

# mais magazine

**Water for Life**

**Termalismo**

**Water for Life**

**Água para a Vida**

**Cibersegurança**



NUNO VAZ, PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE CHAVES

**“A água termal que brota em Chaves  
é, de facto, muito especial”**

22 MARÇO 2022

**70% DA TERRA  
É ÁGUA.**

Seja + SUSTENTÁVEL:

DIA MUNDIAL DA ÁGUA

**TODAS AS  
GOTAS CONTAM.**

Aproveite ao máximo,  
utilizando o mínimo.



[www.smas-leiria.pt](http://www.smas-leiria.pt)  
[facebook.com/smasleiria](https://facebook.com/smasleiria)

**sma**  
— Leiria —

  
Câmara Municipal de Leiria  
[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)



Leia o QR CODE  
e descubra como ser  
+ SUSTENTÁVEL

# redShift

We take *our clients*  
security very *seriously.*



Security  
Audits



Network  
Monitoring



Security  
Events



Perimeter  
Defense



Security  
Support



Forensics

*Follow us at*

[sales@redshift.global](mailto:sales@redshift.global)

+351 217 230 635



## ÍNDICE

### Water for Life Termalismo

- 10 CM Chaves
- 16 Cm Almeida
- 18 Cm Sabugal
- 25 Cm Anadia
- 26 CM Manteigas

### Water for Life Água para a Vida

- 41 Aguas do Vimeiro
- 45 SMAS Leiria
- 46 Aguas de Gaia
- 48 SMAS Alcobaça
- 49 Insidepipe

### Cibersegurança

- 58 AP2SI
- 60 Redshift
- 62 Adyta
- 64 Tekprivacy
- 67 Cyberprotech

## FICHA TÉCNICA

**Propriedade** Litográfis - Artes Gráficas, Lda. | 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 **Gestores de Conteúdo** Hugo Miguel Midão, Manuel Melo  
**Diretor Editorial** João Malainho **Jornalista** Diana Correia **Design Gráfico** Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua António da Costa Viseu, 120 4435-104 | Rio Tinto **E-mail** geral@maismagazine.pt **Site** www.maismagazine.pt  
**Periodicidade** Mensal **Estatuto Editorial** Disponível em www.maismagazine.pt **Impressão** Litográfis - Artes Gráficas, Lda.  
**Depósito Legal** 490783/21  
Março de 2022

# EDITORIAL

Quando começámos a trabalhar nesta edição da Mais Magazine o país atravessava uma grave seca, e todos os dias víamos e liamos notícias sobre os caudais historicamente baixos de rios e albufeiras. No dia em que escrevo este editorial a situação já é um pouco menos grave, porque felizmente foi chovendo, mas todo o território continental continua em situação de seca, com os casos mais preocupantes a situarem-se em Bragança e a sul do Tejo.

O tema da água, e sobretudo da falta dela, nunca terá sido tão premente. A presença de água é condição essencial para a existência de vida no universo. Até onde a vista humana já tenha conseguido alcançar, com recurso aos mais potentes telescópios, o nosso Planeta Azul continua a ser o local onde ela se encontra em melhores condições de temperatura para fluir no seu estado líquido. No entanto, como a todo o ambiente em geral, andamos a tratar muito mal a nossa água, a poluí-la e desperdiçá-la a um ritmo preocupante. Enquanto ela vai correndo nas torneiras damo-la por adquirida e, como a tantas outras coisas, só se lhe dá o real valor quando ela falta.

A consciência deste problema não é nova e, por isso, as Nações Unidas criaram, há já 30 anos, o Dia Mundial da Água, para alertar todos para a necessidade urgente de preservar e poupar esta maravilhosa combinação de dois átomos de hidrogénio e um de oxigénio.

