS
- 8** ENTREVISTA –
BASTONÁRIA DA ORDEM DOS
PSICÓLOGOS
- 10** ANDREIA AZEVEDO
- 12** DANIELA SANTOS

MULHERES INSPIRADORAS

- 16** GUILHERMINA ALVES

BELEZA E LIFESTYLE

- 18** HAIR MOOD BY
SOFIA MACEDO

REABILITAÇÃO URBANA

- 21** AICCOPN

DIA MUNDIAL DO TURISMO

- 25** OPINIÃO – PRESIDENTE DO
TURISMO DE PORTUGAL
- 26** ENTREVISTA – SECRETÁRIO
DE ESTADO DO TURISMO
- 28** GÓIS
- 30** PONTE DE SOR

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; Aby Rodrigues; Ricardo Pastor **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** 17.000 exemplares **Estatuto Editorial** Disponível em www.incorporatemagazine.pt **Impressão** Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 **Nº. Registo** ERC 127355 **Setembro 2026**

“Prevenir para que o sofrimento não precise de chegar ao limite para ser atendido”

No mês em que se assinala o Dia Nacional do Psicólogo, Eduarda Figueiras regressa à nossa capa para falar de saúde mental e da importância de reconhecer os sinais de sofrimento antes de chegarmos ao limite. Nesta conversa, a psicóloga fala também da dificuldade em comunicar nas relações, apresenta o curso Fala Comigo e antecipa dois novos projetos, um dos quais será conhecido já em outubro.



A 4 de setembro assinala-se o Dia Nacional do Psicólogo. Quando olha para o caminho que percorreu até aqui, sente que a sociedade portuguesa passou finalmente a reconhecer a saúde mental como parte integrante da saúde ou continuamos, demasiadas vezes, a procurar ajuda apenas quando o sofrimento já se tornou difícil de gerir?

O dia 4 de Setembro tem um grande significado para mim e penso que posso falar por todos os colegas desta profissão. Este dia simboliza o reconhecimento e a valorização de uma profissão que trabalha todos os dias em prol de promover a saúde mental e o desenvolvimento humano contribuindo assim para um impacto positivo na qualidade de vida das pessoas e no bem-estar de quem nos procura. Este dia serve também para refletir sobre o caminho coletivo que já fizemos até ao momento, mas também no que ainda falta fazer. Assim, respondendo à questão, posso dizer-vos que Portugal já reconhece a saúde mental como fazendo parte integrante da saúde, mas ainda existem muitas pessoas que procuram ajuda tarde demais, muitas vezes, por vergonha e devido ao estigma associado. Mas existem alguns sinais que mostram que estamos a evoluir, por exemplo, as pessoas falam cada vez mais sobre como se sentem, começam a falar mais sobre as emoções (ansiedade, tristeza), começam a reconhecer alguns sinais que eram anteriormente vistos como “normais” e agora já não são. Além disso, existem cada vez mais empresas que começam a perceber que a saúde mental dos colaboradores é fundamental para a produtividade e, por isso, já implementam programas de saúde mental. Cada vez mais, os jovens procuram o acompanhamento psicológico para lidar com as suas dificuldades. Com isto, a saúde mental começa a deixar de ser tabu e passa a ser um tema público. Temos ainda de investir mais na prevenção da saúde mental, isto porque muitas pessoas chegam ao consultório quando já estão exaustas, quando o corpo já somatiza meses de tensão, quando o sofrimento já se tornou difícil de gerir e quando a vida já está a pedir socorro há demasiado tempo. Em jeito de conclusão, já começa a haver mais conhecimento sobre as emoções, mas ainda temos dificuldades em cuidar delas antes de chegarmos à nossa “linha vermelha”, isto porque na nossa

sociedade continua-se a valorizar o sofrer em silêncio, a ideia de “aguentar mais um pouco” e a crença de que pedir ajuda é só para quando já não há alternativas ou ainda porque não “sou fraco”. O Dia Nacional do Psicólogo não celebra apenas a nossa profissão, celebra a nossa missão: educar para que cada vez mais se peça ajuda sem chegarem ao ponto de rutura; desmistificar a psicologia e a saúde mental e mostrar que tal como a saúde física a saúde mental também é importante, normalizar para que cuidar da mente seja tão natural como cuidar do corpo e prevenir para que o sofrimento não precise de chegar ao limite para ser atendido. É um dia que lembra que a Psicologia não é só a resposta ao sofrimento das pessoas como o pode prevenir.

Setembro representa, para muitas pessoas, um novo ciclo. Terminam as férias, regressam as rotinas, aumentam as exigências profissionais e familiares. Que desafios emocionais costuma encontrar nesta altura do ano e que conselhos deixaria a quem procura regressar ao dia a dia de forma mais equilibrada?

O mês de setembro traz sempre com ele uma sensação de recomeço. Mas a verdade é que nem sempre é fácil enfrentar este mês. Isto porque o nosso corpo e mente ainda estão num ritmo mais lento, quando a vida do dia-a-dia já está a pedir aceleração, organização e presença. Entre as férias e setembro existe uma grande mudança de ritmo e estas mudanças têm impacto no nosso sistema nervoso.

O que venho a observar, ano após ano, é que setembro não é difícil porque exige muito; é difícil porque exige mudança. Muitas pessoas sentem que o corpo “ainda está em modo de descanso”, mas o mundo já está em modo produtividade, e esta diferença gera muitas vezes irritabilidade, cansaço e dificuldade de foco. Para além disso, começa a surgir também pressão para “começar bem” o mês, como se setembro fosse um novo ano e tudo tivesse de arrancar perfeito, o que leva muitas vezes a níveis elevados de ansiedade.

Setembro é o mês em que regressam as rotinas familiares, escolares e profissionais, e com elas a sensação de que tudo começa ao mesmo tempo, aumentando a sobrecarga de papéis. A par disto há quem se culpe por não estar motivado para começar, como se a energia tivesse de regressar automaticamente com a agenda preenchida por compromissos, quando na verdade a motivação volta devagar, sendo necessário por vezes ter atenção à carga de trabalho que vamos colocar nos dias após as férias. Precisamos de voltar às rotinas no nosso ritmo. Para regressar ao dia a dia de forma mais equilibrada, setembro pede transição, não aceleração imediata. O corpo precisa de uns dias para reencontrar o foco, e por isso ajustar o ritmo gradualmente é essencial. Em vez de tentar retomar tudo, é mais realista escolher três prioridades por semana e permitir que o resto se reorganize com o tempo. Criar pequenas rotinas de autocuidado: por exemplo, dez minutos de silêncio, um café sem ecrãs, uma caminhada curta. Estas atividades vão ajudar o sistema nervoso a estabilizar. Aceitar que a motivação volta devagar, evitar a culpa desnecessária e devolver espaço para que o corpo acompanhe a mente é fundamental para um regresso sereno às nossas rotinas. No fundo, setembro não é um teste à produtividade; é um convite para recomeçarmos com calma, no nosso ritmo. Quem regressa devagar, regressa melhor porque está a respeitar o seu ritmo de trabalho.



~

“Portugal já reconhece a saúde mental como fazendo parte integrante da saúde, mas ainda existem muitas pessoas que procuram ajuda tarde demais, muitas vezes, por vergonha e devido ao estigma associado”

~



~

“Comunicar com verdade, ouvir para compreender, isto é, sem se defender de imediato e estabelecer limites sem medo de perder o outro são pontos importantes para uma relação saudável”

~

Ao longo dos últimos meses tem dedicado uma atenção muito especial à forma como comunicamos nas relações pessoais. O que é que a prática lhe tem mostrado sobre os conflitos que nascem, não da falta de afeto, mas da dificuldade em conversar, ouvir ou estabelecer limites?

A maioria dos conflitos nas relações não nascem da falta de afeto. Nascem da dificuldade em conversar com a pessoa que está connosco. Comunicar com verdade, ouvir para compreender, isto é, sem se defender de imediato e estabelecer limites sem medo de perder o outro são pontos importantes para uma relação saudável. O amor existe, mas a comunicação não o acompanha. Quando isto acontece, pequenos silêncios tornam-se barreiras na relação, pequenas irritações tornam-se explosões, e gestos que eram apenas tentativas de proteção passam a ser interpretados como afastamento. No fundo, a prática mostra que a maioria dos conflitos nasce da ausência de diálogo. Existe muita dificuldade em comunicarmos o que estamos a sentir, o que precisamos e o que esperamos da outra pessoa. Não fomos ensinados a dizer “isto magoa-me”, “preciso disto”, “não consigo desta forma”, “aqui é o meu limite”. Mas a comunicação é fundamental em qualquer relação. Muitas vezes, é o nosso corpo que começa a falar por nós através de tensão muscular, impaciência, cansaço, distância ou discussões constantes que não representam o que sentimos, apenas o que já não conseguimos aguentar mais. O afeto continua presente, mas não há uma forma da mensagem chegar ao outro. A falta de escuta ativa faz com que cada pessoa ouça apenas a sua própria dor, e não a intenção do outro, gerando malentendidos que poderiam ser evitados com presença.

Foi precisamente dessa reflexão que nasceu o curso Fala Comigo. Em que necessidade concreta das pessoas sentiu que este projeto podia fazer a diferença e o que espera que cada participante leve consigo no final dessa experiência?

O curso *Fala Comigo* nasceu da necessidade das pessoas terem um guia prático com ferramentas para comunicar com clareza nos relacionamentos. O objetivo é que as pessoas aprendam a dizer o que sentem sem magoar, sem reprimir as suas emoções e sem discutir à toa mesmo que já tenham tentado tudo. Portanto este, produto é ideal para: casais que discutem sempre sobre o mesmo assunto sem chegar a lado nenhum; pessoas que engolem emoções e depois explodem ou fecham-se completamente; quem sente que o parceiro ‘não ouve’ ou ‘não percebe’ o que estão a sentir; quem quer aprender a pedir o que precisa sem parecer exigente ou dramático e para pessoas que saem de discussões a sentir que ‘perderam’ ou que foram mal-entendidas. Desta forma, espera-se que cada um dos participantes coloque em prática as ferramentas que aprendeu de modo a comunicar com a sua cara-metade de forma leve, clara e sem indiretas.

Numa das nossas entrevistas partilhou a vontade de dar vida a vários projetos que tinha na gaveta, este ano. Que caminho foi sendo feito desde então e de que forma esses projetos contribuíram para a evolução do seu trabalho?

