



Corporate

magazine

ENERGIAS RENOVÁVEIS:

O futuro da energia já começou

MULHERES INSPIRADORAS:

Percursos que fazem a diferença

IN MOTION:

Tudo o que move o mundo

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



SolarTécnica distinguida nos Portuguese Business Awards 2026

Entrevista a Diogo Ferreira | CEO da SolarTécnica



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.



W
ALGARVE

MARKET
KITCHEN

SABORES PORTUGUESES COM UM TOQUE INTERNACIONAL



(+351) 289 372 300



marketkitchenalgarve.com



marketkitchenalgarve

ÍNDICE

ENERGIAS RENOVÁVEIS

6 SOLARTÉCNICA

IN MOTION

13 GARLAND

14 SPAC E A LUFTHANSA NA TAP

EDUCAÇÃO

16 COLÉGIO A TORRE DOS PEQUENINOS

DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL

20 DOMINGAS TAVARES FRANCISCO

LIVROS

22 O DIA DOS PRODÍGIOS – LÍDIA JORGE

MULHERES INSPIRADORAS

23 VÂNIA FONSECA

26 SUSANA PEREIRA FONSECA

28 VIOLANTE CARVALHO

TURISMO

31 PORTUGAL NOS WORLD TRAVEL AWARDS

32 REFÚGIOS CLIMÁTICOS

34 ESTAÇÕES NÁUTICAS DO CENTRO

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; Vitor Santos; Ricardo Pastor **Diretor Editorial** João Malainho **Redação** Ruben Marques; Vitória Girão **Designer Gráfico** Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua Professora Angélica Rodrigues, n.º. 17, sala 7, 4405-269 Vilar do Paraíso | Vila Nova de Gaia **E-mail** geral@incorporateagency.pt **Site** www.incorporatemagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 17.000 exemplares **Estatuto Editorial** Disponível em www.incorporatemagazine.pt **Impressão** Litográfis – Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 N.º. **Registo** ERC 127355 **Outubro 2026**

EDITORIAL

Para conhecermos verdadeiramente algumas coisas, temos de perceber o que está por detrás delas, descobrir como funcionam. É também assim com a energia. A palavra vem do grego *energeia*, termo usado por Aristóteles para designar aquilo que está em ato, por oposição a *dynamis*, a potência, aquilo que ainda pode realizar-se. Como defendia o antropólogo Leslie White, a evolução de uma cultura mede-se pela energia que consegue captar por pessoa e pela eficiência com que a coloca a funcionar. Para quem conheceu ainda aldeias à luz de candeia, ver a eletricidade chegar a cada canto do país é uma coisa maravilhosa.

A história da eletrificação portuguesa escreve-se em boa parte nas barragens e nas centrais hidroelétricas que transformaram os nossos rios em fontes de energia. Conheço bem essa realidade desde sempre, em particular o sistema hidroelétrico do Cávado e dos seus afluentes, onde a produção hidroelétrica ajudou a mudar a vida de tantas populações. Tenho um imenso respeito por essa história e por quem produz. A água armazenada nas albufeiras é energia em potência. Em algumas barragens, essa água pode ser bombeada para uma cota superior e voltar a produzir eletricidade quando necessário. As albufeiras servem também o abastecimento das populações, o regadio, o combate aos incêndios, as atividades náuticas e o turismo. No Douro, as barragens contribuíram ainda para a navegabilidade do rio. Tudo isto tem uma importância vital, e esta é uma palavra particularmente acertada, ou não estivéssemos a falar de água. Mas a procura de energia continua a crescer. A inteligência artificial e os centros de dados exigem grandes quantidades de eletricidade e, em determinadas operações, de água. A transição energética reduz a dependência dos combustíveis fósseis, mas exige matérias-primas cuja extração tem consequências sobre os territórios. O lítio, indispensável ao fabrico de muitas baterias, implica exploração mineira, com impactos nos recursos hídricos e nas populações locais. A maior parte da pressão ambiental associada ao nosso consumo desloca-se, assim, para lugares distantes daqueles onde a energia é utilizada. Uma albufeira pode transformar uma paisagem num enorme lago cheio de vida, com múltiplas utilidades para as populações. Uma mina de lítio pode deixar uma ferida aberta no território.

Quem acende a luz numa cidade raramente pensa na água retida numa barragem, nas impressionantes torres de alta tensão que fazem chegar a energia elétrica ao país inteiro ou na paisagem de onde se extrai o lítio. A energia chega ao destino, mas há territórios que permanecem longe do nosso olhar. Há sítios que não pedem muito. Basta que os deixem em paz.

SolarTécnica distinguida nos Portuguese Business Awards 2026

Diogo Ferreira, CEO da SolarTécnica



Distinguida com o prémio “Best Energy Solutions Provider 2026 – Lisbon”, nos Portuguese Business Awards da EU Business News, a SolarTécnica ultrapassa as 200 instalações mensais e reforça a aposta nas empresas e na indústria. Nesta entrevista, Diogo Ferreira explica como a empresa alia crescimento, rigor técnico e acompanhamento do cliente. O CEO aborda também a autonomia energética e o lançamento, previsto para o início de novembro, de uma tecnologia com inteligência artificial para a indústria e as grandes empresas.

Em poucos anos, a energia solar deixou de ser vista apenas como uma forma de reduzir a fatura de eletricidade. Hoje fala-se também de autonomia, armazenamento e segurança energética. O que mudou na forma como os portugueses olham para a energia e para as soluções que procuram?

A energia passou a ser uma preocupação com consequências muito concretas no orçamento das famílias e na atividade das empresas. A poupança continua a ser importante, mas há uma procura crescente por previsibilidade, autonomia e proteção quando a rede falha. Para um empresário, uma interrupção pode significar produção parada, encomendas por cumprir ou perdas de mercadoria. A pergunta que nos colocam já vai além de quanto podem poupar: querem saber até que ponto conseguem controlar os seus custos e proteger a atividade. É essa mudança que orienta a SolarTécnica. Procuramos soluções adequadas aos consumos e aos objetivos de cada cliente, com uma visão de longo prazo.

A SolarTécnica tem vindo a alargar a sua oferta para lá do fotovoltaico, integrando armazenamento, backup energético, carregamento de veículos elétricos e domótica. Estamos a falar de uma evolução natural do negócio ou de uma mudança na própria forma de pensar a energia?

É uma mudança na forma de pensar a energia. A produção solar tem mais valor quando está articulada com o armazenamento e com os equipamentos que consomem essa energia. Uma bateria, uma bomba de calor ou um carregador devem fazer sentido no conjunto. Numa empresa, temos de perceber como essa combinação acompanha os horários de funcionamento e as exigências da operação. O nosso papel é integrar as tecnologias que tragam um benefício concreto, sem acrescentar equipamentos apenas porque estão disponíveis. A oferta mais abrangente resulta dessa visão: partir da necessidade do cliente e construir uma solução coerente, que possa evoluir com ele.



O apagão de abril do ano passado veio tornar muito concreta a questão do que acontece quando a rede falha. O “Kit Anti-Apagão” foi uma marca criada por vocês que ganhou protagonismo na vossa comunicação e foi seguida pelo mercado. O que é que esta experiência vos ensinou sobre aquilo que hoje os clientes valorizam quando falam de autonomia energética?

Tornou evidente que ter painéis não significa, por si só, ter energia durante um apagão. Um sistema convencional ligado à rede interrompe o funcionamento quando esta falha; é necessária uma configuração preparada para alimentar os circuitos previstos em segurança. O que os clientes valorizam é poder manter aquilo de que realmente precisam. Numa habitação, podem ser iluminação, comunicações e conservação de alimentos. Numa empresa, é necessário identificar os equipamentos e processos críticos. O nosso Kit Anti-Apagão responde a essa preocupação, com autonomia dependente da energia disponível, da configuração e dos consumos. A lição foi clara: a proteção tem de ser dimensionada e explicada antes de ser necessária.

Uma das ideias que têm vindo a reforçar é a de que não basta instalar painéis. É preciso perceber como, quando e quanto o cliente consome. Como é que esse diagnóstico influencia a solução que apresentam e o resultado que o cliente pode esperar? Duas empresas com uma fatura semelhante podem precisar de soluções muito diferentes. Uma trabalha sobretudo durante o dia; outra concentra a atividade à noite ou tem picos de consumo associados a determinadas máquinas. Sem esse diagnóstico, podemos instalar potência que produz em horas de pouca utilização ou

armazenamento sem benefício suficiente. Analisamos o perfil de consumo, as condições do local, as necessidades de autonomia e a evolução prevista da atividade. Só depois dimensionamos a solução e estimamos os resultados, com pressupostos claros. O objetivo é que o investimento responda ao funcionamento real do cliente. Na SolarTécnica, o diagnóstico vem antes da proposta.

Quando se fala de energia solar, é fácil concentrar a decisão no preço da instalação. Mas estamos perante um investimento com uma vida útil de muitos anos. Que critérios deve um cliente considerar para perceber que está a fazer uma boa escolha, para além do valor que aparece no orçamento?