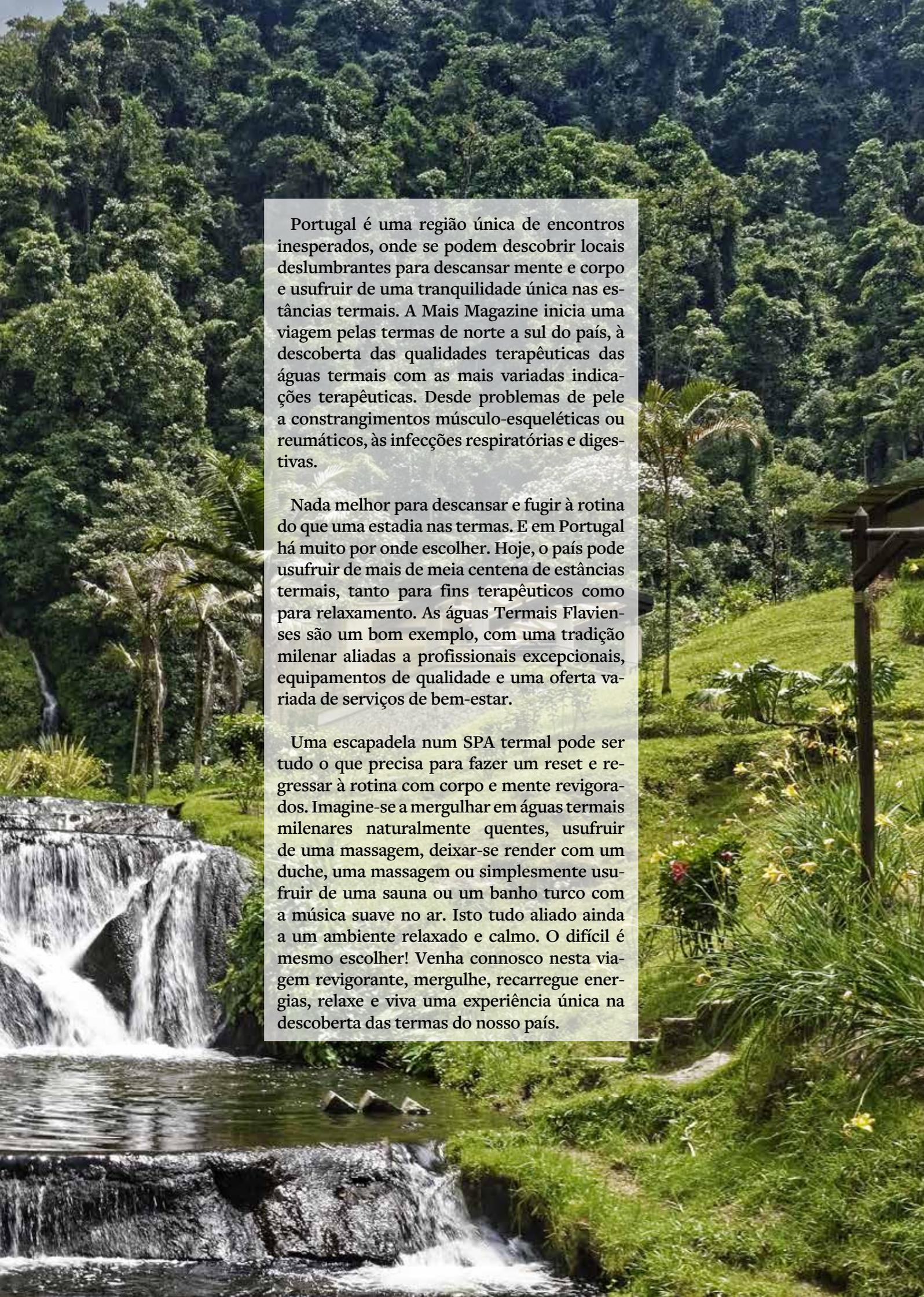
É neste mês que se comemora, já no próximo dia 22. Portugal, neste aspeto, tem também uma imensa riqueza natural – águas minerais cristalinas de grande qualidade, rios e bacias hidrográficas de enorme beleza e estâncias termais recheadas de História(s) para contar. É disso que lhe falamos nesta recheada edição, para além de outros temas que, esperamos, sejam do seu interesse.