Ao longo destes meses, o caminho tem sido muito mais do que operacional, tem sido profundamente estratégico. Cada projeto que está prestes a sair da gaveta nasceu de uma necessidade real das pessoas que acompanho e de uma vontade minha de levar

a saúde mental para fora do consultório, para formatos que permitam continuidade, profundidade e acessibilidade a todos. Este processo obrigou-me a olhar para a marca com outros olhos: perceber onde quero estar, que impacto quero ter e que tipo de experiência quero proporcionar a quem confia no meu trabalho. As mudanças internas que estamos a fazer não são apenas estruturais; são evolutivas. Estão a permitir que a marca Eduarda Figueiras cresça de forma sólida, com propósito e com uma visão clara de futuro. Sinto que estes projetos representam uma nova fase, mais madura, mais consciente e mais alinhada com aquilo que acredito ser o papel da Psicologia hoje: educar, transformar e criar espaços seguros onde as pessoas possam crescer. No fundo, cada lançamento é uma extensão da missão que me acompanha desde o início: levar a saúde mental mais longe, com rigor, humanidade e impacto real. Posso ainda adiantar que este ano ainda vão ser realizados dois grandes lançamentos, sendo que um deles é já no mês de outubro.

Para terminar, num mês que simboliza novos começos para tantas pessoas, que mensagem gostaria de deixar a quem regressa agora ao trabalho, à escola ou simplesmente às exigências de uma nova etapa da vida?

Setembro é sempre o mês de viragem em que as férias terminam e voltam as atividades do dia a dia, ou seja, após um período de descanso, a vida começa novamente a pedir mais de nós, mas também nos oferece a possibilidade de começar de novo. A mensagem que deixaria a quem regressa agora ao trabalho, à escola ou simplesmente às exigências de uma nova etapa é: comecem com calma, no vosso ritmo, não confundam recomeço com aceleração. Não queiram fazer tudo de uma só vez. O corpo ainda “está sob efeito das férias”, num ritmo mais lento, e, por isso, precisa de tempo para reencontrar o método de trabalho. Setembro não exige perfeição; exige transição. É um mês em que é preciso, muitas vezes, ajustar o ritmo, redefinir prioridades e voltar a ocupar o próprio lugar na vida com consciência, não com pressa ou perfeccionismo. Diria também que este é o momento ideal para praticar limites não como barreiras, mas como formas de proteger energia, presença e saúde mental. Regressar ao dia a dia não tem de ser sinónimo de sobrecarga. Pode ser um regresso mais tranquilo, mais gentil, mais alinhado com aquilo que realmente importa. E, acima de tudo, deixaria a ideia de que cada pessoa tem o direito de regressar ao seu ritmo começando com atividades mais leves nos primeiros dias de trabalho, com pausas pelo meio para ganharem energia, alongar e levar os dias com mais calma e claramente momentos de autocuidado (físico, emocional) para que possam cuidar de vocês mesmos. Tirem um pouco do vosso dia para fazer uma atividade física, ou apenas desligar do ruído do dia e conectarem-se convosco, por exemplo, através de uma meditação. É também importante que uma boa higiene do sono que muitas vezes é alterada nas férias e uma alimentação saudável. Fazer o básico bem feito é meio caminho andado para setembro se iniciar de forma tranquila e acabar com muitas conquistas. 



~

“Existem cada vez mais empresas que começam a perceber que a saúde mental dos colaboradores é fundamental para a produtividade”

~

“Ajudar as pessoas, no meio de tanto ruído, a reencontrarem espaço para aquilo que verdadeiramente importa”

A Psicologia deixou de ser uma área procurada apenas quando o sofrimento se torna difícil de gerir e passou a fazer parte do quotidiano, estando presente em diferentes momentos da vida e em áreas tão diversas como a saúde, a educação e o trabalho. Sofia Ramalho, bastonária da Ordem dos Psicólogos Portugueses e presidente da European Federation of Psychologists' Associations, fala-nos de uma profissão que conquistou reconhecimento e espaço na sociedade, mas cuja crescente importância torna ainda mais evidente a necessidade de garantir que os cuidados de Psicologia estejam ao alcance de todos.



O Dia Nacional do Psicólogo assinalou-se a 4 de setembro. Que significado tem hoje esta data para uma profissão que conquistou um lugar cada vez mais presente na sociedade portuguesa?

Representa o caminho extraordinário de crescimento e afirmação da Psicologia em Portugal. Em 2017, a Ordem propôs à Assembleia da República a criação deste Dia e, em 2018, o Parlamento consagrou o 4 de setembro como Dia Nacional do Psicólogo. Hoje somos cerca de 28 mil profissionais.

Mas este crescimento não é apenas numérico. Traduz uma sociedade que reconhece melhor o valor da Psicologia, não apenas quando existe sofrimento, mas também na promoção do desenvolvimento das pessoas, das organizações e das comunidades.

É necessária uma Psicologia ainda mais presente nas políticas públicas e nas respostas aos grandes desafios sociais, já que a Psicologia é essencial à própria sustentabilidade do desenvolvimento humano. Por exemplo, para promover saúde e bem-estar, reduzir desigualdades sociais e de gênero, construir locais de trabalho mais saudáveis e comunidades mais resilientes, e contribuir para sociedades mais justas, inclusivas e mais sustentáveis. Por isso, não existe, como dizem por vezes, uma excessiva “psicologização” da sociedade. Ainda bem que procuramos compreender-nos melhor, desenvolver competências e pedir ajuda quando sofremos. Isso não é fragilidade. É evolução social. E o acesso a cuidados de saúde psicológica, sempre que necessários, é um direito.

Considera que os portugueses compreendem hoje melhor o papel do psicólogo ou persistem ideias erradas e preconceitos sobre a profissão?

O tabu diminuiu muito, mas não desapareceu. Ainda encontramos quem confunda pedir ajuda com fragilidade ou quem associe a Psicologia a permissividade ou a uma sociedade menos resiliente. É precisamente o contrário. Desenvolvemos recursos para lidar melhor com a adversidade, tomar decisões e construir autonomia. Há ainda quem sinta vergonha de mostrar que está a sofrer ou de pedir ajuda, ou culpa por não conseguir, sozinho, ultrapassar aquilo que está a viver.

E, em algumas pessoas, persiste outro equívoco: reduzir o psicólogo à clínica e ao imaginário do “divã”. Há Psicologia nas comunidades, prevenindo exclusão e promovendo coesão. Nas organizações, intervindo nos riscos psicossociais, nas lideranças e no desenvolvimento das pessoas. Na Justiça, a apoiar decisões e processos de reinserção social. E até nas políticas públicas, ajudando a compreender comportamentos e a desenhar políticas mais eficazes para mudar comportamentos.

Quais são, neste momento, os principais desafios que a profissão enfrenta em Portugal? Há algum que considere particularmente urgente e que ainda não esteja suficientemente presente no debate público?

O primeiro é garantir o acesso. Todas as pessoas devem poder encontrar um psicólogo onde precisam e quando precisam, independentemente da sua capacidade económica. Isso exige um reforço estrutural no SNS, mas também nas Comissões de Proteção de Crianças e Jovens, nas prisões e nos tribunais, nas escolas e universidades, nas empresas e organizações e nas comunidades.

Temos ainda de combater a precariedade e assegurar condições que protejam a qualidade da intervenção. E precisamos de mudar o próprio paradigma da decisão política: investir em Psicologia não apenas para remediar quando o problema já se instalou, mas também para o prevenir o seu surgimento e promover a saúde psicológica.

Foi também neste sentido que recentemente criámos, com o Colegio Oficial de Psicologia de Galicia, o Observatório das Regiões do Norte de Portugal e Galiza para a Sustentabilidade Profissional da Psicologia. Queremos conhecer melhor como trabalham e vivem a profissão os psicólogos destes territórios, identificar os seus desafios e, a partir daí, produzir conhecimento e recomendações que contribuam para melhores condições de exercício profissional. A ideia será depois alargar o Observatório a todo o país. Os psicólogos são agentes fundamentais na construção de locais de trabalho mais saudáveis, mas são também trabalhadores: aquilo que defendemos para as pessoas e para as organizações, como a saúde psicológica, o bem-estar, a autonomia, o reconhecimento e as condições para um trabalho sustentável, tem de ser igualmente garantido a quem exerce Psicologia.

Ao longo do seu percurso enquanto psicóloga e bastonária, como tem sentido a evolução da relação entre a sociedade portuguesa e a Psicologia?

Sinto-a muito mais próxima. Gosto de pensar que os portugueses deixaram a Psicologia entrar nas suas vidas. Estamos mais

~
“Cuidar da profissão, da sua ciência, da sua ética e das condições de quem a exerce é também cuidar melhor das pessoas e das comunidades”
~



atentos ao que sentimos, às nossas relações, aos sinais de risco, ao autocuidado e ao cuidado do outro. Desenvolvemos maior capacidade para lidar com a adversidade, questionar e procurar vidas com mais sentido e maior autoria.

Mas essa evolução cria também uma responsabilidade pública. Não podemos aumentar a literacia e incentivar as pessoas a procurar ajuda e, depois, fechar-lhes a porta dos serviços. Se o acesso depender da capacidade de pagar, estaremos a transformar um avanço social numa nova desigualdade.

Passadas as celebrações do Dia Nacional do Psicólogo, que mensagem gostaria de deixar aos psicólogos portugueses e à sociedade no âmbito da celebração do Dia Nacional do Psicólogo?

O impacto da Psicologia é frequentemente muito maior do que aquilo que se vê. Nem sempre conseguimos contar aquilo que um psicólogo ajudou a prevenir, a reconstruir ou simplesmente a tornar possível.

É uma profissão que trabalha com aquilo que existe de mais singular nas pessoas. As suas histórias, relações, escolhas, sofrimento, possibilidades e capacidade de mudança. Por isso, cuidar da profissão, da sua ciência, da sua ética e das condições de quem a exerce é também cuidar melhor das pessoas e das comunidades.

No Dia Nacional do Psicólogo, recordei uma frase de *O Principezinho*: “O essencial é invisível aos olhos.” Talvez também seja essa uma boa forma de pensar a Psicologia: ajudar as pessoas, no meio de tanto ruído, a reencontrarem espaço para aquilo que verdadeiramente importa. 🇵🇹

Uma profissão que se constrói com responsabilidade

Nem sempre é fácil explicar que a Psicologia não promete finais felizes ou soluções imediatas. É a partir desta consciência que Andreia Azevedo, Psicóloga e Coordenadora Clínica da PSIVALOR, nos dá esta entrevista. Com 22 anos de experiência, traz consigo a certeza de que não se pode evitar a dor, mas que é possível ajudar cada pessoa a encontrar novas formas de a aceitar e ultrapassar.



Escolher a Psicologia é, de certa forma, escolher estar próximo do outro nos momentos em que mais precisa de ser compreendido. Quando enveredou por este caminho, o que imaginava poder fazer pelas pessoas através desta profissão?

Quando escolhi Psicologia, há 27 anos, sabia que queria compreender o ser humano e estar próxima das pessoas nos momentos difíceis. Ao longo destes anos, fui percebendo que ajudar significa criar

condições para que cada pessoa possa compreender melhor o que lhe acontece, recuperar recursos, fazer escolhas mais conscientes e reencontrar possibilidades. A Psicologia ensinou-me que não há duas pessoas iguais e que não existem respostas universais para o sofrimento humano. Há ciência, conhecimento técnico e modelos de intervenção que devemos respeitar, mas há também uma pessoa concreta, com uma história, relações, circunstâncias e recursos próprios. É essa conjugação entre ciência e humanidade que continua, tantos anos depois, a fazer sentido para mim.