Deve perceber se a solução está bem dimensionada, quais são as marcas e os modelos propostos, que garantias se aplicam e quem assume a responsabilidade pela instalação e pela assistência. Também importa avaliar a capacidade de acompanhamento do fornecedor. Num mercado com informação contraditória

~
“Solução de Energia Solar, não é só instalar. É preciso acompanhar, ajudar, apoiar o cliente ao longo de décadas”
 ~

~

“Prevemos lançar, no início de novembro de 2026, uma nova tecnologia integrada com inteligência artificial, dirigida à indústria e às grandes empresas”

~

e propostas pouco comparáveis, muitos clientes já confiam na tecnologia; a dificuldade está em escolher um parceiro para as próximas décadas. Um sistema pode ter um horizonte de utilização de cerca de 30 anos, com manutenção e eventual substituição de componentes. Parte da escolha deve residir na dimensão, robustez e disposição de acompanhamento ao cliente do instalador. Solução de Energia Solar, não é só instalar. É preciso acompanhar, ajudar, apoiar o cliente ao longo de décadas. Esse já é o verdadeiro diferencial entre propostas, e tornar-se-á cada vez mais evidente.

A SolarTécnica tem hoje uma presença dominante no mercado residencial e crescente junto das empresas e da indústria. O que muda quando a energia deixa de ser apenas uma despesa doméstica e passa a ser um custo operacional com impacto direto na atividade empresarial?

Muda o grau de responsabilidade do projeto. A energia influencia a margem e a competitividade, e uma falha pode comprometer a produção ou a prestação de serviços. Temos uma equipa de engenharia dedicada às grandes empresas e à indústria para responder a essa exigência. O trabalho passa por compreender os processos, os perfis de consumo, as cargas críticas e os planos de crescimento, e avaliar como integrar a solução na instalação existente. O empresário precisa de conhecer o investimento, os pressupostos da poupança, os custos de manutenção e o efeito na operação. É com esses elementos que pode decidir. A nossa aposta é combinar eficiência com maior autonomia e proteção perante falhas locais ou gerais da rede, de acordo com as necessidades e os limites técnicos de cada projeto.

A presença na Intersolar Europe 2026 colocou a SolarTécnica em contacto com algumas das principais tendências e tecnologias do sector a nível internacional. O que encontraram em Munique que vos parece particularmente relevante para o futuro da energia em Portugal e que soluções ou aprendizagens trouxeram dessa experiência?

O mais relevante é a evolução para sistemas que integram produção, armazenamento e gestão de energia. As tendências em destaque em Munique confirmam que o valor está cada vez mais na coordenação entre os equipamentos e na capacidade de adaptar a sua utilização às necessidades do cliente. Para Portugal, essa integração é particularmente interessante nas empresas, onde os horários e as exigências operacionais variam muito. A aprendizagem que aplicamos é avaliar cada novidade pelo

benefício que pode entregar e pela capacidade de a instalar e acompanhar. É nesse sentido que prevemos lançar, no início de novembro de 2026, uma nova tecnologia integrada com inteligência artificial, dirigida à indústria e às grandes empresas. O objetivo é maximizar o aproveitamento dos sistemas fotovoltaicos e melhorar a gestão da energia dos nossos clientes.

Ao longo dos anos, e com a experiência acumulada junto de famílias e empresas, o que é que a SolarTécnica aprendeu sobre aquilo que faz realmente a diferença entre uma instalação solar e uma boa solução energética?

Aprendemos que o resultado depende de toda a cadeia: diagnóstico, escolha de equipamentos, execução e acompanhamento. A entrega deve incluir as verificações técnicas e uma explicação que permita ao cliente utilizar o sistema com confiança. O nosso modelo prevê um primeiro contacto de apoio nas 24 horas úteis seguintes à adjudicação e acompanhamento no pós-venda. Recolhemos também a avaliação do cliente sobre a instalação e o atendimento. A escala exige organização. Ultrapassamos as 200 instalações mensais e contamos com 44 colaboradores diretos, segundo os nossos dados de outubro de 2026. Temos sede na Marinha Grande, sucursais na Figueira da Foz e em Setúbal e prestamos serviços em todo Portugal continental. Receber o prémio «Best Energy Solutions Provider 2026 – Lisbon», nos Portuguese Business Awards da EU Business News. É um reconhecimento que nos orgulha e que reforça a responsabilidade de manter a qualidade à medida que crescemos.

Se olharmos para os próximos cinco anos, como imagina a casa e a empresa portuguesas do ponto de vista energético? E qual quer que seja o lugar da SolarTécnica nessa transformação?

Imagino casas e empresas com maior capacidade de produzir, armazenar e gerir a própria energia. A inteligência artificial poderá ajudar a ajustar essa gestão às necessidades reais, mas cabe a nós tornar a tecnologia compreensível e trazer benefícios verificáveis. É provável uma tendência de migração para o mercado indexado do OMIE, mesmo no sector doméstico. Causado pela gestão que a inteligência artificial promete trazer nas soluções energéticas. Isso diminuirá brutalmente os custos, não só pela produção e autoconsumo, mas pela gestão inteligente e o preço baixíssimo que se pagará do pouco que se consome da rede. Pela primeira vez, nos últimos 40 anos, as comercializadoras de energia enfrentam uma verdadeira ameaça às elevadíssimas margens de lucro que provêm do preço kWh que cobram ao consumidor, múltiplas vezes superior ao custo de produção. Nas empresas, acredito que a energia será cada vez mais uma decisão de gestão, ligada ao planeamento da produção e à continuidade da atividade. Queremos que a SolarTécnica seja o parceiro que transforma essa evolução em soluções bem dimensionadas e acompanhadas. O nosso lema, «Em cada cliente, um amigo», traduz essa intenção: construir uma relação em que o cliente saiba com quem pode contar, desde a primeira decisão e ao longo da utilização do sistema. 📢

Portugal acelera a aposta nas energias renováveis

Portugal reforçou a produção de eletricidade a partir de fontes renováveis em 2025, num percurso que procura reduzir a dependência dos combustíveis fósseis e reforçar a segurança energética. A evolução da energia solar e eólica tem alterado o sistema elétrico nacional, onde a produção hidroelétrica continua a desempenhar um papel relevante.

Segundo a REN, a produção renovável atingiu cerca de 37 terawatts-hora em 2025, o equivalente a 68% do consumo de eletricidade em Portugal. Foi o valor mais elevado de sempre. A produção solar fotovoltaica cresceu 25% face ao ano anterior, refletindo a expansão desta tecnologia no país.

A energia solar aproveita a radiação do sol para produzir eletricidade, enquanto a eólica utiliza a força do vento. A energia hidroelétrica recorre ao movimento da água, e a biomassa permite produzir energia a partir de matéria orgânica. Estas fontes têm características diferentes e a sua contribuição depende das condições meteorológicas, dos recursos disponíveis e da capacidade instalada.

O Plano Nacional de Energia e Clima estabelece para Portugal a meta de alcançar 51% de energia renovável no consumo final bruto até 2030. Este indicador abrange não só a eletricidade, mas também a energia utilizada nos transportes, na indústria e no aquecimento, pelo que não deve ser confundido com a percentagem renovável registada no sistema elétrico.

A expansão das renováveis coloca, contudo, novos desafios. A produção solar varia ao longo do dia e a eólica depende da intensidade do vento. Para assegurar o abastecimento quando a produção diminui, Portugal precisa de reforçar as redes elétricas, desenvolver sistemas de armazenamento e melhorar a articulação entre produção e consumo. As baterias e os sistemas de bombagem hidroelétrica podem contribuir para guardar energia e disponibilizá-la posteriormente. A implantação de parques solares e eólicos exige também planeamento territorial e avaliação dos impactos sobre a paisagem, os habitats e as comunidades. A produção dos equipamentos depende de matérias-primas cuja extração tem consequências ambientais, tornando a reciclagem e a recuperação de materiais componentes importantes da transição.

Com recursos solares, eólicos e hídricos significativos, Portugal dispõe de condições para continuar a aumentar a produção renovável. O desafio passa agora por integrar essa capacidade num sistema energético capaz de garantir um abastecimento fiável, reduzir as emissões e responder às necessidades de famílias e empresas.



INOVAÇÃO TECNOLÓGICA AO SERVIÇO DA RECICLAGEM

**Três tecnologias.
Um objetivo comum:
acelerar a economia circular.**



Desenvolvidas no âmbito do Consórcio CircularTech, a **Pulseira RFID**, a **App ReCompensa** e o sistema de **Acesso Condicionado** representam uma nova geração de soluções para uma gestão de recursos mais inteligente, eficiente e participativa.

Da monitorização avançada de operações à gamificação de comportamentos sustentáveis e à implementação de sistemas inteligentes de deposição de resíduos, estas tecnologias demonstram como a inovação pode transformar desafios ambientais em oportunidades de criação de valor para municípios, empresas e cidadãos.



IN Motion, tudo o que move o mundo



Do automóvel que conduzimos à mercadoria que chega de outro continente, há uma vasta rede de empresas, infraestruturas e tecnologia a assegurar a circulação de pessoas e bens. Portos, aeroportos, caminhos de ferro, estradas e centros logísticos fazem parte de uma engrenagem económica que liga a produção aos mercados e condiciona os custos, os prazos e a competitividade das empresas.