Mas antes de o(a) convidar a passar às próximas páginas há um acontecimento que não posso deixar de referir – a invasão do exército russo de Vladimir Putin à Ucrânia. A guerra de regresso à Europa, com mais uma tragédia humanitária bem à nossa porta. É certo que os critérios editoriais da nossa revista não abarcam este tipo de conteúdos, mas quando esta for uma edição antiga recuperada do fundo do baú, saiba-se que não fomos indiferentes ao que então se passava no mundo. E não só nesse futuro distante, mas já hoje, informamos quem nos lê de que não somos meros observadores acrícos dos acontecimentos. Quem tem o mais pequeno espaço que seja para escrever duas linhas de pensamento não pode, despretensiosamente, deixar passar a oportunidade de se solidarizar com todos aqueles que lutam pela sua (e logo também nossa) liberdade. Hoje com o povo ucraniano, sempre com todos os povos vítimas de ditadores e atrocidades. Que o futuro nos traga de volta a humanidade.

A vibrant, high-angle photograph of a multi-tiered waterfall in a dense tropical forest. The water cascades down several levels of mossy rocks, creating white foam and mist. The surrounding vegetation is lush and green, with various tropical plants and trees. The sky is a clear, bright blue. The text 'WATER FOR LIFE' is overlaid in large, white, bold, sans-serif capital letters across the upper middle of the image.

**WATER  
FOR LIFE**

**TERMALISMO**



Portugal é uma região única de encontros inesperados, onde se podem descobrir locais deslumbrantes para descansar mente e corpo e usufruir de uma tranquilidade única nas estâncias termais. A Mais Magazine inicia uma viagem pelas termas de norte a sul do país, à descoberta das qualidades terapêuticas das águas termais com as mais variadas indicações terapêuticas. Desde problemas de pele a constrangimentos músculo-esqueléticos ou reumáticos, às infecções respiratórias e digestivas.

Nada melhor para descansar e fugir à rotina do que uma estadia nas termas. E em Portugal há muito por onde escolher. Hoje, o país pode usufruir de mais de meia centena de estâncias termais, tanto para fins terapêuticos como para relaxamento. As águas Termais Flavienenses são um bom exemplo, com uma tradição milenar aliadas a profissionais excepcionais, equipamentos de qualidade e uma oferta variada de serviços de bem-estar.

Uma escapadela num SPA termal pode ser tudo o que precisa para fazer um reset e regressar à rotina com corpo e mente revigorados. Imagine-se a mergulhar em águas termais milenares naturalmente quentes, usufruir de uma massagem, deixar-se render com um duche, uma massagem ou simplesmente usufruir de uma sauna ou um banho turco com a música suave no ar. Isto tudo aliado ainda a um ambiente relaxado e calmo. O difícil é mesmo escolher! Venha connosco nesta viagem revigorante, mergulhe, recarregue energias, relaxe e viva uma experiência única na descoberta das termas do nosso país.

# Pela sua saúde, visite as Termas de Portugal

**A cura Termal é um dos mais antigos e comprovados tratamentos terapêuticos, baseado no uso das propriedades naturais das águas termais para aliviar a dor e tratar afeções crónicas. Numa edição dedicada à água e aos seus benefícios, estivemos à conversa com Vítor Leal, presidente da Associação das Termas de Portugal, que em conversa nos deu a conhecer todo o potencial termal do país.**

Foi no tempo do Império Romano que os banhos em águas termais ganharam fama. Ainda o calendário anual se regia por outros signos e já as águas que brotavam das profundezas da terra eram procuradas para tratar diversas maleitas do corpo. Hoje está comprovada a capacidade terapêutica das imersões e da ingestão destas águas em múltiplos problemas de saúde, desde respiratórios, a dermatológicos, digestivos ou reumatológicos. Portugal detém uma riqueza ímpar em diversidade e qualidade no que se refere às águas minerais naturais. “Portugal, de momento, com 38 estâncias termais ativas e prontas a dar resposta ao alívio e tratamento de diferentes patologias, tornou-se um destino termal, por excelência”, afirma Vítor Leal.