Ser psicóloga é, muitas vezes, estar perante aquilo que não se consegue dizer. O que considera mais desafiante e, simultaneamente, mais transformador, no exercício desta profissão?

Talvez o mais desafiante seja permanecer quando seria mais fácil tentar aliviar. Na Psicologia Clínica não podemos retirar a dor ou acelerar processos. O nosso papel é conseguir estar verdadeiramente presentes perante aquilo que dói. Há sofrimento que chega através do silêncio, do corpo, das relações ou de comportamentos que, à primeira vista, parecem não fazer sentido. E é preciso escutar para além do que é imediatamente visível, sem julgamentos e interpretações precipitadas. O mais transformador acontece quando esse espaço de compreensão permite à pessoa começar a olhar para si de uma forma diferente.

A forma como é abordada a saúde mental mudou muito nos últimos anos. Sente que também se tornou mais natural procurar ajuda?

Houve uma mudança muito significativa. Hoje, existe maior abertura para falar de saúde mental e, sobretudo, uma maior legitimidade em reconhecer que o sofrimento psicológico pode beneficiar de acompanhamento especializado. Mas penso que ainda temos um caminho importante a percorrer. Tornar natural a procura de ajuda não pode significar transformar qualquer dificuldade da vida numa doença. Precisamos de saber distinguir sofrimento, dificuldades de adaptação e perturbação psicológica, e essa distinção exige conhecimento, avaliação clínica e responsabilidade profissional. Também me preocupa que a crescente visibilidade da saúde mental tenha trazido consigo uma enorme quantidade de informação, nem sempre rigorosa, e de propostas que se apresentam como psicológicas sem necessariamente o serem.



A PSIVALOR reúne diferentes áreas de intervenção, contando também com Psiquiatria e Pedopsiquiatria. Quando diferentes especialidades olham para a mesma pessoa, o que se ganha com este diálogo clínico e de que forma pode uma abordagem integrada fazer a diferença?

É precisamente o diálogo entre diferentes áreas do conhecimento que permite compreender melhor aquilo que está a acontecer e encontrar a resposta mais adequada. Na PSIVALOR valorizamos muito essa articulação. Psicologia, Psiquiatria e Pedopsiquiatria têm competências e campos de intervenção profundamente complementares. Uma abordagem integrada não significa que todas as pessoas necessitem de todas as especialidades; significa que, quando essa complementaridade é necessária, existe comunicação, referenciação e capacidade de pensar o caso em conjunto.

Quão importante é garantir que se está perante um profissional devidamente qualificado e certificado? Que riscos existem quando essa confiança é entregue a quem não tem a formação necessária?

~

“Não podemos pedir à sociedade que reconheça o valor da Psicologia se não formos exigentes com a qualidade das nossas próprias práticas”

~

É absolutamente essencial. Quando alguém procura ajuda psicológica está num momento de vulnerabilidade e entrega ao profissional aspetos íntimos da sua vida. Essa confiança implica uma enorme responsabilidade. Ser psicólogo não é apenas saber escutar ou ter facilidade em compreender pessoas. Exige formação científica específica, competências técnicas, princípios éticos e deontológicos e uma prática profissional sujeita a regulação. O risco não está apenas numa intervenção não produzir resultados. Uma intervenção inadequada pode atrasar o acesso aos cuidados de que a pessoa realmente necessita, reforçar interpretações erradas sobre o seu sofrimento ou até contribuir para o agravar. Mas esta exigência não deve ser dirigida apenas a quem está fora da profissão. Também nós, psicólogos, temos a obrigação de questionar permanentemente a qualidade daquilo que fazemos, atualizar conhecimento e fundamentar as nossas práticas na melhor evidência científica disponível.

Neste Dia Nacional do Psicólogo, convidamo-la a refletir: o que ainda falta ainda acontecer para que a profissão seja verdadeiramente valorizada?

Hoje fala-se mais de saúde mental, compreende-se melhor a importância do bem-estar psicológico e os psicólogos estão presentes num número crescente de contextos. Mas reconhecimento e valorização não são exatamente a mesma coisa. Valorizar verdadeiramente a Psicologia implica garantir condições para que os psicólogos possam exercer com qualidade, dignidade e responsabilidade. Implica reconhecer a diferenciação e a especialização profissional, criar condições de acesso à Psicologia para quem dela necessita e assegurar uma regulação capaz de proteger simultaneamente os cidadãos e a própria profissão. Acredito, porém, que uma parte dessa valorização depende de nós, psicólogos. Não podemos pedir à sociedade que reconheça o valor da Psicologia se não formos exigentes com a qualidade das nossas próprias práticas. Precisamos de investir continuamente em formação, supervisão e intervenção, promover uma cultura de partilha entre pares e manter um compromisso inequívoco com a evidência científica e com a ética. Gostaria de ver uma profissão cada vez mais unida em torno destes princípios, capaz de discutir as suas fragilidades sem receio e de assumir que regular e exigir não diminui ninguém — fortalece-nos coletivamente. 🇵🇹

Comprender antes de mudar

A saúde mental exige cada vez mais informação, mas também capacidade para distinguir aquilo que é conhecimento científico de interpretações simplificadas sobre o comportamento humano. Com um percurso anterior ligado ao coaching e ao desenvolvimento pessoal, Daniela Santos encontrou na formação em Psicologia Clínica e da Saúde um enquadramento científico que lhe permitiu aprofundar a compreensão do comportamento humano e dos processos psicológicos, iniciando agora o seu percurso profissional na Psicologia.



Ao longo de vários anos de experiência em coaching, acompanhou pessoas em processos de mudança, tomada de decisão e definição de objetivos. Essa experiência acabou por revelar-lhe também os limites de uma intervenção centrada apenas no desenvolvimento e na ação. “Senti necessidade de trabalhar a partir de um enquadramento mais estruturado e sustentado pela evidência científica”.

Para Daniela Santos, uma boa intervenção começa pela relação que se estabelece entre a pessoa e o profissional. Escutar sem julgamento, respeitar a história de vida e procurar compreender são elementos essenciais, mas o objetivo passa também por ajudar a pessoa a perceber o que sente, pensa e faz, identificando padrões e criando novas possibilidades de resposta.

“Uma boa intervenção é aquela que é colaborativa”, defende, sublinhando que as hipóteses e estratégias devem ser confrontadas

com a experiência de quem procura apoio. O acompanhamento deve ainda promover autonomia: “não apenas ajudar a pessoa a lidar com aquilo que a trouxe ao acompanhamento, mas também contribuir para que desenvolva recursos que lhe permitam, quando terminar o acompanhamento, enfrentar futuras dificuldades com maior autonomia”;

Num momento em que a saúde mental ganhou maior espaço no discurso público, alerta para o risco de simplificar experiências humanas complexas. “Nem toda a ansiedade é uma perturbação, nem todas as dificuldades resultam de um trauma e um comportamento isolado não nos permite definir uma pessoa”. Para si, comunicar conhecimento de forma acessível deve andar sempre a par do rigor científico.

É também neste ponto que considera importante distinguir psicologia e coaching. Embora existam ferramentas comuns, os objetivos e o enquadramento das duas áreas são diferentes. O coaching está mais direcionado para objetivos, planeamento e ação. Quando existe sofrimento psicológico significativo, sintomatologia persistente ou impacto relevante no funcionamento da pessoa, a intervenção psicológica deve assumir prioridade. “Partilhar algumas ferramentas não significa que as duas áreas sejam equivalentes”.

Na opinião de Daniela Santos, compreender o comportamento é muitas vezes mais importante do que simplesmente tentar eliminá-lo. A procrastinação, por exemplo, pode ser “a parte mais visível, a ponta do iceberg” de processos emocionais e cognitivos mais complexos. Por isso, uma das perguntas que considera mais relevantes não é apenas “porque é que faço isto?”, mas “que função tem essa forma de agir e porque é que continua a ser necessária hoje?”.

A mesma perspetiva aplica-se à história de cada pessoa. O passado pode ajudar a explicar comportamentos e estratégias que foram úteis noutras fases da vida, mas não tem de determinar o futuro. “O passado influencia-nos, mas não precisa de decidir tudo aquilo que fazemos a seguir”. 

 DANIELASANTOS PSI

Cuidar das pessoas também é estratégico



Mais de 85% dos profissionais portugueses inquiridos num estudo recente apresentam pelo menos um sintoma de burnout. O problema já não pode ser colocado apenas do lado de quem trabalha. Também é preciso olhar para a forma como o trabalho está a ser feito.

O estudo mais recente do Laboratório Português de Ambientes de Trabalho Saudáveis ouviu 5549 profissionais de diferentes setores e encontrou um cenário difícil de ignorar. Mais de 85% apresentam pelo menos um sintoma de *burnout* e 41% apresentam quatro. A solidão é referida por 37,6% dos participantes e 38,3% dizem ser vítimas de assédio laboral.

Há outro dado que ajuda a perceber o problema. Apenas 41,5% dos inquiridos consideram que o local onde trabalham se preocupa com o bem-estar dos trabalhadores. Entre aquilo que mais valorizam estão uma melhor organização do trabalho, mais recursos humanos, maior previsibilidade, pausas e tempo para recuperar. Pedem também lideranças mais próximas e preparadas. A questão não é nova, mas ganhou outra dimensão. A Organização Internacional do Trabalho (OIT) publicou em abril um relatório dedicado aos riscos psicossociais no trabalho e coloca a discussão precisamente na forma como o trabalho é concebido, organizado e gerido. Carga de trabalho, ritmo, autonomia, horários, clareza das funções, supervisão e segurança no emprego são alguns dos fatores considerados.

A OIT estima que os riscos psicossociais relacionados com o trabalho estejam associados a mais de 840 mil mortes por ano e a quase 45 milhões de anos de vida saudável perdidos. O impacto económico corresponde, segundo a mesma estimativa, a 1,37% do PIB mundial. Estes números não significam que o trabalho explique todos os problemas de saúde mental. Significam que

não pode ser retirado da equação. Há sofrimento que chega ao local de trabalho vindo de fora, mas também há sofrimento que nasce ou se agrava dentro dele.

A resposta não estará apenas em criar consultas de psicologia ou programas de bem-estar. Essas respostas podem ser importantes quando alguém precisa de ajuda, mas não alteram uma carga de trabalho excessiva, uma liderança inadequada ou uma cultura em que estar permanentemente disponível passou a ser normal. É aqui que a saúde mental deixa de ser apenas uma questão de acompanhamento individual. A forma como se distribui o trabalho, como se definem prioridades e como se mede o desempenho tem consequências sobre as pessoas.