A IN Motion acompanha este universo, com foco nas empresas, nos investimentos, nos mercados e nas mudanças que estão a redefinir a circulação de pessoas e mercadorias, em Portugal e nos mercados internacionais. A digitalização está a transformar a gestão de frotas, a movimentação de cargas e o funcionamento dos terminais. A análise de dados permite acompanhar operações, ajustar percursos e antecipar necessidades. A automação altera processos e exige novos investimentos, enquanto a inteligência artificial abre possibilidades na gestão logística. Interessa perceber que soluções chegam ao mercado, que resultados produzem e como se refletem na atividade das empresas.

A transição energética coloca outras variáveis nas decisões do setor. A eletrificação dos veículos, os combustíveis alternativos e o desenvolvimento das infraestruturas de carregamento obrigam a ponderar custos, autonomia, disponibilidade energética e condições de operação. Fabricantes, transportadoras e operadores enfrentam ritmos de mudança diferentes, condicionados pelas características das frotas, dos percursos e dos mercados em que trabalham.

A geografia e as infraestruturas continuam a pesar na competitividade. A capacidade de um porto, as ligações ferroviárias e rodoviárias, a eficiência dos aeroportos e a articulação entre os vários modos de transporte influenciam os custos logísticos e a atracção de investimento.

Na IN Motion, acompanhamos os protagonistas, os projetos e os negócios dos transportes e da mobilidade, com atenção às estratégias empresariais, à inovação tecnológica e aos investimentos que estão a transformar o sector. 

250 anos depois, a rota da Garland está longe do seu destino final

O Grupo Garland, empresa portuguesa de Logística, Transportes e Navegação, assinala este ano 250 anos de atividade. O marco é celebrado num momento em que a supply chain volta a assumir um papel central na economia mundial.

Com 450 colaboradores e mais de 154.000 m² de área logística, o grupo tem reforçado a presença internacional e investido em tecnologia.

Fundada em 1776 por Thomas Garland para apoiar o comércio entre Portugal e o Reino Unido, a empresa acompanhou algumas das maiores transformações económicas e sociais da história moderna. Passou da importação de bacalhau e da exportação de vinho do Porto para áreas como a navegação, os serviços transitários e a logística integrada, atravessando períodos particularmente exigentes da história portuguesa e mundial.

Num contexto marcado por tensões geopolíticas, pela reconfiguração das cadeias de abastecimento globais, por novas exigências aduaneiras e pela crescente necessidade de rastreabilidade e eficiência operacional, a Garland considera que “a capacidade de adaptação continua a ser um fator crítico para

o sucesso das empresas do setor” refere Mark Dawson, CEO do Grupo Garland, e acrescenta que “a Garland, ao longo da sua história, sempre se evidenciou nos momentos de crise, convertendo dificuldades em oportunidades e reinventando-se com sucesso.”

Nos últimos anos, a Garland reforçou a estratégia de internacionalização através da consolidação das operações em Marrocos, da expansão para Espanha e da entrada em França, onde abriu uma operação própria em Paris. A empresa tem igualmente procurado desenvolver novas ligações internacionais, como a rota marítima direta para a Irlanda. Nos últimos 20 anos, a área da logística da Garland registou, em média, um crescimento anual de dois dígitos, refletindo a aposta na expansão da capacidade operacional e na inovação. A transformação tecnológica constitui outro dos principais eixos estratégicos, com investimentos na digitalização



das operações, automatização de processos, análise de dados e rastreabilidade. A sustentabilidade assume também um papel crescente. Os centros logísticos do grupo são certificados pela norma ISO 14001 e a Garland tem implementado medidas destinadas à redução do consumo energético, das emissões de CO₂ e da produção de resíduos. Todos os novos Centros Logísticos são obrigatoriamente certificados com o BREEAM Excellent.

“Se os últimos 250 anos foram marcados pela capacidade de adaptação, os próximos serão definidos pela forma como continuamos a inovar, consolidar os mercados onde estamos presentes e criar novas oportunidades de crescimento num setor cada vez mais global e competitivo” e, acrescenta o CEO

do Grupo “o futuro passa por novas aquisições, porque o segredo de nos mantermos por 250 anos é pensarmos que temos pela frente mais 250”.



SPAC espera que entrada da Lufthansa reforce a TAP e valorize os pilotos

O Sindicato dos Pilotos da Aviação Civil (SPAC) congratulou-se com a escolha do Grupo Lufthansa como investidor de referência na privatização da TAP, considerando que a operação poderá reforçar a estabilidade financeira e a competitividade da companhia aérea.



O sindicato espera que esta nova etapa crie oportunidades de crescimento profissional para os pilotos, embora o processo ainda dependa da apreciação das autoridades europeias da concorrência.

Em comunicado, o SPAC, que tem defendido a privatização como essencial para o futuro da transportadora portuguesa,

considera que o interesse manifestado por dois dos maiores grupos de aviação europeus confirma o valor estratégico da TAP e o seu potencial de crescimento nos mercados internacionais.

O sindicato antecipa que a integração num grupo internacional com a dimensão e a solidez financeira da Lufthansa poderá aumentar a capacidade de investimento da TAP, permitindo acelerar a renovação e expansão da frota, desenvolver o hub de Lisboa e reforçar a competitividade da companhia na Europa e nos mercados internacionais.

O SPAC felicitou a Lufthansa pela escolha e manifestou confiança de que o Governo tenha selecionado a proposta mais favorável para o futuro da transportadora e para a defesa dos interesses nacionais.

A organização sindical defende também que o sucesso da operação deverá traduzir-se em oportunidades concretas de crescimento e valorização profissional para os pilotos, reconhecendo a importância dos trabalhadores para o desenvolvimento da companhia.

O processo de privatização permanece, contudo, por concluir, estando dependente, nomeadamente, da apreciação das autoridades europeias da concorrência. O SPAC espera que as próximas etapas decorram sem obstáculos que comprometam a concretização da operação e os benefícios esperados.

O sindicato reafirma, por fim, a disponibilidade para estabelecer um diálogo construtivo com o futuro acionista, defendendo o respeito pelos compromissos assumidos e a valorização dos trabalhadores no futuro da TAP. 



Escolas vão ter orientações para o uso da inteligência artificial a partir de janeiro

O Ministério da Educação propõe três modalidades de utilização da inteligência artificial nas tarefas escolares, atribuindo aos professores a definição das condições de uso. As orientações abrangem do pré-escolar ao ensino secundário e estão em consulta pública durante 30 dias.

O Instituto de Educação, Qualidade e Avaliação (EduQA) colocou a 15 de outubro em consulta pública um documento com orientações para a utilização da inteligência artificial nas escolas. A versão final deverá chegar às escolas a partir de 4 de janeiro de 2027, após a análise dos contributos recolhidos. A proposta distingue três modalidades de realização das tarefas: sem recurso a IA, quando se pretende avaliar o desempenho autónomo do aluno; com IA de apoio, dentro dos limites definidos pelo professor; e com IA integrada na atividade, quando a própria utilização da tecnologia faz parte do exercício. Cabe ao docente estabelecer as condições de utilização em função dos objetivos pedagógicos e dos critérios de avaliação.

As orientações atribuem especial importância à autoria dos trabalhos e à verificação da informação produzida pelos sistemas. Entre os instrumentos disponibilizados estão um modelo para declarar a utilização de IA, uma lista de verificação para os alunos e um sistema de sinalização que ajuda os professores a distinguir utilizações admissíveis, situações condicionadas e práticas pedagogicamente desaconselhadas.

A proteção de dados é outro dos eixos do documento. As orientações alertam para os riscos de introduzir informação pessoal, classificações, fotografias ou outros dados confidenciais em ferramentas que não estejam aprovadas para esse efeito. A utilização de conteúdos manipulados, incluindo imagens, vídeos e gravações de áudio, é também abordada no âmbito da cidadania digital e da segurança.

No pré-escolar, a proposta reserva à IA uma função de apoio aos educadores, sem prever nem recomendar a utilização autónoma destas ferramentas pelas crianças. Nos restantes níveis de ensino, a tecnologia pode apoiar a compreensão de conteúdos, a organização de informação e a resolução de problemas, acompanhada pelo desenvolvimento da capacidade de reconhecer erros, enviesamentos e limitações dos sistemas. O documento inclui ainda instrumentos para avaliar ferramentas de IA e apoiar as decisões das escolas sobre a sua utilização. A consulta pública pretende recolher contributos antes da versão definitiva, tendo sido também solicitado um parecer à Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE).



“A confiança nasce da conquista, não do elogio fácil”



As crianças chegam à escola com mais estímulos e informação, mas com fragilidades crescentes na atenção, na expressão oral e na autonomia. Amílcar Sousa, diretor do Colégio A Torre dos Pequeninos, defende uma educação que conjugue exigência e afeto, estimule o pensamento crítico e prepare as crianças para um mundo em que a inteligência artificial promete respostas, mas exige capacidade de pensar. A reflexão estende-se ao papel das famílias, às mudanças necessárias no sistema educativo e ao projeto de alargamento do colégio ao 2.º ciclo.

Desde a nossa última conversa, em 2024, o que mudou mais na forma como as crianças chegam à escola e nas necessidades que hoje sentem enquanto alunos?