As águas termais estão localizadas no subsolo, a grandes profundidades, possuindo composição química natural. A interação da água com as rochas, enriquece-a, de tal forma, permitindo que lhe seja atribuída virtude terapêutica. “Esta mineralização não se dá da mesma forma em todas as regiões”, explica Vítor Leal. As águas termais podem ser caracterizadas segundo a sua temperatura e segundo as suas propriedades físico-químicas. Podemos afirmar que cada água termal tem o seu “ADN”, conferindo-lhe uma identidade única do ponto de vista dos benefícios para a saúde, sendo hoje reconhecidas oficialmente e validadas cientificamente para tratamento de patologias crónicas diversas.

Atualmente, as termas estão a ser procuradas para tratar problemas de saúde que ficaram para trás durante os últimos anos, assim como outros que surgiram durante o confinamento, falamos por exemplo das sequelas em muitos dos doentes recuperados da Covid-19. “Face às sequelas em muitos doentes recuperados da Covid-19, a Comissão Técnico-Científica da Associação das Termas de Portugal definiu um conjunto de recomendações de boas práticas para as Termas construírem programas de reabilitação de síndrome pós-Covid 19”, informa. Neste sentido, foram definidos protocolos de consulta médica, protocolos de serviços e tratamentos, protocolos de acompanhamento e monitorização e protocolos de follow-up dos programas, especificamente desenhados para estes fins. “Os progra-

mas reabilitação Síndrome pós-Covid-19 estão adaptados às necessidades de cada cliente, e, na sua generalidade têm como objetivos favorecer a recuperação funcional, reduzir estados inflamatórios, reforçar as defesas do sistema imunitário, em resumo promover a melhoria geral da qualidade de vida pós-Covid-19”, explica o presidente da associação.

Embora bastante associado a pessoas da terceira idade, o turismo termal possui grande potencial para pessoas de todas as faixas etárias. Atrair um público mais jovem e mostrar as termas como um destino de bem-estar tem sido a fórmula para a dinamização destes espaços, como confidencia Vítor Leal: “Tem vindo a verificar-se uma clara tendência na mudança de mentalidades no que diz respeito ao estigma de que as Termas são frequentadas só por pessoas idosas. É certo que, regra geral, a maioria dos clientes que procuram Termas são pessoas cujas faixas etárias se situam acima dos 60 anos de idade. No entanto, esta tendência tem vindo a inverter-se, de forma significativa, e cada vez mais as Termas são procuradas por pessoas com intervalos etários entre os 30 e os 50 anos, nomeadamente por uma questão preventiva”. Neste sentido, o tratamento crenoterápico oferece perspectivas verdadeiramente singulares e, em muitos casos, inesperadas. “Podemos dizer que o conceito de Termas, tal como o conhecíamos, tem vindo a alterar e as estâncias termais têm acompanhado esta evolução, oferecendo soluções que se alinham não só com o termalismo terapêutico, como também com a opção de bem-estar”.

Além das propriedades terapêuticas, curativas e de bem-estar, as Termas de Portugal são ideais para fugir ao ritmo de vida acelerado das grandes cidades. Uma visita a uma estância permite-nos encontrar uma alternativa de férias calma e saudável. Este ano aproveite a oportunidade e visite as mais de 50 estâncias termais espalhadas pelo país. “As pessoas, cada vez mais, desejam viver a vida na sua plenitude, pelo que não pode desprezar-se a importância da vida cultural, da gastronomia e do entretenimento numa estância termal”.



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

# Dia Mundial da Água 2022

**Nenhum assunto ou tema justifica, mais do que a água, uma chamada de atenção especial e a sensibilização generalizada que se pretende alcançar quando se estabelece um “Dia Mundial”.**

A calendarização do “Dia Mundial da Água” não podia ter melhor escolha. O começo da Primavera remete-nos para o renascer cíclico natural da vida. Ora, nada melhor simboliza e sinaliza a vida do que a própria água.