Também por isso a tecnologia merece atenção. O trabalho remoto e os modelos híbridos trouxeram flexibilidade, mas tornaram menos clara a fronteira entre o tempo profissional e o resto do dia. A digitalização e a inteligência artificial estão a alterar novamente essa relação. A OIT considera que estas mudanças podem criar novos riscos, mas também oportunidades para melhorar a organização do trabalho.

Cuidar das pessoas começa antes de ser necessário pedir ajuda. Começa na maneira como o trabalho é pensado e naquilo que se considera aceitável exigir a quem o faz. Para uma empresa, esta não é uma questão lateral. Quando o desgaste se torna parte normal do trabalho, acaba por deixar de ser apenas um problema de quem está cansado. 

Quando tudo é urgente, nada é verdadeiramente importante

Quando uma organização entra em modo de urgência permanente, começa a deixar de distinguir o essencial do acessório. Tudo aparece marcado como prioritário, sem nenhuma hierarquização. Pode parecer dinamismo, mas é apenas desorganização.

A confusão entre velocidade e eficácia tornou-se um dos vícios mais comuns do ambiente profissional contemporâneo. As agendas cheias dão aparência de importância, as notificações constantes multiplicam a sensação de relevância. Parecer permanentemente ocupado transformou-se em prova moral de compromisso. Qualquer pessoa que pare para pensar arrisca-se a parecer lenta. Stephen Covey chamou a atenção para isto há décadas ao separar aquilo que é urgente daquilo que é importante. Atribui-se a Eisenhower a mesma conclusão, chegada pela experiência política e militar: as decisões verdadeiramente importantes raramente surgem em ambiente de alarme. O problema é que o urgente ocupa espaço mental imediato, interrompe. E em ambientes profissionais dominados por plataformas de comunicação instantânea, reuniões sucessivas e pressão constante para responder depressa, o ruído tende a vencer.

Como consequência aparece o cansaço constante, mas também a superficialidade acumulada. Uma equipa que trabalha permanentemente em reação perde capacidade de antecipação, de análise e até de memória organizacional. Resolve problemas imediatos enquanto cria outros mais complexos para o médio prazo. Isso percebe-se facilmente na forma como as organizações distribuem reconhecimento. Quem resolve uma crise de última hora ganha visibilidade imediata. Evitar que o problema chegue a esse ponto, de forma discreta e profissional, quase nunca é percebido. Aos poucos instala-se uma lógica perversa em que prevenir vale menos do que reagir. O resultado é uma cultura onde o imprevisto recebe mais atenção do que o pensamento estratégico.

Também por isso se tornou cada vez mais difícil encontrar espaço para trabalho intelectual profundo. Pensar exige continuidade, concentração e tempo não fragmentado. Mas grande parte das estruturas profissionais atuais foi construída precisamente contra isso. Interrupções constantes, comunicação incessante e disponibilidade permanente criam um ambiente onde quase tudo favorece resposta rápida e quase nada favorece reflexão. O efeito vê-se na qualidade das decisões.

As empresas mais inteligentes começaram entretanto a perceber que proteger tempo é uma decisão estratégica fundamental. Algumas reduziram reuniões, outras impuseram períodos sem interrupções. Houve ainda quem limitasse as próprias ferramentas de comunicação interna. Uma organização revela as suas prioridades pela forma como distribui atenção. 

Novo escritório em Vila das Aves



Depois de Santo Tirso e Joane, Ana Rita Machado abre o seu terceiro escritório, reforçando uma rede de proximidade e um acompanhamento cada vez mais próximo e personalizado dos seus clientes.



Áreas de atuação

- Migração e Nacionalidade Portuguesa
- Registo Predial e Notariado
- Registo Automóvel
- Registo Civil
- Registo de Marcas
- Documentos Particulares Autenticados

entre outras áreas da Solicitoria e do Direito.



Moradas



Santo Tirso
Rua Zulmira de Azevedo, loja 107
4780-564 Santo Tirso



Vila das Aves
Rua Dom Nuno Álvares Pereira, 157
4795-059 Vila das Aves

Do cuidado à criação: a busca incessante pelo bem-estar

Há percursos que se constroem por etapas, mas que acabam por encontrar um fio condutor: o cuidado. Guilhermina Alves levou a formação em enfermagem e reabilitação desportiva para uma carreira internacional em spa & wellness e, hoje, reúne essa experiência no The Spa by Mina Alves, em Santarém.



“Sou mãe, enfermeira de formação e reabilitadora desportiva”. É assim que Guilhermina Alves começa por se apresentar, antes de recordar um percurso profissional que a levou a trabalhar em diferentes países e contextos. A experiência internacional permitiu-lhe conhecer várias dimensões de um setor que, entretanto, se tornou central na sua carreira: foi massagista, gerente e formadora, passando do contacto direto com o cliente à operação, gestão e equipas.

“Comecei por cuidar, aprendi a executar, depois a gerir e a formar e, hoje, também a criar”. Essa evolução está na base do projeto que decidiu criar em Portugal, após anos de experiência internacional. O The Spa by Mina Alves nasceu da vontade de materializar uma visão própria sobre aquilo que uma experiência de spa

deve representar: um espaço intimista, onde o tempo dedicado a cada pessoa não seja secundário e onde a personalização tenha um papel tão importante como o tratamento.

Um espaço pensado para parar

Mais do que uma resposta a uma tendência, a proposta parte de uma ideia simples: criar condições para que as pessoas possam abrandar. Para Guilhermina Alves, o conceito de wellness não se resume ao cuidado do corpo. “Acredito que o melhor tratamento raramente é apenas sobre o corpo. Vivemos permanentemente estimulados, com pressa e dificuldade em parar”.

É precisamente essa possibilidade de desligar do exterior que procura proporcionar. Tempo, presença, silêncio e personalização fazem parte da experiência que idealizou. “Acredito que, hoje, um dos maiores luxos é precisamente poder parar sem pressa”. A identidade do espaço resulta também do seu percurso internacional. Na escolha de tratamentos, produtos e parcerias, procura não seguir tendências apenas por estarem na moda, mas perceber se acrescentam valor e coerência à experiência. O contacto com diferentes realidades profissionais deu-lhe, nesse sentido, uma visão mais abrangente sobre o setor e sobre aquilo que procura oferecer. Um exemplo é a colaboração com a marca irlandesa Soak in Wellness, ligada à natureza, à aromaterapia, ao ritual do banho e ao Atlântico, que deu origem ao projeto Mina Alves & Soak in Wellness.

“Mais do que acumular tratamentos, quero criar experiências com identidade e intenção”, explica.

A forma como as pessoas encaram o autocuidado também mudou. A profissional considera que atualmente existe uma consciência maior sobre a importância de parar e cuidar do bem-estar depois da pandemia. Se antes estes momentos podiam ser vistos como uma indulgência, são agora, para muitas pessoas, uma necessidade. Ainda assim, deixa um alerta: “não devemos transformar o wellness em mais uma obrigação. Nem sempre precisamos de fazer mais para estar melhor. Às vezes, precisamos simplesmente de parar”.

Da experiência à visão

Essa visão resulta de uma carreira construída tanto na prática como na gestão. Além de estar à frente do seu espaço em Santarém, continua a investir na sua formação, frequentando a certificação CIDESCO em Beauty & Spa Management. Em paralelo, está



a desenvolver uma vertente de consultoria para negócios de spa, wellness e estética, aplicando a experiência acumulada em operações, experiência do cliente, procedimentos, formação, standards e desenvolvimento de serviços.

Esta nova área permite-lhe colocar os conhecimentos adquiridos ao longo dos anos ao serviço de outros profissionais e negócios. Mais do que acompanhar diretamente cada cliente, passa também a poder contribuir para a forma como os espaços são organizados, como as equipas trabalham e como os serviços são pensados. É uma extensão natural de um percurso que começou no cuidado individual e foi evoluindo para a gestão, formação e criação de projetos.

A dimensão internacional mantém-se presente. A colaboração com a Soak in Wellness representa a continuidade de uma ligação ao setor de wellness além-fronteiras. A intenção é continuar a criar experiências e colaborações, mas também contribuir para a profissionalização de um setor que considera poder crescer de forma mais consciente e humana.

O caminho, contudo, não foi feito sem desafios. Passar de profissional integrada em estruturas existentes para empreendedora responsável pela criação de uma estrutura própria obrigou-a a assumir decisões, riscos e a confiar nas suas escolhas. “Paixão e conhecimento são importantes, mas não substituem estrutura, disciplina e capacidade de adaptação”. Aprendeu também a não esperar que tudo esteja perfeito para avançar.

Atualmente, olha para o The Spa by Mina Alves como a concretização de uma visão construída ao longo de diferentes etapas, mas não como um ponto de chegada. É ali que consegue juntar o cuidado, a técnica, a gestão e a experiência do cliente numa identidade própria. Ao mesmo tempo, vê no projeto uma base para novos caminhos.

“Uma das coisas que mais valorizo no meu percurso é ter aprendido a transformar experiência em visão e visão em ação”. É também essa passagem da experiência para a partilha que orienta os próximos passos de Guilhermina Alves, que quer levar o conhecimento acumulado para outros negócios e continuar a desenvolver o setor de spa & wellness em Portugal e além-fronteiras. 



Fotos: Maurício Júnior
Maquilhagem: Dulce Gomes

“Acho que não somos um salão onde o cliente vem apenas fazer um serviço. Queremos que se sinta em casa”

Cabelo, maquiagem e estética encontram-se no Hair Mood by Sofia Macedo, dois espaços que procuram acompanhar as tendências sem perder a proximidade com o cliente. Em Vila Nova de Famalicão e na Póvoa de Varzim, o compromisso é o mesmo. Oferecer um atendimento personalizado, pensado para o dia a dia e para momentos especiais, como os casamentos.



O sonho de ser cabeleireira nasceu aos cinco anos e acompanhou Sofia Macedo até à idade adulta. Começou por experimentá-lo em casa, no cabelo da mãe e da irmã, até perceber que aquele gosto poderia ser transformado numa profissão. “Tentei adiar, mas estas vocações já fazem parte de nós... a técnica e o movimento da escova”. Depois de se formar na área, abriu, em 2019, o primeiro *Hair Mood by Sofia Macedo*, em Vila Nova de Famalicão. Três anos depois, a vontade de crescer levou o projeto até à Póvoa de Varzim, onde passou a contar com mais um salão.

O início do projeto coincidiu com um período particularmente difícil para o setor. Poucos meses depois da abertura do primeiro salão, a pandemia obrigou a proprietária a encontrar novas formas de trabalhar e de organizar o atendimento, que passou a ser feito por marcação, um método que se manteve até aos dias de hoje.

À medida que o projeto crescia, também os espaços iam ganhando uma nova identidade. O salão de Vila Nova de Famalicão foi modernizado, apresentando agora um ambiente mais minimalista e acolhedor, em tons neutros e cores naturais. “Pretendo, em breve, criar esta atmosfera no salão da Póvoa de Varzim para que se torne ainda mais agradável”, acrescenta.