As crianças continuam a ser crianças: curiosas, generosas, com enorme vontade de aprender. O que mudou foi o mundo à volta delas. Recebemos crianças com mais estímulos e menos experiências; mais ecrã e menos conversa; mais informação e menos linguagem. Notamos, logo no Jardim de Infância, fragilidades na atenção, na expressão oral, na autonomia e na capacidade de esperar pela sua vez. Não é culpa das crianças — é o resultado de rotinas familiares cada vez mais apressadas. Por isso, as necessidades são, paradoxalmente, as mais antigas: tempo, presença, regras claras, brincar ao ar livre, mexer na terra — como fazem na nossa quinta pedagógica, a Quinta da Igreja. A escola tem de ser, cada vez mais, o lugar onde a infância é protegida.

A tecnologia e, mais recentemente, a inteligência artificial estão a transformar profundamente a forma como aprendemos. Como olha para estas ferramentas na educação de crianças e

jovens? Considera que há mais oportunidades ou mais riscos?

A inteligência artificial é uma ferramenta extraordinária — para quem já sabe pensar. O problema é quando chega antes do pensamento: uma criança que não lê com fluência, não escreve um texto com princípio, meio e fim, nem sustenta uma opinião, fica dependente, não fica mais capaz. Os maiores riscos são humanos: a perda de concentração, a preguiça intelectual e a ilusão de que saber é “perguntar a alguém”. Nos primeiros anos, o essencial faz-se com lápis, livros, conversa e bons professores; a tecnologia entra quando acrescenta, nunca quando substitui. E o papel das famílias é decisivo: não vale a pena a escola proteger durante o dia o que se expõe sem regra à noite. Educar para o digital começa pelo exemplo — e o telemóvel à mesa de jantar é um mau exemplo.

Fala muitas vezes da importância do trabalho e da exigência. Como se educa hoje uma criança para lidar com a frustração e com a dificuldade, numa sociedade que muitas vezes procura facilitar-lhe o caminho?

Deixando-a acontecer. Vivemos numa sociedade que confunde



amor com facilitação: retiram-se os obstáculos do caminho das crianças, resolvem-se os problemas por elas e, com a melhor das intenções, criam-se crianças frágeis, que desistem à primeira dificuldade e vivem cada “não” como uma injustiça. A frustração é uma etapa da aprendizagem: ninguém aprende sem errar e voltar a tentar. Valorizamos o esforço tanto quanto o resultado — e exigimos as duas coisas. A criança tem de perceber que o mérito se conquista e que o trabalho bem feito dá trabalho. Exigência sem afeto é dureza; afeto sem exigência é abandono disfarçado. Aos pais digo muitas vezes: não façam pelos vossos filhos aquilo que eles já conseguem fazer sozinhos. A confiança nasce da conquista, não do elogio fácil.

Que competências considera que uma criança deve levar consigo quando termina o percurso escolar para estar verdadeiramente preparada para o mundo que vai encontrar?

Primeiro, as bases, sem complexos: ler, escrever e contar bem. Sem domínio da língua não há pensamento estruturado nem sentido crítico — e, num mundo inundado de respostas automáticas, essa será uma vantagem cada vez mais rara. Depois, hábitos de trabalho, de estudo e de concentração, que transformam o talento em resultados. Também as competências humanas que nenhuma máquina substitui: ouvir, argumentar, respeitar o outro, cumprir compromissos. Por fim, e acima de tudo, o carácter: Amor, Dignidade, Gratidão, Humildade, Generosidade e Coragem. Os conhecimentos mudam; o carácter fica. Uma criança séria, trabalhadora e responsável estará preparada para qualquer futuro.

Quando olha para os próximos cinco ou dez anos, como imagina o futuro da Torre dos Pequeninos? Que mudanças gostaria de ver na escola e no projeto educativo?

Imagino uma Torre dos Pequeninos maior, mas igual a si própria — com o 2º Ciclo a funcionar e sem perder a proximidade às famílias e o conhecimento profundo de cada criança, que sempre foram a nossa marca. As prioridades são claras: o desporto e o bem-estar; a saúde mental das crianças, que não pode ser tratada como tema secundário; um entendimento cada vez maior dos pais acerca do nosso Projeto Educativo, porque quem conhece e partilha compromete-se mais; e a formação e renovação natural dos nossos profissionais, porque uma escola vale o que valem os seus profissionais. A Medalha Municipal de Mérito, atribuída este ano pela Câmara Municipal de Santo Tirso, encheu-nos de orgulho, mas não nos deslumbra: é uma responsabilidade acrescida. Quero que se continue a dizer de nós que somos uma escola séria, exigente e onde as crianças são felizes.

Anteriormente, anunciaram a intenção de avançar para outros níveis de ensino. Em que ponto está hoje esse projeto e que visão tem para o crescimento do colégio?

O 2º Ciclo é hoje o nosso grande objetivo e a principal prioridade estratégica do colégio — não é um projeto de gaveta. Responde a um pedido constante das famílias, que não querem interromper aos dez anos um percurso em que confiam, e evita uma transição precoce com custos que nem sempre se veem de imediato. O terreno está garantido. As dificuldades



são duas. Os custos de construção, que aumentaram de forma muito significativa e colocam desafios acrescidos à viabilização económico-financeira de um projeto feito sem qualquer apoio público — risco que não queremos transferir para as famílias. E a falta de professores qualificados, com o perfil certo para um projeto exigente como o nosso. Não abdicamos da qualidade: preferimos abrir mais tarde com os profissionais certos. Não se trata de saber se vai acontecer, mas quando.

Que mudanças gostaria de ver no sistema educativo português para que as escolas estejam mais bem preparadas para educar as crianças que vão viver o futuro?

O sistema não precisa de mais recursos, precisa de mais e melhor organização. O ensino continua a ser o único setor-chave sem uma entidade reguladora independente do Estado; precisamos de um Estado menos prestador e mais regulador. Acrescentaria: devolver autoridade e reconhecimento aos professores, exigindo avaliação séria; dar autonomia às escolas, para que cada uma defina o seu projeto e responda por ele; e regressar ao essencial nos primeiros anos, trocando o facilitismo pelo esforço. O programa Creche Feliz, a que não aderimos, é um bom exemplo do que não deve ser feito: uma boa intenção, mas uma péssima concretização. Em vez de financiar as famílias e deixá-las escolher, financiaram-se as instituições, remetendo as creches particulares para um papel supletivo. Perdeu-se, mais uma vez, a oportunidade de devolver às famílias o poder de decidir o projeto educativo dos seus filhos e privilegiou-se, uma vez mais, o setor social em detrimento da qualidade, da liberdade e da exigência. Uma sociedade que não trata bem os seus filhos é uma sociedade sem futuro. 



WWW.TORREPEQUENINOS.PT

Ouvir quem sabe por experiência própria

O Dia Mundial da Saúde Mental assinala-se a 10 de outubro. Este ano, a Organização Mundial da Saúde defende uma maior participação das pessoas com problemas de saúde mental nas decisões sobre os cuidados que recebem e nas políticas que afetam as suas vidas.

Quem conhece por experiência própria uma doença mental sabe identificar dificuldades que nem sempre são evidentes para quem gere os serviços de saúde. O acesso a tratamento, o regresso ao trabalho ou a recuperação da autonomia são desafios que não se resolvem apenas com respostas clínicas. Exigem também condições sociais e acompanhamento adequado.

É esta experiência que a Organização Mundial da Saúde (OMS) pretende valorizar na campanha de 2026, subordinada ao tema “Experiências vividas, vozes ouvidas, mudanças reais”. O objetivo é dar às pessoas que enfrentam problemas de saúde mental um papel efetivo na definição das políticas, na organização dos serviços e na avaliação dos cuidados prestados.

A participação não se esgota em ouvir testemunhos ou promover consultas pontuais. Implica envolver estas pessoas nas decisões, reconhecer o seu conhecimento e perceber de que forma pode contribuir para melhorar as respostas existentes.

A OMS tem defendido uma maior aposta nos cuidados de proximidade, permitindo que as pessoas recebam acompanhamento nas suas comunidades e mantenham os vínculos familiares, sociais e profissionais. A habitação, o emprego e o apoio social são igualmente importantes para a recuperação. Sem condições para retomar a vida quotidiana, a continuidade dos cuidados pode tornar-se mais difícil.

A dimensão do problema ajuda a perceber a importância deste debate. Segundo a OMS, mais de mil milhões de pessoas vivem com problemas de saúde mental em todo o mundo. A ansiedade e a depressão estão entre as condições mais comuns, enquanto o estigma, a falta de profissionais e as dificuldades de acesso continuam a limitar o tratamento.

Este ano, a mensagem da campanha é clara. A experiência de quem vive com uma doença mental deve contar na construção das respostas. Ouvir estas pessoas é importante, mas o verdadeiro desafio está em traduzir essa participação em mudanças concretas nos cuidados e nos serviços de saúde.



A procura de sentido para além do sofrimento

A depressão não se resume à tristeza. Pode, sim, traduzir-se numa perda de sentido e de propósito, que afeta a forma como a pessoa se vê e se relaciona com o mundo. Domingas Tavares Francisco defende uma mudança de olhar sobre esta condição, afastando o estigma e reconhecendo a importância de compreender cada pessoa no seu contexto de vida.



A depressão continua a ser, muitas vezes, incompreendida ou confundida com tristeza passageira. O que distingue esta condição de um período de tristeza e porque é tão importante reconhecer essa diferença?