A água é o meio de todos nós. Fomos concebidos e gerados em meio aquático e a maior parte do nosso corpo é constituído por água. A água é uma verdadeira preciosidade porque é essencial à vida. Tal como sucede com o oxigénio, a água é uma substância cuja ausência determina rapidamente a morte.

A água mantém a homeostasia do nosso organismo. É o principal composto de todas as nossas células e tecidos. Precisamos da presença de água para todas as nossas funções biológicas. A água é o meio disponível dos solutos necessários para as reações metabólicas. Tem um papel especial na absorção dos nutrientes, digestão, circulação, respiração. A água também é muito importante na nossa proteção mecânica e na nossa regulação térmica. A desidratação pode levar a muitas condições patológicas, como hipertermia, insuficiência cardíaca, urolitíase, obstipação, disfunção salivar, comprometimento cognitivo, diminuição do desempenho desportivo, alguns tipos de cancro ou obesidade. Temos, pois, que estar sempre muito atentos à nossa hidratação.

Mas o papel fundamental da água na nossa biologia é apenas um dos aspetos da sua influência em todas as atividades humanas do nosso planeta. Indústria, Agricultura, Economia, Ecologia, são alguns dos campos onde devemos situar a importância da água.

As alterações climáticas, hoje mais do que nunca divulgadas, são determinadas pelas variações do ciclo da água. E aqui sem dúvida que a “mão humana” tem a sua influência. A “pegada” ambiental da nossa espécie existe de facto.

O planeta Terra tem a mesma quantidade de água que tinha há um milhão de anos atrás. A Terra não perde água. Simplesmente acontece que a água entra no seu ciclo e pode não ser facilmente descartável. O que fazemos de errado é que não promovemos a gestão mais correta da água. Como todos sabemos, temos apenas 0,5% de toda a água do nosso planeta disponível para consumo. Em 2050 a agricultura deverá produzir mais 60% dos alimentos e a indústria transformadora poderá exigir um aumento de 400% da água.

Percebe-se facilmente que no domínio da Medicina a água deve merecer atenção especial. Toda a História da Medicina



*Pedro Cantista, Médico, Professor  
Universitário, Presidente da Sociedade  
Portuguesa de Hidrologia Médica e da  
“International Society of Medical Hydrology”*

nos evidencia uma relação estreita da água não só enquanto nutriente, mas também como meio terapêutico. Cabe aqui uma referência muito especial às denominadas águas minerais naturais, por vezes mais conhecidas como “águas termais”. São águas de características muito especiais, que após um longo percurso de infiltração e circulação profunda, adquirem através da incorporação de elementos químicos e biológicos uma composição específica, muito estável, podendo emergir natural ou artificialmente e apresentar significativas propriedades terapêuticas. Passam, pois, a constituir verdadeiros medicamentos. Determinaram ao longo dos séculos um fenómeno de saúde conhecido por “termalismo”, inicialmente baseado num conheci-

mento empírico, mas hoje já muito estudado e dotado duma sólida base científica. Não há duas águas minerais naturais iguais e as suas diferenças determinam distintas indicações terapêuticas para variadas patologias.

As raízes históricas da utilização das águas minerais naturais no nosso território são ancestrais. Mas obviamente que as referências mais importantes datam do período da ocupação romana. Aqui são múltiplos os achados arqueológicos.

Portugal é, pois, um país com uma grande riqueza e variedade em águas minerais naturais. Tem estâncias termais lindíssimas e muito bem equipadas. Alia à sua tradição termal uma atualidade de renovação desta atividade. Novas abordagens, sustentadas em maior base científica, permitiram uma maior consciencialização da importância da Medicina Termal.

Acontece que estas águas, verdadeiros tesouros naturais, estão também ameaçadas pelas agressões ambientais. Urge a sua defesa. No Dia Mundial da Água essa deve ser também uma das nossas preocupações. Sustentabilidade é o nosso objetivo. A conclusão é muito simples: cada um de nós deve respeitar e usar a água com o maior cuidado e carinho. A água somos nós!