O espaço de Vila Nova de Famalicão conta com quatro elementos, enquanto o da Póvoa de Varzim reúne duas profissionais. Sofia Macedo divide a sua presença pelos dois salões, acompanhando de perto o dia a dia de cada equipa.

Um espaço para todos

Cuidar do cabelo é apenas uma das possibilidades. A maquiagem integra a oferta dos dois espaços, enquanto em Vila Nova de Famalicão existe uma área dedicada à estética, com manicure e pedicure. “Nos dois salões tenta-se oferecer aos clientes a maior diversidade de serviços possível na área da beleza, já que esta é cada vez mais procurada”.

A *balayage* é uma das técnicas mais requisitadas, a par das colorações, cortes, *brushing* e mudanças de visual. “Vou percebendo, através dos pedidos dos clientes, as tendências que vão marcando cada época”. Se há alguns anos as *beach waves* ocupavam um lugar de destaque, hoje são os *blow outs* e os cortes *butterfly* as opções mais solicitadas. Embora o público seja maioritariamente feminino, os salões recebem também homens e crianças, sobretudo para cortes à tesoura.



Confiança para todos os momentos

“Acho que não somos um salão onde o cliente vem apenas fazer um serviço. Queremos que se sinta em casa”, confessa.

Para Sofia, o seu trabalho está presente em muitos dos momentos especiais da vida dos clientes, seja numa mudança de visual ou num dia tão marcante como o casamento.

“Fazemos serviços ao domicílio, acompanhando as noivas na preparação do cabelo, da maquilhagem e do *styling*. Os nossos penteados têm imensa durabilidade. O mesmo posso dizer da maquilhagem. A Maria Miguel é quem me acompanha sempre e tem toda a minha confiança”. A equipa participa ainda nos preparativos que antecedem a cerimónia, ajudando a noiva no momento de se vestir.

“Digo sempre às minhas noivas que é um dia muito especial, um dia em que não podem estar preocupadas. Vivemos o dia como se fosse nosso”.

A relação estabelecida com os clientes, dentro e fora dos salões, é uma prioridade que a proprietária destaca. “Mais do que o resultado do serviço, os clientes acabam por valorizar muito o ambiente e a forma como são recebidos. A nossa proximidade com cada cliente é importante, mas também existe uma relação muito próxima entre eles. Muitos já se conhecem, por isso, tudo se torna ainda mais único”. A marca Redken é imprescindível no seu trabalho, juntando-se atualmente às gamas da Kérastase e da Wella, todas disponíveis para venda ao público.

Um caminho ainda por percorrer

Sofia Macedo olha para o futuro com sede de crescer e de se tornar ainda uma maior referência na indústria da beleza. Apesar do caminho já percorrido, pretende expandir os serviços e, quem sabe, implementar outros. “Queremos inovar, ser melhores e nunca ficar parados. Há sempre algo novo para aprender, melhorar e descobrir. O nosso caminho ainda está a começar”.

Em poucas palavras, o nome *Hair Mood By Sofia Macedo* resume aquilo que a fundadora procura deixar em cada cliente “O mood [ânimo/disposição, em inglês] que será sempre a segurança e a confiança que um cabelo bonito pode trazer à vida de uma mulher”.

Reabilitação urbana, entre a regeneração das cidades e os desafios da habitação

A reabilitação urbana mudou profundamente a paisagem das cidades portuguesas nas últimas duas décadas, recuperando património, atraindo investimento e devolvendo vida a zonas antes esquecidas. Hoje, o desafio já não passa apenas por renovar edifícios, mas por garantir que essa transformação continua a servir quem vive, trabalha e constrói o futuro das cidades.

Depois de décadas de expansão para novas áreas, Portugal voltou a olhar para o património edificado como parte da solução. Recuperar edifícios degradados, revitalizar centros históricos e adaptar o edificado às exigências atuais tornou-se uma estratégia com impacto na habitação, na economia, na sustentabilidade e na identidade urbana.

A recuperação do edificado devolveu funcionalidade a milhares de imóveis devolutos ou degradados. Em muitas cidades, contribuiu para revitalizar bairros, atrair investimento, dinamizar o comércio e reforçar a atratividade dos centros urbanos. Aproveitar edifícios e recursos existentes reduz o consumo de solo e os desperdícios, preserva património e prolonga a vida útil das construções.

A valorização dos centros urbanos trouxe também maior pressão sobre o mercado imobiliário, dificultando o acesso à habitação para muitos residentes. Em paralelo, parte da reabilitação tem sido canalizada para a criação de hotéis, reduzindo o número de edifícios disponíveis para habitação e alterando a função de zonas inteiras das cidades.

A reabilitação precisa de responder às necessidades das cidades e das suas populações. Processos administrativos morosos, custos elevados, falta de profissionais especializados e a complexidade técnica das intervenções em edifícios antigos são fatores que não ajudam.

Integrada numa estratégia urbana consistente, a reabilitação melhora o espaço público, favorece a mobilidade pedonal, reforça a identidade dos bairros e valoriza o comércio local. Recuperar edifícios ganha outra dimensão quando permite manter pessoas a viver nos lugares que estão a ser transformados. A reabilitação urbana continuará a transformar as cidades portuguesas. A questão está em decidir que cidade essa transformação quer construir. Recuperar edifícios para os tornar mais eficientes e preservar o património só ganha pleno sentido quando o resultado continua a ser uma cidade viva e habitada. Reabilitar significa adaptar o que existe às necessidades do futuro sem perder a identidade dos lugares.





CONSTRUÇÃO, REABILITAÇÃO E SUSTENTABILIDADE: UMA AGENDA PARA O FUTURO

Por **Ricardo Gomes**, Presidente da AICCOPN e Vice-Presidente da FIEC

A reabilitação urbana constitui hoje uma das principais respostas aos desafios da sustentabilidade, da eficiência energética e da competitividade económica. Num contexto marcado pelas metas europeias de descarbonização e pela necessidade de modernizar o parque edificado, importa promover uma transformação assente na inovação, na qualidade e na valorização do património construído.

A construção e o imobiliário desempenham um papel determinante neste processo. A renovação dos edifícios existentes permite melhorar o desempenho energético, reduzir emissões, reforçar a resiliência das cidades e proporcionar melhores condições de vida às populações. Simultaneamente, gera investimento, dinamiza a atividade económica e contribui para a criação de emprego qualificado. Enquanto membro da Direção da FIEC – Federação da Indústria Europeia da Construção –, a AICCOPN acompanha ativamente a definição das políticas europeias para o setor, defendendo medidas que promovam a qualificação das empresas, a inovação tecnológica e a aceleração dos processos de reabilitação e renovação urbana. A nível europeu, é hoje consensual que a transformação do parque edificado será decisiva para alcançar os objetivos climáticos e reforçar a competitividade da economia. Em Portugal, este caminho exige confiança, competência técnica e elevados padrões de qualidade. É neste enquadramento que a AICCOPN tem vindo

a assumir um papel de referência na promoção da reabilitação urbana, defendendo soluções que conciliem sustentabilidade ambiental, eficiência económica e valorização do património.

Destaca-se, neste âmbito, a marca R.U.-I.S. – Reabilitação Urbana Inteligente e Sustentável, criada e promovida pela AICCOPN. Esta marca distingue empresas com capacidade técnica e compromisso com os princípios da qualidade, da inovação e da sustentabilidade, constituindo uma referência de confiança para proprietários, investidores e entidades públicas. Mais do que um fator de diferenciação, representa uma garantia acrescida de rigor e competência na execução de projetos de reabilitação.

A modernização inteligente das cidades exige uma visão integrada que articule eficiência energética, inovação tecnológica, sustentabilidade e qualificação empresarial. Exige igualmente uma estreita colaboração entre os setores público e privado, capaz de transformar desafios em oportunidades de crescimento e desenvolvimento.

A AICCOPN continuará empenhada em contribuir para este desígnio nacional e europeu, promovendo uma construção cada vez mais sustentável, inovadora e preparada para responder às exigências das próximas gerações. Porque reabilitar é preservar o passado, valorizar o presente e construir o futuro.

Portugal volta à Fórmula 1 em 2027

Seis anos depois da última corrida em Portimão, o Grande Prémio de Portugal regressa ao calendário do Campeonato do Mundo de Fórmula 1. A prova realiza-se entre 18 e 20 de junho de 2027 e está já garantida também para 2028.

Portugal vai voltar a receber a Fórmula 1. A confirmação chegou a 16 de setembro, com a divulgação oficial do calendário do Campeonato do Mundo de 2027 pela Federação Internacional do Automobilismo (FIA). O Grande Prémio de Portugal terá lugar no Autódromo Internacional do Algarve, em Portimão, entre 18 e 20 de junho, seis anos depois da última passagem da competição pelo circuito algarvio.

O regresso resulta do acordo celebrado em dezembro de 2025 entre a Fórmula 1 e o Autódromo Internacional do Algarve, que prevê igualmente a realização da prova portuguesa em 2028. A etapa de Portimão ficará integrada no arranque da temporada europeia e terá três dias de competição em pista, acompanhados por iniciativas e eventos paralelos durante a semana anterior. Para o Algarve, a Fórmula 1 representa mais do que um acontecimento desportivo. O impacto estende-se à hotelaria, restauração, transportes, comércio e serviços, envolvendo uma cadeia alargada de empresas e fornecedores. André Gomes, presidente do Turismo do Algarve, estima um potencial económico de cerca de 150 milhões de euros e antecipa a presença de centenas de milhares de pessoas ao longo dos vários dias do evento.

A dimensão internacional da Fórmula 1 acrescenta outra escala à operação. Segundo Carlos Abade, presidente do Turismo de Portugal, o Grande Prémio constitui uma oportunidade para

reforçar a notoriedade do país junto de públicos internacionais e para promover Portugal como destino turístico ao longo de todo o ano. A região dispõe de ligações aéreas diretas ao Aeroporto de Faro a partir de mais de 30 cidades europeias. É precisamente esta capacidade de prolongar a permanência dos visitantes que o Autódromo quer explorar. Jaime Costa, CEO do Autódromo Internacional do Algarve, deixa o convite para que os fãs não se limitem aos dias da corrida e permaneçam na região durante uma semana, associando a experiência da Fórmula 1 às praias, à gastronomia e à oferta cultural algarvia.

A escolha de Portimão recupera também a relação recente entre o circuito e a principal competição do automobilismo mundial. O Autódromo Internacional do Algarve recebeu a Fórmula 1 em 2020 e 2021, em plena pandemia. A primeira dessas corridas ficou associada à 92.ª vitória de Lewis Hamilton em Grandes Prémios, que lhe permitiu ultrapassar o recorde então detido por Michael Schumacher.