Alguém que esteja a passar por um quadro depressivo, além de tristeza profunda, sente também uma falta de sentido para sua vida. Sente inadequação ao meio familiar, social e profissional, sente incompreensão e passa a ver a realidade social completamente fragmentada e não como um todo. Sente falta de propósito ao acordar, ao realizar determinadas tarefas rotineiras. Sente que só está a existir, sem ter qualquer propósito de vida que sirva aos seus próprios interesses.

Nem sempre o sofrimento psicológico é visível para quem está à nossa volta. Quais são os sinais a que devemos estar atentos, tanto em nós próprios como nas pessoas com quem convivemos?

As questões emocionais continuam invisíveis aos olhares comuns porque foram terceirizadas, ou seja, continuamos a não dedicar o tempo suficiente para decodificá-las e perceber o que cada detalhe nos quer comunicar. Para mim, apatia é, certamente, um dos momentos em que o sofrimento emocional grita ferozmente. Quando chegamos a esse nível de comportamento, é sinal de que já desistimos da luta.

A depressão pode ter diferentes causas e manifestações, sendo influenciada por fatores pessoais, relacionais e sociais. Que papel podem desempenhar o contexto familiar, a pressão profissional, o isolamento e as condições de vida no desenvolvimento ou agravamento desta condição?

Influenciam profunda e diretamente, em primeiro lugar, porque somos seres sociais. Em segundo lugar, porque levamos demasiados anos para distinguir quem somos de quem fomos moldados a ser. Quando não temos essa distinção bem enraizada, ficamos sem o controle das nossas decisões e, conseqüentemente, dos nossos resultados. Então, acabamos por vibrar por aquilo que nos fortalece e pelo que nos adoce. É necessário termos bem assente um plano de vida, para que saibamos conciliar os nossos quereres e a influência social de que todos somos alvo.

~
**"Só conseguimos
sentir a dor do outro
quando somos
capazes de nos ouvir
e compreender a nossa
própria trajetória
de vida"**
~



Apesar de se falar cada vez mais de saúde mental, ainda existe estigma associado a este problema. Porque é que tantas pessoas continuam a sentir vergonha de admitir que não estão bem ou receio de procurar ajuda?

Sinto que as métricas de vida continuam enraizadas nos mesmos modelos para toda a gente, quando somos todos diferentes: o ter para ser. Então, quando vemos uma pessoa parar a pedir ajuda ou, por exemplo, quando somos nós a fazê-lo soa a estranho, soa a preguiça, a falta de foco e de comprometimento. Quando aceitarmos que não somos imparáveis (até as máquinas precisam de manutenção permanente), talvez a conversa mude de tom.

A Organização Mundial da Saúde tem destacado a importância de ouvir as pessoas com experiência vivida de problemas de saúde mental. Como podemos dar mais espaço à voz de quem enfrenta esta realidade e garantir que essas pessoas se sentem verdadeiramente compreendidas, em vez de julgadas ou incompreendidas?

Costumo dizer que só conseguimos sentir a dor do outro quando somos capazes de nos ouvir e compreender a nossa própria trajetória de vida: só damos o que temos. Assim, para início de conversa, o trabalho é, em primeiro lugar, interno. Porque muitas das vezes, nós somos essa pessoa.

No acompanhamento de pessoas com depressão, que importância pode ter uma abordagem integrativa e sistémica, que considere a pessoa no seu todo e o contexto em que vive? E de que forma se articula com o acompanhamento por profissionais de saúde mental?

A perspetiva integrativa e sistémica considera que somos um todo e não o somatório de partes. Assim, tudo o que afeta a mente tem impacto direto no corpo e no espírito. Essa perspetiva acrescenta ainda que, não herdamos somente traços comportamentais e genéticos, herdamos também a trajetória de vida dos nossos ancestrais. Quando compreendemos a amplitude dessa aceção, ganhamos coragem para perceber o quão distantes estamos de quem realmente somos. Antes de conhecermos a nossa verdadeira identidade, somos impelidos a ser aquilo que os nossos progenitores e o meio social consideram ser o melhor para nós e é aqui que a nossa saúde mental tende a fragmentar-se.

Que mudanças considera essenciais na forma como a sociedade encara a depressão e o que gostaria que fosse diferente no futuro, tanto na prevenção como no acompanhamento de quem vive com esta condição?

São tantas as mudanças, mas começaria por referir que a depressão não é doença dos fracos ou de quem não sabe o que quer. Muito pelo contrário, ela afeta a quem está à procura por respostas e por um sentido para a sua própria existência. A questão é mais profunda e precisa de uma abordagem holística, uma verdadeira mudança de paradigma. 

O romance que anunciou Lídia Jorge

Quarenta e seis anos depois da sua publicação, *O Dia dos Prodígios* regressa às livrarias. O primeiro romance de Lídia Jorge chega à 12.ª edição, confirmando a permanência de uma obra que, em 1980, introduziu uma voz e uma forma pouco comuns na literatura portuguesa.

Publicado em 1980, *O Dia dos Prodígios* foi o primeiro livro de Lídia Jorge e surgiu num país ainda a procurar palavras para contar a transformação iniciada pelo 25 de Abril. A ação decorre numa aldeia algarvia afastada dos centros urbanos, onde a chegada dos soldados da Revolução é recebida por uma comunidade ocupada com os seus próprios medos, crenças e conflitos. A Revolução chega à aldeia, mas a sua mensagem não é imediatamente compreendida. É nesse desencontro entre a mudança histórica e um universo rural preso a outros ritmos que Lídia Jorge constrói o romance. Uma serpente morta, acontecimentos aparentemente extraordinários e uma sucessão de histórias individuais formam uma narrativa que escapa às convenções do romance realista. A receção inicial ajudou a fixar a importância do livro. Vergílio Ferreira escreveu sobre uma obra cuja invulgaridade não conseguia esgotar numa apreciação crítica. Eduardo Lourenço destacou a



construção de um romance feito de histórias que se encadeiam e formam uma visão de conjunto daquele mundo. Jorge Listopad viu na estreia de Lídia Jorge uma relação pouco habitual entre literatura e realidade material. O livro permaneceu também como uma das obras associadas à literatura portuguesa do período posterior à Revolução, embora a sua leitura ultrapasse o acontecimento histórico que lhe serve de pano de fundo. A aldeia de Lídia Jorge não é apenas o lugar onde o 25 de Abril chega. É um espaço onde diferentes tempos, linguagens e formas de compreender o mundo se encontram.

A reedição chegou às livrarias em setembro, na 12.ª edição, num momento particularmente

significativo na trajetória da autora. Em 2025, Lídia Jorge recebeu o Prémio Pessoa e, já este ano, foi distinguida com o Prémio Camões. Entre a estreia de uma escritora então desconhecida e os dois mais recentes grandes reconhecimentos da sua carreira passaram-se 46 anos. *O Dia dos Prodígios* continua a ser lido.

MULHERES INSPIRADORAS

“Produtividade não significa fazer mais coisas. Significa fazer melhor aquilo que realmente importa”

Vânia Fonseca | fundadora da Bávia

A inquietação de quem não deixa de criar

Vânia Fonseca construiu um percurso profissional marcado pela diversidade, entre a criação de negócios, a consultoria, a estratégia, o marketing, a tecnologia e o desenvolvimento empresarial. À frente da Bávia, continua a encontrar na curiosidade e na vontade de criar o impulso para abraçar novos desafios e transformar ideias em projetos com propósito.



~

“A diversidade não é, para mim, dispersão. É uma forma de continuar a aprender”

~

Para Vânia Fonseca, ter diferentes áreas de atuação não significa falta de foco. Pelo contrário, é precisamente nessa diversidade que encontra uma das principais fontes de aprendizagem. “Gosto particularmente de trabalhar em áreas diferentes porque existe uma ligação entre todas elas: a vontade de criar, estruturar e transformar ideias em projetos concretos”, explica. Para a empreendedora, esta multiplicidade permite cruzar conhecimentos e encontrar novas perspectivas. “A diversidade não é, para mim, dispersão. É uma forma de continuar a aprender”.

A formação ajuda a compreender esta forma de encarar o trabalho. Entre a engenharia informática e o marketing, encontrou duas dimensões que hoje considera fundamentais. A primeira ensinou-a a pensar de forma estruturada e orientada para a resolução de problemas. A segunda aproximou-a das pessoas, dos comportamentos, da comunicação e do posicionamento. “Hoje percebo que essa combinação é uma das características que mais define a minha forma de trabalhar. Gosto de ter visão, mas também gosto de perceber como concretizá-la”. É uma combinação que a leva a não recuar entrar em áreas novas. Quando não domina determinado tema, procura aprender, encarando o desconhecido como um desafio.

Essa curiosidade está também na origem das novas oportunidades que aceita. Ao longo da entrevista, admite ter dificuldade em permanecer demasiado tempo num lugar onde sente que já não está a aprender ou a construir. Ainda assim, não basta uma ideia parecer interessante para avançar. Procura perceber se existe uma oportunidade real, se há espaço para acrescentar valor e se acredita verdadeiramente naquilo que está a construir. “Para mim, um projeto tem de ter propósito, identidade e potencial de evolução”, resume.

Uma carreira feita de diferentes caminhos

A diversidade de responsabilidades trouxe também uma aprendizagem sobre a forma de gerir o próprio tempo. Para Vânia Fonseca, já não basta falar em gestão de tempo: é necessário gerir energia, foco e prioridades. Procura distinguir aquilo que é estratégico e exige a sua intervenção direta daquilo que pode ser delegado ou adiado.