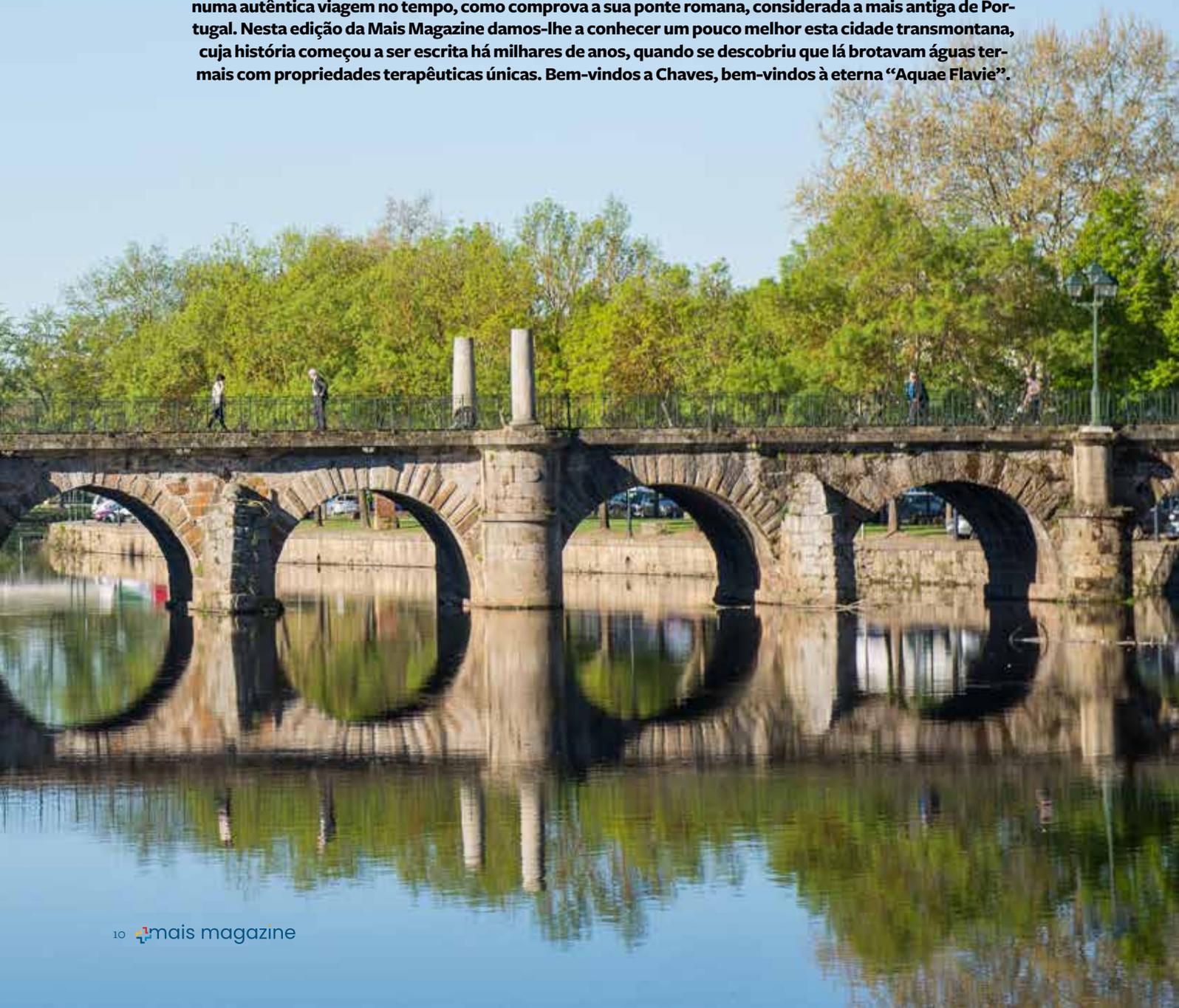


**SPHM**  
SOCIEDADE PORTUGUESA  
DE HIDROLOGIA MÉDICA  
E CLIMATOLOGIA

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

# Chaves: a cidade portuguesa com as melhores águas medicinais do mundo

Romana, termal e fronteiriça – falamos, claro está, da bela cidade de Chaves. Com uma história milenar da qual fazem parte povos como Romanos, Suevos ou Muçulmanos, passear por Chaves é como embarcar numa autêntica viagem no tempo, como comprova a sua ponte romana, considerada a mais antiga de Portugal. Nesta edição da Mais Magazine damos-lhe a conhecer um pouco melhor esta cidade transmontana, cuja história começou a ser escrita há milhares de anos, quando se descobriu que lá brotavam águas termais com propriedades terapêuticas únicas. Bem-vindos a Chaves, bem-vindos à eterna “Aqua Flavia”.