Inaugurado em 2008, o circuito tem 4,653 quilómetros e 15 curvas. Os fortes desníveis, as curvas cegas e as constantes mudanças de elevação deram-lhe a conhecida característica de “montanha-russa” e contribuíram para a reputação de pista exigente entre pilotos e equipas.

Round	Date	Location
1	12-14	Bahrain
2	19-21	Saudi Arabia
3	02-04	Australia
4	09-11	Japan
5	16-18	China
6	30-02	Miami
7	21-23	Canada
8	04-06	Monaco
9	18-20	Portugal
10	02-04	Great Britain
11	09-11	Austria
12	23-25	Belgium
13	30-01	Hungary
14	03-05	Italy
15	10-12	Spain
16	24-26	Azerbaijan
17	01-03	Turkiye*
18	08-10	Singapore
19	22-24	United States
20	29-31	Mexico
21	05-07	Brazil
22	18-20	Las Vegas
23	03-05	Qatar
24	10-12	Abu Dhabi

ROUND 09 | PORTIMÃO
ALGARVE INTERNATIONAL CIRCUIT
JUNE 18-20

2027

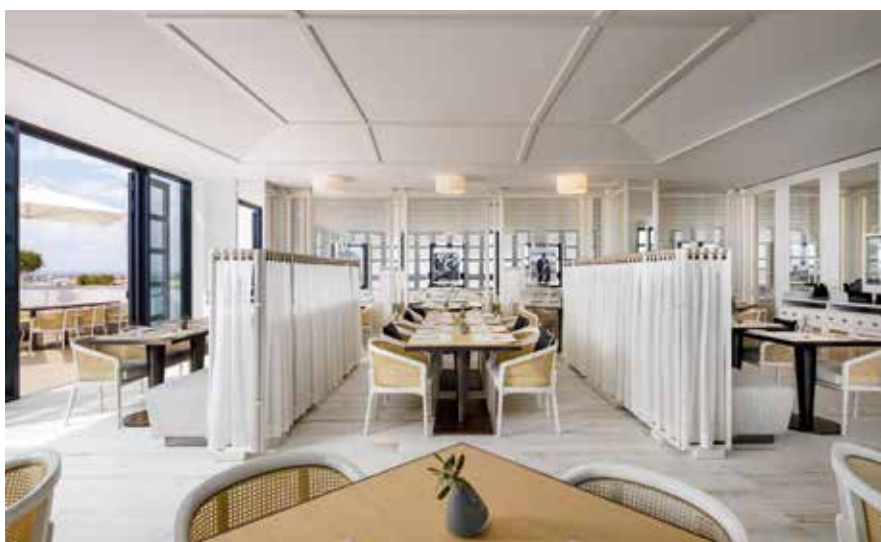


W ALGARVE: UMA VIAGEM DE SABORES, SEM SAIR DO LUGAR

No W Algarve, a gastronomia é uma celebração de sabores globais com uma alma local.

No topo do hotel, o Paper Moon traz a sofisticação de Milão com cozinha italiana autêntica e vistas panorâmicas. Para uma imersão regional, o Market Kitchen reinterpreta clássicos com um toque moderno e informal. A descontração impera no WET Deck, com pratos leves junto à icônica piscina, enquanto o Vino convida à descoberta de rótulos exclusivos num ambiente intimista. No Air, o cenário sobre a falésia é o palco ideal para celebrações requintadas ao pôr do sol. Finalmente, o W Lounge é o coração social do hotel, onde a mixologia de autor e a cultura urbana se fundem.

Seis destinos distintos que convidam a saborear o lado mais vibrante do Algarve.



(+351) 289 372 300 | www.walgarve.com | [@walgarve](https://www.instagram.com/walgarve)

“Agenda Digital e Inteligência Artificial para Redesenhar o Turismo”

O turismo está a entrar numa nova fase. Já há muito tempo que a tecnologia tornou mais simples reservar um quarto, comprar um bilhete ou descobrir um restaurante. Mas agora, algoritmos e sistemas de inteligência artificial começam a participar nas escolhas que fazemos antes, durante e depois de uma viagem.

É esse o ponto de partida do Dia Mundial do Turismo 2026, que se assinala a 27 de setembro sob o tema «Agenda Digital e Inteligência Artificial para Redesenhar o Turismo». Um tema que nos chega quando o turismo deixou há muito de ser apenas uma questão de receber visitantes e passou a ter consequências profundas na vida dos lugares.

Portugal conhece bem a dimensão do fenómeno. O turismo trouxe investimento, emprego e atividade económica a muitas regiões e colocou o país no mapa das escolhas de milhões de viajantes. Mas trouxe também uma concentração crescente em determinados destinos e épocas do ano. O desafio está em fazer com que o turismo chegue mais longe e deixe mais valor onde chega.

É aqui que a tecnologia pode fazer a diferença. Conhecer os movimentos dos visitantes permite antecipar períodos de maior pressão, melhorar a gestão dos fluxos e orientar a procura para outros lugares. A inteligência artificial acrescenta capacidade de tratamento e interpretação de informação que seria impossível obter da mesma forma por meios convencionais.

Mas tecnologia não cria destinos. Pode é ajudar a encontrá-los, a promovê-los e também a geri-los. O que leva alguém a regressar

a um lugar continua a estar noutra parte. Naquilo que um lugar nos deixa, no que nos faz sentir, na paisagem, na comida, na memória e, sobretudo, nas pessoas.

É uma distinção importante num país que tem feito do turismo uma das suas principais atividades económicas. O interior, por exemplo, continua a ter muito para mostrar. Há património fora dos circuitos habituais, paisagens que não aparecem nas primeiras pesquisas, gastronomias ligadas a lugares concretos, festas e tradições que ainda fazem parte da vida das comunidades. Levar visitantes até esses territórios não significa transformá-los para os tornar mais turísticos. Significa dar a conhecer aquilo que já existe.

O turismo a partir de 2026 será inevitavelmente mais digital. A questão está em garantir que, quanto mais sofisticadas forem as ferramentas que usamos para conhecer o mundo, melhor consigamos conhecer também os lugares que visitamos. Porque um destino é aquilo que encontramos quando chegamos, mas também quem nos recebe, quem trabalha para que a experiência aconteça e quem fica quando partimos.



REDESENHAR O TURISMO, GANHAR FUTURO.

Por Carlos Abade, Presidente do Turismo de Portugal

“Redesenhar” é um verbo exigente. Foi o verbo escolhido pela ONU Turismo para o Dia Mundial do Turismo deste ano, a 27 de setembro, sob o mote *“Agenda Digital e Inteligência Artificial para Redesenhar o Turismo”*. É um tema que nos obriga a pensar a forma como gerimos e promovemos os destinos, mas obriga-nos, sobretudo, a ser claros sobre aquilo que não se redesenha.

Portugal é hoje um destino turístico internacionalmente reconhecido pela força e diversidade dos seus atributos: o património, a gastronomia, a natureza, a cultura, a segurança, a qualidade da oferta e a hospitalidade que tanto nos distingue. Mas há também um Portugal menos imediato, que não se revela à primeira visita nem cabe sempre nos grandes roteiros: o das vilas que guardam memória, das serras onde o tempo abranda, das festas populares que continuam a mobilizar comunidades e dos sabores que atravessam gerações porque permanecem vivos. Tornar este país mais conhecido, mais percorrido e mais equilibradamente visitado é um dos grandes desafios do turismo contemporâneo. E é precisamente aqui que a tecnologia pode deixar de ser apenas instrumento de eficiência para se tornar uma alavanca de conhecimento, planeamento e valorização territorial.

Aquilo que a Inteligência Artificial acrescenta de verdadeiramente novo é a capacidade de antecipação. Prever a pressão sobre um centro histórico num fim de semana antes de ela acontecer. Distribuir visitantes por percursos alternativos em tempo real. Antecipar e mitigar o impacto de eventos extremos, como as intempéries que no início do ano deixaram marcas em regiões particularmente dependentes da atividade turística, afetando reservas e pressionando muitas micro e pequenas empresas. Perceber o que milhares de comentários dizem

sobre um museu, sobre um restaurante, sobre um destino, sem os ler um a um. É a diferença entre reagir e planejar, entre gerir fluxos e sofrer fluxos, entre um turismo que se impõe aos territórios e um turismo que se coordena com eles.

É por esta razão que a Inteligência Artificial não deve ser lida como uma força que substitui aquilo que nos distingue. Deve ser lida como uma ferramenta que redesenha aquilo que nos distingue. Redesenhar o turismo com Inteligência Artificial é, no fim, uma questão de escolhas. A escolha de aproveitar todo o potencial deste novo paradigma, sem deixar de proteger aquilo que fez de Portugal um destino reconhecido internacionalmente. A escolha de fazer da tecnologia um aliado ao serviço das comunidades, dos territórios, das pessoas, e não um fim em si mesmo. E a escolha, coletiva, de continuar a construir um turismo que gera valor para quem viaja, para quem trabalha no setor, e sobretudo para o país como um todo.

É esse o convite que o Turismo de Portugal, através da sua campanha *“Não Procures Mais Longe. Encontra o teu país”*, tem vindo a fazer aos portugueses. Um convite para conhecer os territórios, valorizar as comunidades, viajar ao longo de todo o ano, contribuir para a redução da sazonalidade e para a preservação da diversidade que distingue o país. É também nessa relação de proximidade com o território que se joga o futuro do turismo, com ou sem tecnologia.

Porque só valorizamos verdadeiramente aquilo que conhecemos, e nenhuma tecnologia nos dispensa desse conhecimento. Neste Dia Mundial do Turismo, é essa a nossa ambição: um turismo que se redesenha com inteligência, sem nunca se afastar daquilo que o torna único. 

A singularidade inimitável de Portugal

“As pessoas que dia após dia recebem quem nos visita”

Um destino turístico vale pelo impacto que deixa depois de partirmos. É nesta ideia que Pedro Machado coloca o futuro do turismo português. Um setor que distribua riqueza pelo território e contribua para melhorar a vida das comunidades, valorizando também quem nele trabalha. O Secretário de Estado do Turismo defende que a hospitalidade das pessoas que dia após dia recebem quem nos visita é uma das nossas marcas distintivas e terá de continuar a ser preservada perante a transformação do setor. Para a próxima década, ambiciona um crescimento responsável, capaz de reforçar o equilíbrio entre litoral e interior.



Nos últimos anos, Portugal consolidou a sua posição como um dos destinos turísticos mais reconhecidos da Europa. Que visão gostaria de ver concretizada para o turismo português na próxima década?

Sobretudo um Portugal consolidado como destino de excelência em todos os níveis. Um destino que se distingue pelo impacto positivo que gera nas comunidades que recebem quem nos visita. Um turismo verdadeiramente qualificado que se mede por critérios que vão além dos indicadores clássicos. Mede-se pela forma como distribui riqueza pelo território, pela capacidade de valorizar quem vive e trabalha nas regiões turísticas, pela

autenticidade da experiência que oferece a quem escolhe Portugal como destino. E mede-se, de igual forma, pela sua sustentabilidade a longo prazo, do ponto de vista económico, social e ambiental.