O empreendedorismo ensinou-lhe ainda a importância de saber dizer não. “Produtividade não significa fazer mais coisas. Significa fazer melhor aquilo que realmente importa”.



É neste percurso diversificado que surge a Bávia, uma marca que traduz de forma particularmente clara a sua visão. A experiência de construir e fazer crescer a empresa ensinou-lhe que levar avante um projeto de beleza vai muito além do desenvolvimento de produtos ou de uma identidade visual.

O caminho trouxe também a necessidade de lidar com a incerteza e com decisões para as quais nem sempre existe uma resposta evidente. Em determinados momentos, é preciso acreditar numa ideia antes de existirem resultados capazes de a validar. E é aí que identifica uma das maiores aprendizagens da experiência enquanto empreendedora: a persistência. “Há momentos em que é necessário ajustar, recomençar, mudar uma estratégia ou simplesmente continuar quando os resultados ainda não são visíveis”. Ao mesmo tempo, a Bávia mostrou-lhe que é possível fazer crescer uma marca sem perder a sua essência. É essa ambição que está por trás do conceito Bávia Beyond Beauty, que procura posicionar a marca para lá da beleza e criar um universo próprio, com identidade e experiência.

O percurso até aqui não foi construído apenas através de escolhas confortáveis. A empreendedora não identifica um único momento de viragem, mas antes um conjunto de decisões em que optou por sair da sua zona de conforto. Em várias ocasiões, poderia ter escolhido o caminho mais previsível, mas decidiu avançar na direção daquilo que queria construir. “Crescimento profissional raramente acontece quando tudo está confortável”. Para a própria, é quando somos obrigados a questionar o que conhecemos, assumir riscos e tomar decisões sem todas as garantias que mais crescemos. Hoje, essa experiência influencia também a forma como avalia novas oportunidades. Procura acreditar na iniciativa, identificar

um potencial real de criação de valor e encontrar alinhamento com a sua própria visão. A possibilidade de evolução é igualmente importante. “Nem todas as oportunidades são necessariamente oportunidades para nós”, sublinha, numa altura em que considera o tempo um dos seus recursos mais valiosos.

O futuro além da beleza

Se há algo que parece certo no próximo capítulo de Vânia Fonseca é que continuará a existir espaço para novas ideias. A empreendedora quer continuar a desenvolver a Bávia e levar o conceito Beyond Beauty para novas dimensões, cruzando beleza, lifestyle, formação, experiência e empreendedorismo. Uma das iniciativas que está atualmente a ganhar forma é a Bávia MyAcademy, um conceito de formação que pretende acrescentar uma nova dimensão ao universo da marca, centrada no conhecimento, na aprendizagem e na partilha. Em paralelo, pretende continuar a crescer noutras áreas empresariais e estratégicas, mantendo o interesse por inovação, tecnologia, comunicação e construção de negócios.

Mais do que definir um destino exato para os próximos anos, prefere manter aberta a possibilidade de continuar a descobrir novos caminhos. “Não tenho uma ideia rígida de onde quero estar daqui a dez anos. Tenho, sim, uma certeza: quero continuar a construir coisas em que acredito, rodear-me de pessoas que acrescentem valor e continuar a desafiar-me”.

É talvez essa capacidade de continuar a procurar, aprender e experimentar que melhor define o seu percurso. Afinal, como a própria resume, “sucesso não é chegar a um determinado ponto. É continuar a evoluir sem perder aquilo que nos fez começar”.

Um espaço de partilha e apoio à parentalidade

Entre a psicologia e a vontade de ajudar realmente as pessoas, Susana Pereira Fonseca encontrou na maternidade um novo rumo para a sua vida profissional. No ALLMA Family Club, assume o compromisso de cuidar da saúde mental das famílias, com foco na gravidez e no pós-parto, na primeira infância e nos vínculos que se constroem desde os primeiros anos de vida.

O seu percurso profissional foi sendo construído em torno da família, da infância e das relações que se estabelecem desde os primeiros anos de vida. Quando é que o ALLMA Family Club passou a fazer parte desse caminho?

Desde cedo que tive o desejo de empreender e de colocar em prática o meu lado mais criativo. Mas foi após o nascimento da minha segunda filha que comecei a sentir que o trabalho tradicional de psicóloga já não me preenchia. Percebi que queria estar mais com a comunidade e levar a Psicologia para além das quatro paredes do gabinete. A primeira ideia foi criar um projeto que tivesse como foco a saúde mental perinatal e os vínculos entre pais e bebés – a área que verdadeiramente me apaixonou. Assim, surgiram o Mommy Club e o Baby Club. Depois, outras ideias foram surgindo, de forma natural, a partir dos meus interesses pessoais e profissionais, como a dança e os livros, e a partir dos interesses e desejos profissionais da minha equipa.

Tornar-se mãe significa confrontar, na prática, muitas das ideias que estuda enquanto profissional. O que é que a maternidade lhe ensinou sobre parentalidade que nenhum livro ou formação poderia explicar?

Acredito verdadeiramente que a maternidade é, muitas vezes, a viagem mais intensa e profunda da vida de uma mulher. Por muitos livros que já tivesse lido e formações que tivesse feito, só compreendi o verdadeiro significado dessa intensidade e profundidade após o nascimento da minha primeira filha. A maternidade ensinou-me sobretudo muita coisa sobre mim. Conheci muito melhor os meus medos, os meus desejos, os meus sonhos, os meus limites e os meus pontos fracos. Costumo dizer que tornar-me mãe foi uma viagem às profundezas de mim mesma e considero que foi essa viagem que me permitiu ser hoje a mulher e profissional que sou.

Existe uma imagem muito romantizada da gravidez e do nascimento. Quando uma mulher chega ao parto carregada de medos, expectativas ou experiências anteriores difíceis, como se trabalham psicologicamente essas ideias?

Todas as mulheres são únicas, com histórias singulares e sentires muito próprios. Por isso, cada intervenção tem de assentar na individualidade de cada mulher. Mas, em geral, é preciso começar por desconstruir a ideia de que existe uma forma certa de viver o



período perinatal. As experiências reais são complexas: com amor, ambivalência, alegria, medo, ansiedade, vulnerabilidade, etc. Depois, é também preciso ajudar a mulher a compreender a sua história e as razões por detrás dos seus medos, crenças e expectativas e ajudá-la a mobilizar os seus recursos internos para enfrentar os desafios. O processo de autoconhecimento pode ser difícil, mas é essencial para promover a adaptação e o bem-estar da mulher.

Na 1ª infância, cada criança tem o seu próprio ritmo de desenvolvimento. Quando é que uma diferença nesse percurso deixa de ser apenas uma característica individual e passa a justificar uma avaliação especializada?

Diria que há três importantes razões que justificam a procura de uma avaliação especializada: quando os marcos de desenvolvimento não são alcançados nas idades esperadas, quando a criança perde competências que já tinha adquirido e quando a criança demonstra sinais de possível sofrimento psíquico, como, por exemplo, choro frequente e inconsolável, ausência de procura ou recusa de contacto social ou dificuldades persistentes e intensas no sono ou alimentação. O apoio especializado, de forma precoce, permite identificar dificuldades e potenciar competências, num período de grande neuroplasticidade, o que facilita que as intervenções possam ser verdadeiramente transformadoras no processo de desenvolvimento.

Por outro lado, a chegada de um filho pode trazer alegria, mas também ansiedade, exaustão e insegurança. Que apoio deve ser disponibilizado aos pais para que o cuidado dos filhos não implique descuidar o seu próprio bem-estar?

Para que os pais consigam cuidar dos filhos e de si mesmos, é essencial haver apoio social - prático, emocional e informativo. É uma grande mais-valia para as famílias se estiverem rodeadas de profissionais atentos. As famílias não têm de, à partida, ter



conhecimento acerca de saúde mental ou desenvolvimento infantil e cabe aos profissionais informá-los, apoiá-los e não desvalorizar as suas preocupações e vivências. Mas é também importante o apoio da comunidade. Uma comunidade que esteja disponível para fazer comida, pegar no bebé para os pais descansarem ou simplesmente os ouvir, sem julgar. Mas estas são questões que muitas vezes falham, de acordo com os relatos que me chegam frequentemente. Colmatar essa falha e ser comunidade para as famílias é o meu grande desejo para o ALLMA, daí apelidá-lo como um Family Club.



Se pudesse deixar uma mensagem às mulheres que sentem que, para construir uma família, têm de colocar os seus próprios sonhos em segundo plano, o que lhes diria?

Diria que a maternidade revoluciona as nossas vidas e pode ser o motor que precisamos para ter a coragem de colocar em prática os nossos sonhos. No processo de transição para a maternidade, há partes e papéis nossos que têm de ficar temporariamente em pausa, para dar espaço ao novo papel e à relação com o bebé. No entanto, é ao longo desse caminho que nos vamos conhecendo melhor, adquirindo ferramentas e percebendo o que verdadeiramente importa para nós. Não digo que é fácil, pois é um caminho repleto de medos e responsabilidades. Mas é esse caminho que nos deixa mais próximas de alcançar os nossos sonhos.

Há alguma ambição profissional que ainda não tenha encontrado espaço na sua vida atual, mas que continue a acompanhá-la?

Por agora, a principal ambição profissional é fazer o ALLMA Family Club crescer e ser comunidade para cada vez mais famílias. Não me faltam ideias e, a seu tempo, tudo será posto em prática. 

A coragem de recomeçar e a ambição de ir mais longe

Aos 47 anos, Violante Carvalho regressou à universidade para conquistar a autonomia profissional que ambicionava, conciliando os estudos com uma carreira na área da contabilidade. Fundadora da VC Contabilidade, construiu um percurso marcado pela persistência, pela formação contínua e pela vontade de transformar as dificuldades em novas oportunidades, que lhe valeu o Prémio Mulher Empresária, atribuído pelo jornal O MIRANTE.



A decisão de voltar aos estudos aos 47 anos surgiu depois de uma fase difícil da sua vida profissional. O que aconteceu nessa altura e que importância teve o apoio dos clientes que continuaram a confiar no seu trabalho? Esta decisão nasceu de um momento particularmente desafiante da minha vida profissional, mas também de uma enorme vontade de conquistar a minha independência e continuar a crescer.

Durante cerca de 12 a 13 anos, integrei uma sociedade na área da contabilidade que, apesar de todo o trabalho e dedicação, acabou por não ter o desfecho que desejava. Foi uma experiência que me marcou profundamente, mas que também me ensinou que, por vezes, são precisamente os momentos mais difíceis que nos levam a descobrir a nossa verdadeira força.

Quando esse ciclo terminou, cinco clientes decidiram continuar a confiar no meu trabalho e acompanharam-me nesta nova etapa. Foi um gesto que nunca esqueci, porque representou o reconhecimento da dedicação, da responsabilidade e da relação de confiança que tinha construído ao longo dos anos.

Contudo, apesar da experiência profissional que já possuía, ainda não tinha a qualificação necessária para assumir, de forma autónoma, a responsabilidade técnica pelas contabilidades das sociedades. Nessa altura, contei com a ajuda de um antigo colega de escola, já habilitado profissionalmente, que acreditou em mim e se disponibilizou para assumir essa responsabilidade.

Foi então que tomei uma das decisões mais importantes da minha vida: regressar à universidade e conquistar, através do estudo, a autonomia profissional que tanto desejava.

~
“Os diplomas têm o meu nome, mas cada conquista tem um pouco do amor, do esforço e do apoio da minha família”
 ~

Como conseguiu conciliar o trabalho com a licenciatura, o mestrado e, mais tarde, o doutoramento? Que obstáculos foram mais difíceis de ultrapassar?

Aos 47 anos, iniciei a licenciatura em Gestão de Empresas, conciliando os estudos com o trabalho e todas as responsabilidades da vida adulta. Não foi fácil, mas a determinação era maior do que as dificuldades.

Depois de concluir a licenciatura, deparei-me com novas exigências académicas para aceder à profissão de contabilista certificada. Em vez de encarar essa situação como um obstáculo, decidi ir ainda mais longe: ingressei no mestrado em Contabilidade Fiscalidade e Auditoria e, simultaneamente, frequentei quatro unidades curriculares adicionais necessárias ao meu percurso de qualificação.

Concluí esta etapa com sucesso, dentro dos prazos previstos, e alcancei um dos meus grandes objetivos: obter a inscrição na Ordem dos Contabilistas Certificados.

Mas a vontade de aprender não terminou aí. Decidi avançar para o doutoramento em Contabilidade, na Universidade de Aveiro, onde concluí o primeiro ano curricular com a classificação de 16 valores. Paralelamente, candidatei-me à Ordem dos Economistas, tendo sido admitida como Economista Sénior.

Olhando para trás, percebo que aquilo que começou por ser uma necessidade de afirmação e independência profissional se transformou numa verdadeira paixão pelo conhecimento e pela valorização pessoal.

Os maiores obstáculos foram, sem dúvida, a gestão do tempo, o cansaço e a necessidade de conciliar a vida profissional com um percurso académico muito exigente. Mas nunca permiti que a idade ou as dificuldades fossem uma razão para desistir. Hoje, sinto um enorme orgulho neste caminho, não apenas pelos títulos académicos ou profissionais alcançados, mas sobretudo pela pessoa em que me tornei ao longo deste processo.

Aprendi que nem sempre podemos escolher as dificuldades que a vida nos apresenta, mas podemos escolher a forma como lhes respondemos. E eu escolhi responder com trabalho, conhecimento, determinação e coragem para recomeçar.

A criação da VC Contabilidade permitiu-lhe construir um projeto próprio. Que visão quis imprimir ao gabinete e que papel pretende ter junto dos empresários que acompanha?

A criação da VC Contabilidade concretizou um sonho pessoal e profissional e deu início a um projeto que quero fazer crescer e consolidar.

Depois de muitos anos de experiência na área da contabilidade e de um percurso marcado por desafios, aprendizagem e conquistas, senti que tinha chegado o momento de construir algo verdadeiramente meu, onde pudesse colocar em prática não apenas os conhecimentos adquiridos, mas também os valores que sempre orientaram a minha vida profissional.

Quis criar um gabinete que fosse além do cumprimento das obrigações contabilísticas e fiscais, assente no rigor, na ética, na transparência e na confiança dos clientes.

Acredito que o contabilista certificado deve ser um parceiro estratégico do empresário: alguém que interpreta os números, aconselha e contribui para decisões mais sustentadas.

A experiência de vida ensinou-me a importância de saber ouvir, compreender as dificuldades dos outros e encontrar soluções. Cada cliente tem a sua história, os seus desafios e os seus objetivos, pelo que considero fundamental prestar um serviço personalizado, próximo e humanizado.

Na VC Contabilidade, procuro conciliar a experiência prática adquirida ao longo de muitos anos com o conhecimento técnico e científico que fui aprofundando através da formação académica.

Acredito que esta conjugação constitui uma das maiores mais-valias que posso oferecer aos meus clientes.

~
“A experiência que acumulamos ao longo da vida não é um peso, mas uma riqueza que nos prepara para novos desafios”
~



~
“A criação da VC Contabilidade concretizou um sonho pessoal e profissional e deu início a um projeto que quero fazer crescer e consolidar”
 ~

Enquanto mulher empresária, quais considera serem os maiores desafios para uma mulher que pretende construir o seu próprio negócio e afirmar-se num meio profissional exigente? Que competências e atitudes considera fundamentais? Ser mulher empresária continua a ser um desafio, sobretudo pela necessidade de conciliar responsabilidades e afirmar-nos num mercado competitivo.

Um dos maiores desafios é conquistar espaço, demonstrar competência e ganhar confiança. A conciliação entre a vida pessoal, familiar e profissional exige organização, determinação e resiliência.

Acredito que a competência, a ética, a responsabilidade, a persistência e a formação contínua são fundamentais para construir uma carreira sólida e conquistar reconhecimento. Também considero muito importante manter a humildade para continuar a aprender. Vivemos num mundo em constante transformação, particularmente na área da contabilidade, onde as alterações legislativas, fiscais e tecnológicas exigem uma atualização permanente.

O que significou receber o Prémio Mulher Empresária, atribuído pelo Jornal O MIRANTE, e que importância teve partilhar esse momento com a sua família?

Receber o Prémio Mulher Empresária, atribuído pelo Jornal O MIRANTE, foi um dos momentos mais gratificantes do meu percurso. Senti que era reconhecida uma história de trabalho, persistência, aprendizagem e coragem para recomeçar.

Foi particularmente emocionante ter o meu marido e os meus filhos presentes na cerimónia. Eles conhecem melhor do que ninguém os desafios que enfrentei, os sacrifícios que foram necessários e a determinação com que procurei alcançar os meus objetivos.

O meu marido foi um pilar fundamental em todo este percurso e os meus filhos foram sempre uma fonte de motivação. Por isso, naquele momento, senti que o prémio não era apenas meu. Era também deles, porque estiveram ao meu lado quando os sonhos ainda pareciam difíceis de concretizar.

Agradeço ao Jornal O MIRANTE esta distinção, que me deu visibilidade e mostrou que a minha história pode inspirar outras pessoas.

Olhando para o futuro, que ambições tem para a VC Contabilidade e que legado gostaria de deixar através do seu trabalho?

A minha ambição não termina no presente. Quero que a VC Contabilidade continue a crescer, que seja reconhecida pela



qualidade dos seus serviços e que se torne uma referência de confiança e profissionalismo.

Gostaria de deixar um legado assente em valores sólidos, responsabilidade e numa contabilidade que coloque as pessoas no centro.

Que mensagem gostaria de deixar às mulheres que sentem que é tarde para mudar de vida, investir na formação ou concretizar um sonho?

Às mulheres que sentem que é tarde para mudar de vida, estudar ou concretizar um sonho, digo: não deixem que a idade limite as vossas ambições.

Não devemos ter medo de recomeçar. A experiência que acumulamos ao longo da vida não é um peso, mas uma riqueza que nos prepara para novos desafios. O sucesso não tem idade e os sonhos não têm prazo de validade. 



Portugal conquista 32 prémios nos World Travel Awards 2026

Portugal foi eleito “Melhor Destino da Europa 2026” e o Turismo de Portugal recebeu o prémio de “Melhor Organismo Oficial de Turismo da Europa” na edição europeia dos World Travel Awards. O país conquistou 32 distinções, mais quatro do que em 2025, numa edição em que também foram premiados Lisboa, Porto, Algarve, Madeira e Açores, além de empresas e atrações turísticas portuguesas.