Aquilo que ambiciono para a próxima década é a consolidação de um crescimento turístico responsável, que promova o equilíbrio entre o interior e o litoral e vise ativamente a coesão territorial. Um turismo que reforce a identidade dos nossos territórios em vez de a diluir, e que faça de Portugal um destino cada vez mais reconhecido pelo que tem de singular. É esse o Portugal que queremos continuar a afirmar internacionalmente.

~

“Um turismo que reforce a identidade dos nossos territórios em vez de a diluir, e que faça de Portugal um destino cada vez mais reconhecido pelo que tem de singular”

~

O crescimento deixou de ser, por si só, o principal indicador de sucesso. Que novos critérios deverão orientar as políticas públicas para garantir um turismo cada vez mais qualificado, sustentável e gerador de valor para o país?

O crescimento quantitativo continua a ser importante, mas deixou de ser, por si só, o principal indicador de sucesso. Mais do que aumentar o número de turistas, o objetivo é crescer em valor, promovendo um turismo que gere mais receitas, estadias mais prolongadas, maior impacto económico nos territórios e melhores condições para as empresas, para os trabalhadores e para as comunidades. É esse o caminho para um turismo mais sustentável e competitivo.

É preciso olhar para os efeitos que o turismo gera, para quem beneficia dele e para a forma como esse valor se distribui no tempo e no território. Os critérios que devem orientar as políticas públicas para os próximos anos são, por isso, de outra natureza. Em primeiro lugar, o equilíbrio territorial. O nosso turismo tem de pautar-se por um desenvolvimento que promova a coesão entre interior e litoral, sendo a melhoria da mobilidade inter-regional e intrarregional um fator-chave para atingir esse objetivo. Um destino turístico competitivo é hoje, obrigatoriamente, um destino bem articulado no seu território.

Em segundo lugar, o impacto sobre as pessoas. Colocamos o capital humano, as pessoas e o talento, no cerne da nossa ação. É igualmente fundamental que o turismo continue a afirmar-se como uma força de transformação positiva, contribuindo para a prosperidade, o bem-estar das populações e a qualidade de vida de quem vive nos destinos. O sucesso do turismo mede-se também pela satisfação de quem nele trabalha e de quem com ele convive diariamente.

Em terceiro lugar, a autenticidade e o respeito pela natureza. São valores que distinguem Portugal e que devem continuar a orientar as decisões estruturantes do setor. A nossa identidade, o património, a cultura e os recursos naturais constituem a base da competitividade do destino e importa preservá-los para as gerações futuras.

Transversal a tudo isto está a colaboração estreita entre os setores público e privado, que tem sido, e deve continuar a ser, o modelo que nos permite construir consensos, acelerar a transformação do setor e assegurar um crescimento sustentável, que distribua valor por todo o território.

A inovação tecnológica e a inteligência artificial estão a transformar profundamente a forma como viajamos e planeamos viagens. Que oportunidades e desafios representam estas mudanças para a competitividade do turismo português?

A transformação tecnológica e digital, e em particular a emergência da inteligência artificial, é um dos vetores mais estruturantes desta década para o setor. Estamos a falar de uma transformação que muda a forma como os turistas descobrem, planeiam e vivem os destinos, e também a forma como os operadores turísticos gerem os seus negócios e comunicam com os seus públicos.

As oportunidades são significativas. A tecnologia permite hoje uma personalização da experiência do visitante que antes não era possível, uma melhor gestão dos fluxos turísticos, ganhos de eficiência operacional e uma capacidade acrescida de antecipar tendências de procura e de resposta. Permite também que destinos e operadores de menor dimensão possam competir num plano mais equilibrado, aproveitando ferramentas antes acessíveis apenas aos grandes grupos. Portugal tem condições para estar na linha da frente desta transformação, aproveitando a base tecnológica e o capital humano que o setor tem vindo a construir.

Os desafios são também importantes. É preciso qualificar continuamente os profissionais do setor para acompanharem esta transformação. É necessário garantir uma utilização ética e responsável destas tecnologias, sobretudo naquilo que se refere à gestão de dados e à proteção do visitante. E é imprescindível assegurar que a inovação não substitui aquilo que verdadeiramente distingue o nosso turismo, que é a autenticidade da relação humana e o valor da hospitalidade portuguesa.

Neste campo, o principal desafio, e também a oportunidade, traduz-se em fazer da tecnologia uma aliada dessa autenticidade, e não o seu substituto. Se conseguirmos que a inteligência artificial canalize os profissionais do setor para aquilo em que são realmente insubstituíveis, o acolhimento, a atenção ao detalhe, a genuinidade da relação com quem nos visita, então a inovação estará a jogar do lado certo.

Que prioridade considera determinante para que o turismo português continue a afirmar-se como um setor competitivo e sustentável na próxima década?

A resposta é clara: as pessoas. A contínua e crescente valorização de todas as profissões turísticas é, na minha convicção, a prioridade determinante para a próxima década. Para podermos atingir aquelas que são as nossas ambições, contamos com a excelência dos nossos ativos, mas é a qualificação, a dignificação e a valorização de quem trabalha no setor que garantirá a diferenciação competitiva de Portugal enquanto destino. Nenhum concorrente consegue copiar aquilo que nos torna únicos, e essa singularidade vive, em primeiro lugar, nas pessoas que dia após dia recebem quem nos visita.

Investir em formação, em condições de trabalho dignas, em percursos de carreira que sejam efetivamente carreira, com contínua valorização e margem de progressão, é a decisão estruturante que temos de continuar a tomar. É esse o caminho que nos permitirá enfrentar o futuro com confiança e ambição e construir, em conjunto, um turismo de que os portugueses se orgulhem cada vez mais. 

A mesa como espelho do território: Góis afirma a sua identidade através dos sabores únicos das serras e do rio

Entre as serras da Lousã e do Açor, unidas e separadas pelas águas do Rio Ceira, a identidade de Góis também se constrói à mesa. Aqui, a gastronomia não é apenas uma forma de saborear o território: é uma maneira de o contar, através de receitas, produtos e saberes que atravessaram gerações.



Integrado no território das Aldeias do Xisto e na rede *Taste Coimbra Region*, Góis tem vindo a afirmar a sua gastronomia como parte da experiência de quem visita o concelho. Porque conhecer um território passa também por provar aquilo que ele produz, preservar aquilo que sabe fazer e descobrir as histórias que cada receita transporta.

É nessa ligação entre terra, água e comunidade que está a singularidade da mesa goiense. A Tibornada, associada historicamente ao trabalho nos lagares de azeite do Vale do Ceira, evoca a importância do olival e dos seus saberes; o Cabrito do Sinhel transporta a tradição das zonas rurais e serranas; e as Trutas do Ceira remetem para a relação das comunidades com os rios e ribeiras. A estas especialidades juntam-se as Gamelinhas, a Sopa de Castanha e as Filhós com Mel, num receituário que transforma memória em património.

Mas uma tradição só permanece viva quando consegue encontrar novas formas de chegar ao presente. É também por isso que o Município tem apostado na valorização dos produtos endógenos e na aproximação entre tradição e inovação. O desafio “Góis com Mel”, integrado na iniciativa Páscoa de Sabores, mostrou precisamente esse potencial: através da criatividade da restauração local, o mel de urze ganhou novas interpretações e reforçou o seu lugar como produto identitário do concelho.

A mesma lógica está presente na Feira dos Santos, do Mel e da

Castanha, que regressa ao Pavilhão Gimnodesportivo Municipal de Góis entre os dias 31 de outubro e 1 de novembro. Com raízes em 1957, o evento mantém a sua dimensão de encontro e celebração, juntando mercado, artesanato, gastronomia, *showcooking*, magusto comunitário, festival de sopas, música, etnografia e outras atividades. Ao mesmo tempo, cria oportunidades de promoção e comercialização para produtores/as, agricultores/as, apicultores/as, artesãos/as e restantes agentes locais.

É nesta combinação entre preservar e reinventar que a gastronomia assume uma dimensão que vai além da mesa. Através da “Carta Gastronómica da Região de Coimbra”, da participação em iniciativas como o *Taste Coimbra Region* e da presença em eventos como a Better Tourism Lisbon Travel Market (BTL) e a Feira Internacional de Turismo (FITUR), Góis leva os seus sabores para outros públicos e afirma a sua identidade para lá das fronteiras do concelho.

No fundo, a estratégia passa por transformar aquilo que é genuinamente goiense – os produtos, as receitas, os saberes e as histórias – numa experiência capaz de aproximar quem vive no território e quem o visita.

Porque, em Góis, cada sabor conta uma história. E, quando a mesa se transforma em território, a gastronomia deixa de ser apenas aquilo que se come: torna-se também aquilo que se recorda, se partilha e se leva consigo. 





AQUI,
ESTÁS
COMO
QUERES.

GÓIS

FEIRA DOS SANTOS, DO MEL E DA CASTANHA

Pavilhão Gimnodesportivo de Góis
(Av. Eng. Augusto Nogueira Pereira)

31 OUT e 01 NOV 2026



Mais informações: Posto de Turismo, através do telef. 235 770 113 ou turismo@cm-gois.pt
STAC - Serviço de Turismo e Ação Cultural



Descobrir, viver e voltar a Ponte de Sor

Ponte de Sor é a porta de entrada no Alentejo para quem percorre a N2 de norte para sul, mas o concelho merece muito mais do que uma passagem. A paisagem, a água, a cultura e a memória de uma economia profundamente ligada à cortiça dão forma a um território que tem vindo a transformar os seus recursos numa oferta turística capaz de atrair visitantes durante todo o ano.

No coração do Alto Alentejo, Ponte de Sor afirma-se como um território onde a identidade alentejana convive com uma visão de futuro. Um concelho marcado pela relação com a natureza, pela riqueza do património cultural e pela capacidade de transformar recursos e tradições em oportunidades de desenvolvimento. A cortiça, o montado, a água e a cultura são elementos fundamentais da identidade de Ponte de Sor. A presença da cortiça está profundamente ligada à história e à economia local, encontrando uma expressão particularmente simbólica no Centro de Artes

e Cultura, instalado numa antiga fábrica de moagem de cereais e descasque de arroz, construída em 1920. Este espaço reúne diferentes componentes culturais e museológicos e alberga o maior mosaico de rolhas de cortiça do mundo, uma obra que traduz, de forma criativa, a ligação do território a este recurso e à sua tradição industrial.

A cultura assume, aliás, um papel central na estratégia de valorização do concelho. No Município podem-se encontrar vários espaços culturais, tais como o Centro de Artes e Cultura,





o Teatro-Cinema Municipal, o Centro Cultural de Montargil, o Centro Interpretativo de Molinologia de Foros de Arrão e o Centro de Interpretação José Luís Peixoto. Estes equipamentos contribuem para preservar a memória e o património local, mas também para criar novas experiências e aproximar a cultura das comunidades e de quem visita o território.