Portugal voltou a vencer a categoria de Melhor Destino da Europa, que já tinha conquistado em 2025. A distinção atribuída ao Turismo de Portugal reconhece, por sua vez, o trabalho do organismo público na promoção internacional do país. Carlos Abade, presidente do Turismo de Portugal, afirmou que os prémios refletem “a qualidade de Portugal enquanto destino turístico e o trabalho desenvolvido na sua promoção”. O responsável agradeceu ainda aos profissionais e às entidades do setor que contribuem para afirmar o país no turismo internacional.

A lista de vencedores estende-se a várias regiões e segmentos da atividade turística. Lisboa foi distinguida como Melhor Destino de Cidade da Europa e Melhor Destino de Cruzeiros, enquanto o Porto recebeu o prémio de Melhor Destino Cultural de Cidade. O Algarve voltou a ser eleito Melhor Destino de Praia da Europa, a Madeira venceu na categoria de Melhor Destino Insular e os Açores foram distinguidos como Melhor Destino Regional de Turismo de Aventura.

Também na área das atrações turísticas houve reconhecimento internacional. O Dark Sky Alqueva recebeu o prémio de Melhor

Atração Turística da Europa e os Passadiços do Paiva venceram na categoria de Melhor Atração Turística de Aventura. O Aquashow Water Park foi distinguido como Melhor Parque Aquático da Europa.

A hotelaria portuguesa somou vários galardões. O Estoril Vintage Hotel foi eleito Melhor Hotel da Europa, enquanto o Renaissance Porto Lapa Hotel venceu na categoria de Melhor Hotel de Negócios. O Hyatt Regency Vilamoura Algarve recebeu o prémio de Melhor Hotel de Lifestyle. Na aviação, a TAP Air Portugal foi distinguida como Melhor Companhia Aérea para África e para a América do Sul, a Azores Airlines venceu na ligação à América do Norte e a SATA Air Açores foi eleita Melhor Companhia Aérea Regional.

Criados em 1993, os World Travel Awards distinguem destinos, empresas e organizações da indústria turística. A escolha dos vencedores resulta da votação de profissionais do setor e viajantes de todo o mundo.

Turismo de Portugal financia três refúgios climáticos

Arroios, em Lisboa, Valdujo, no concelho de Trancoso, e a Praia de Mira vão receber 210 mil euros de apoio do Turismo de Portugal para a criação de refúgios climáticos. Os três projetos representam um investimento total superior a 282 mil euros e incluem o reforço das áreas verdes, a criação de zonas de sombra e descanso e a instalação de soluções para reduzir o impacto das temperaturas elevadas.

A assinatura dos primeiros contratos de financiamento decorreu no Goethe-Institut Lisboa, um dos espaços já integrados na Rede de Refúgios Climáticos | Stay Cool. A sessão contou com a presença do secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços, Pedro Machado, e do presidente do Turismo de Portugal, Carlos Abade. A rede pretende disponibilizar espaços de acesso gratuito onde residentes e visitantes possam encontrar proteção durante os períodos de calor intenso. As intervenções combinam soluções de sombreamento, vegetação e equipamentos de apoio,

adaptadas às características de cada território.

“Os Refúgios Climáticos são uma resposta concreta aos desafios que as alterações climáticas colocam aos territórios e à forma como vivemos e visitamos os nossos destinos”, afirmou Carlos Abade. O presidente do Turismo de Portugal acrescentou que o apoio visa criar espaços públicos “mais verdes, acessíveis e preparados para os períodos de maior calor”, contribuindo para a qualidade de vida das comunidades e para melhores condições de acolhimento dos visitantes.



Três projetos em diferentes territórios

Em Lisboa, a freguesia de Arroios vai requalificar a envolvente do Mercado do Forno do Tijolo. O projeto prevê a instalação de estruturas de sombra, o reforço do arvoredo e das áreas verdes, a criação de zonas de estadia e descanso e a disponibilização de pontos de água potável.

Em Valdujo, no concelho de Trancoso, a intervenção abrange a Área de Serviço para Autocaravanas e o espaço de lazer envolvente. Estão previstas a plantação de árvores e vegetação autóctone, a criação de percursos e bolsas verdes, a instalação de pérgulas com sistemas de nebulização e a colocação de mobiliário urbano. O projeto pretende melhorar o conforto térmico e valorizar uma infraestrutura turística já existente, reforçando também a sua utilização pela comunidade local.

Na Praia de Mira, o projeto abrange três espaços: o Jardim do Mar, junto à frente costeira, o Largo Calcinhas e a Varanda Verde. As intervenções incluem o reforço das áreas verdes, estruturas de sombreamento, pavimentos drenantes e de cores claras, pontos de água potável e zonas de descanso. Dois dos espaços terão sistemas de nebulização, estando também previsto estacionamento para bicicletas.

Requisitos e financiamento

Os refúgios climáticos podem ser espaços interiores ou exteriores, desde que cumpram requisitos destinados a garantir condições de utilização durante os episódios de calor. Devem ter acesso gratuito, sem obrigação de consumo, e funcionar pelo menos entre as 11h00 e as 17h00 nos dias de maior calor, com possibilidade de alargamento do horário em situações de alerta ou de onda de calor extremo.

A rede exige ainda lugares sentados e acesso a água potável. Nos espaços interiores, deve ser assegurado o conforto térmico; nos exteriores, é necessária sombra significativa e a existência de soluções de arrefecimento. A localização dos espaços integrados na rede pode ser consultada através do mapa interativo disponível em refugiosclimaticos.turismodeportugal.pt.

O financiamento é atribuído no âmbito do programa Crescer com o Turismo, através de uma linha de apoio dirigida a câmaras municipais e juntas de freguesia. A dotação prevista é de um milhão de euros, com uma comparticipação não reembolsável até 80% das despesas elegíveis e um limite de 75 mil euros por candidatura individual ou por cada entidade participante numa candidatura conjunta.

Os três projetos agora contratualizados constituem as primeiras intervenções apoiadas por esta linha específica. As soluções previstas procuram adaptar espaços públicos já utilizados pela população e pelos visitantes às condições de calor intenso, através de vegetação, sombra, água e áreas de repouso.



Centro de Portugal passa a contar com 22 Estações Náuticas certificadas

Alto Mondego–Gouveia, Guarda e Santa Comba Dão receberam a certificação da Rede das Estações Náuticas de Portugal, elevando para 22 o número de estruturas reconhecidas na região. O próximo encontro nacional do setor vai realizar-se na Região de Coimbra.

O Centro de Portugal passou a contar com 22 Estações Náuticas certificadas, depois de três novas estruturas da região terem recebido o reconhecimento oficial a 14 de outubro, durante o 5.º Encontro da Rede das Estações Náuticas de Portugal, realizado em Oeiras. As certificações foram atribuídas às estações de Alto Mondego–Gouveia, Guarda e Santa Comba Dão, que se juntam às 19 já existentes na região.

A rede abrange agora territórios do litoral e do interior, com recursos naturais e condições distintas para o desenvolvimento de atividades náuticas. Integra estações em locais como Aveiro, Ílhavo, Murtosa, Ovar e Vagos, junto à costa e à ria, mas também em territórios interiores como Castelo Branco, Penamacor, Proença-a-Nova, Oleiros e Tondela. Esta diversidade permite articular atividades na água com experiências ligadas à natureza, à cultura, ao património e à gastronomia.

As Estações Náuticas são redes de parceiros locais que organizam e promovem a oferta turística de um território. Reúnem entidades públicas e privadas, operadores de atividades náuticas, alojamentos, restaurantes, associações e clubes, procurando

estruturar experiências que vão além da prática desportiva ou recreativa na água. A certificação reconhece a existência de uma oferta organizada e de cooperação entre os diferentes agentes locais, no âmbito da rede coordenada pelo Fórum Oceano – Cluster da Economia Azul de Portugal.

Para Rui Ventura, presidente da Turismo Centro de Portugal, as novas certificações confirmam a capacidade dos territórios para valorizar os seus recursos naturais e gerar oportunidades económicas. “O Centro de Portugal tem condições excecionais para se afirmar como um destino de referência no turismo náutico, graças à diversidade dos seus recursos naturais, que vão muito além do litoral”, afirmou.

O 6.º Encontro da Rede das Estações Náuticas de Portugal terá como anfitriã a Estação Náutica da Região de Coimbra. O anúncio foi feito durante o encontro de Oeiras, que reuniu representantes de entidades públicas e privadas, empresas e organizações ligadas ao turismo náutico e à economia do mar, ao longo de dois dias.



ABERTO TODO O ANO - OPEN ALL YEAR

ZOO **DE LAGOS**



**FOLLOW US
ZOO DE LAGOS**

WWW.ZOOLAGOS.COM

COLÉGIO TORRE dos Pequeninos

Um Bom Começo Vale Para Toda a Vida!

Creche

Jardim de Infância

1.º Ciclo

Santo Tirso



/TorrePequeninos

252 862 919
info@torrepequeninos.pt

Rua Marechal Humberto Delgado
4780-039 Areias Santo Tirso

www.torrepequeninos.pt