A relação com o património molinológico constitui outro exemplo desta valorização da identidade local. Em Foros de Arrão, o Centro Interpretativo de Molinologia dá a conhecer a importância dos moinhos tradicionais, estabelecendo uma ligação entre o património associado à moagem, a preservação das memórias e as questões contemporâneas relacionadas com as energias limpas e as novas tecnologias.

Mas Ponte de Sor é também um território de natureza e de experiências ao ar livre. A Albufeira de Montargil constitui um dos seus principais recursos turísticos, proporcionando condições privilegiadas para atividades náuticas, lazer e contacto com a natureza. A recente valorização da Praia Fluvial de Montargil reforça esta oferta, criando mais um espaço de fruição junto à água e contribuindo para a atratividade turística da região. A Estação Náutica Ponte de Sor–Montargil tem igualmente vindo a reforçar esta vocação, reunindo diferentes parceiros e atividades associadas à água, à náutica e ao turismo de natureza.

A paisagem do montado e a Ribeira de Sor complementam esta oferta, permitindo descobrir o território através de percursos pedestres e experiências que valorizam a paisagem alentejana. A Estrada Nacional 2 constitui também um importante elemento de ligação e descoberta do território, atravessando o concelho e integrando Ponte de Sor numa das mais emblemáticas rotas rodoviárias do país, atraindo visitantes que procuram conhecer o interior de Portugal de forma mais próxima e autêntica.

A diversidade de recursos permite que Ponte de Sor se posicione para além de um destino associado exclusivamente ao verão. A cultura, o património, a natureza, a gastronomia, a náutica, a N2 e os eventos permitem criar diferentes motivos para visitar o concelho ao longo do ano, contribuindo para uma oferta turística mais diversificada e para uma maior permanência dos visitantes. Esta capacidade de cruzar identidade e inovação encontra também expressão na dinâmica económica e empresarial do concelho. Ponte de Sor tem vindo a afirmar-se como um território com



capacidade para acolher investimento, desenvolver atividade económica e criar novas oportunidades, mantendo uma forte ligação às suas raízes.

Neste contexto, o Aeródromo Municipal de Ponte de Sor assume particular relevância enquanto infraestrutura estratégica para o desenvolvimento económico e para a projeção do território. Associado à atividade aeronáutica, à formação e a novas áreas de negócio, o aeródromo contribui para afirmar Ponte de Sor como um território capaz de acolher projetos diferenciadores e de estabelecer ligações para além da sua dimensão regional. A sua presença reforça a aposta do concelho na inovação, na qualificação e na criação de condições para a instalação e desenvolvimento de novas atividades.

O Município procura, simultaneamente, reforçar a qualidade da experiência de quem visita e de quem vive no concelho, através da valorização do espaço público, da cultura, do património, da natureza e das condições de acolhimento. A promoção turística é entendida como parte de uma estratégia mais abrangente de valorização territorial, capaz de gerar benefícios para a economia local e para a comunidade.

Num território onde o Alentejo se encontra com a água, onde a memória industrial convive com a criação contemporânea, onde os recursos naturais se transformam em experiências e onde a inovação encontra espaço para crescer, Ponte de Sor apresenta-se como um concelho com identidade própria e com uma visão orientada para o futuro.

Mais do que um lugar para visitar, Ponte de Sor é um território para descobrir, viver e voltar. 

Bolhão, quatro anos depois

Quatro anos depois da reabertura, o Mercado do Bolhão parece ter recuperado o lugar que durante décadas ocupou na vida do Porto. Desde setembro de 2022, recebeu cerca de 23,8 milhões de visitas e mantém 98% dos espaços comerciais ocupados. Entre as bancas e lojas continuam muitos dos comerciantes históricos, agora lado a lado com novos operadores.





A reabertura, em setembro de 2022, devolveu à cidade um dos seus edifícios mais reconhecíveis depois de uma longa intervenção. Quatro anos depois, os números ajudam a medir o impacto desse regresso. Só em 2026, o mercado recebeu mais de 3,9 milhões de visitas.

Hoje, o Bolhão conta com 79 bancas, 40 lojas e dez restaurantes, numa ocupação próxima dos 98%. A atividade comercial combina a continuidade de comerciantes que já faziam parte da história do mercado com a presença de novos operadores, mantendo uma função comercial que convive com a crescente procura turística da Baixa do Porto.

A recuperação do edifício trouxe também novas exigências à sua gestão. Desde 2024, o Município, através da GO Porto, investiu mais de 470 mil euros em melhorias e adaptações, incluindo alterações na divisão de lojas, sombreamento, reorganização de bancas e adaptação de instalações e equipamentos.

Manter em funcionamento diário um edifício com esta dimensão e valor patrimonial exige uma operação permanente. Entre manutenção, limpeza e segurança, são realizadas anualmente mais de 76 mil horas de trabalho. A gestão inclui ainda reuniões regulares com a comunidade interna do mercado e conversas individuais com os comerciantes.

O quarto aniversário foi assinalado nos dias 18 e 19 de setembro, com uma programação que cruzou gastronomia, cultura e música. Entre os momentos previstos estiveram um *showcooking* com o chef Ricardo Lanção, oficinas, a apresentação do *Dicionário Ilustrado de Calão do Porto*, de João Carlos Brito, e iniciativas ligadas à sustentabilidade. No sábado, o Coro do Bolhão juntou-

se ao Coro Lira e David Bruno apresentou-se na Escadaria Principal, acompanhado por convidados.

Mais do que a celebração de uma data, os quatro anos permitem olhar para o Bolhão como uma obra que voltou a ter uma vida quotidiana. Os milhões de visitas medem a capacidade de atrair pessoas, mas são as bancas ocupadas, os comerciantes que permanecem e a atividade diária que dão ao edifício a dimensão de mercado. O Bolhão precisa de continuar a ser um lugar para visitar, mas sobretudo um lugar onde ainda se compra, se vende e se trabalha. 📍

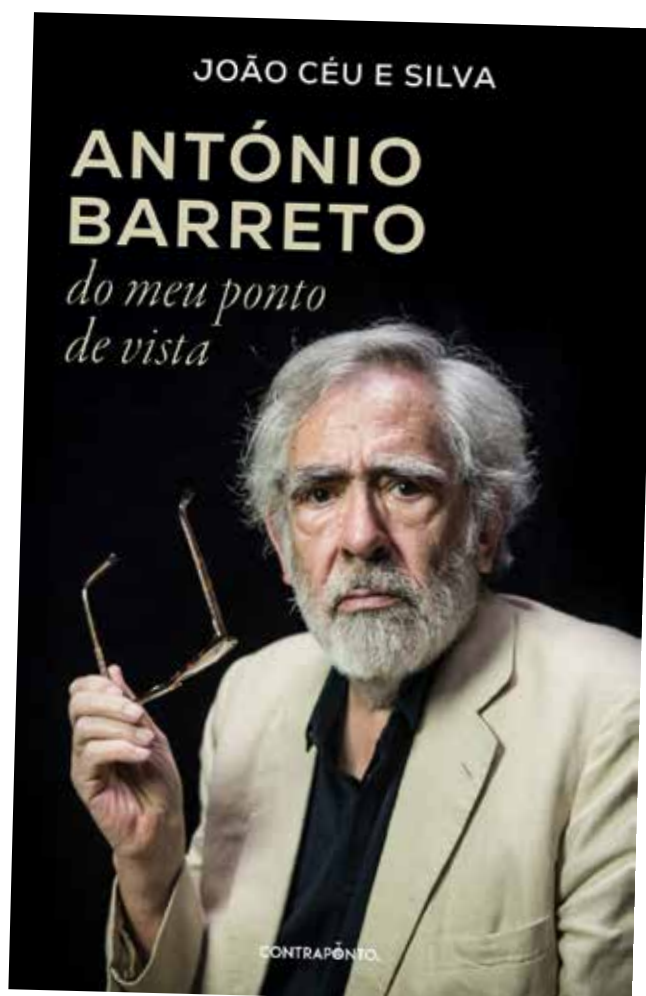


António Barreto revisita meio século de vida portuguesa

Acabado de chegar às livrarias este mês, António Barreto – Do meu ponto de vista reúne vinte e cinco conversas entre o sociólogo e o jornalista João Céu e Silva sobre a história política recente e a evolução da sociedade portuguesa.

As conversas, realizadas ao longo de vários meses, percorrem um período particularmente marcante da história nacional. António Barreto recupera acontecimentos e bastidores do pós-Revolução e revisita momentos que atravessaram diferentes fases da democracia portuguesa. A conversa chega também à política dos últimos anos, com referências à queda de José Sócrates, ao segundo mandato de Marcelo Rebelo de Sousa, à saída de António Costa depois de uma maioria eleitoral e à eleição de António José Seguro.

A política não esgota os temas do livro. O estado da justiça, da saúde e da educação também é analisado por António Barreto, que aborda ainda o exercício do jornalismo e aquilo que considera ser uma degradação do debate público. A ascensão da extrema-direita e o futuro do centro político entram igualmente nesta leitura da sociedade portuguesa contemporânea. O livro parte da memória de alguém que acompanhou de perto uma parte significativa destes acontecimentos. António Barreto foi uma das figuras da vida pública portuguesa no período posterior ao 25 de Abril e construiu, ao longo das décadas, uma intervenção marcada pela análise da sociedade e da política. Estas conversas



permitem-lhe regressar a episódios que conheceu de perto e confrontá-los com a leitura que deles faz hoje. É também essa dimensão de testemunho que está na base da nova coleção da Contraponto de que este livro é o primeiro título. A editora propõe reunir figuras marcantes da vida portuguesa para revisitar acontecimentos relevantes da história recente do país, dando espaço à memória e à interpretação pessoal dos seus protagonistas. A escolha de João Céu e Silva para conduzir a conversa acompanha um percurso particularmente ligado à memória portuguesa. Jornalista do *Diário de Notícias* desde 1989, tem publicado entrevistas e trabalhos de investigação sobre figuras e acontecimentos da história política e cultural

do país. Entre os livros anteriores estão conversas com Vasco Pulido Valente, José Saramago, António Lobo Antunes, Miguel Torga, Álvaro Cunhal, Manuel Alegre, Maria Filomena Mónica e Lídia Jorge.

ABERTO TODO O ANO - OPEN ALL YEAR

ZOO **DE LAGOS**



**FOLLOW US
ZOO DE LAGOS**

WWW.ZOOLAGOS.COM



**EDUARDA
FIGUEIRAS**
PSICOLOGA

A espalhar a saúde mental por + de 10 países

Cuida da tua mente,
onde quer que estejas



📍 [eduardafigueiras.psi](https://www.instagram.com/eduardafigueiras.psi)

Consultas ON-LINE e PRESENCIAIS (Braga)