*Nuno Vaz,  
Presidente da Câmara Municipal de Chaves*

Para quem procura um local idílico e carregado de história para visitar em Portugal, Chaves estará certamente no topo da lista. A sua história remonta há cerca de dois mil anos, quando o imperador Flávio Vespasiano, reconhecendo a qualidade das águas com poderes curativos que brotavam das nascentes lá situadas, fundou a “Aquaes Flavie” que ainda hoje dá nome aos seus habitantes, flavieenses. “A água termal que brota em Chaves é, de facto, muito especial e os romanos já tinham isso bem claro. Aproveitaram as qualidades destas águas para cuidar da sua saúde e construíram um Balneário Termal na cidade, que batizaram de “Aquaes Flaviae” (As Águas de Flávio), em homenagem ao amor do Imperador da época pela água”, começa por explicar Nuno Vaz, presidente do Município de Chaves.

### **Águas quentes de Chaves com tradição milenar de cura**

É junto à margem direita do Rio Tâmega, a 92 metros de profundidade, que nasce esta água medicinal. Brota a 76 graus centígrados e tem uma composição única na Península Ibérica: é gasocarbónica, bicarbonatada e rica em minerais. As características únicas desta água termal, aliadas a técnicas termais reconhecidas, tornam-na indicada para o tratamento de várias patologias, como as músculo-esqueléticas, que podem incluir doenças degenerativas, inflamatórias e de recuperação pós-traumática e que tipicamente

se associam a artrites, espondilites e fibromialgia. Além destas, as Termas de Chaves são ainda indicadas para a prevenção e tratamento de patologias digestivas e das vias respiratórias. Estas indicações são transversais a qualquer idade, desde crianças até aquilidos mais velhos, que escolhem as termas como um aliado no que toca não só à saúde, mas também ao bem-estar. “Nas Termas de Chaves existem respostas para diversas patologias, bem como para as sequelas que se vão reconhecendo nas pessoas infetadas com a Covid-19”, elucida Nuno Vaz. De facto, no último ano as termas têm vindo a registar uma procura acrescida para o tratamento de problemas de saúde que ficaram para trás durante os últimos anos, assim como outros que surgiram durante a pandemia. Falamos das sequelas físicas, mas também emocionais, em muitos dos doentes recuperados da Covid-19. Como se trata de uma infeção das vias respiratórias esta tem-se traduzido essencialmente em problemas respiratórios a longo prazo para os quais existe uma resposta singular. “Como cada pessoa é diferente, antes de iniciar o tratamento, o aquilido tem uma consulta com um médico Hidrologista que avalia as sequelas apresentadas e desenvolve um programa pensado especificamente para cada um dos utentes”.

### **Museu das Termas Romanas de Chaves**

O turismo é uma das grandes apostas estratégicas do município para o desenvolvimento de Chaves. Tendo como grande vantagem



competitiva as propriedades únicas das suas águas termais, Chaves diversifica a sua atratividade e oferta com novos e renovados espaços, como é exemplo o recém-inaugurado Museu das Termas Romanas de Chaves, o maior balneário da Península Ibérica e um dos maiores da Europa. Visitar o Museu das Termas Romanas de Chaves é recuar cerca de dois mil anos no tempo. Foram descobertas durante a construção de um parque de estacionamento e são verdadeiramente surpreendentes. Consta que estão entre as cinco termas medicinais romanas mais bem preservadas em todo o mundo, motivo por si só suficiente para despertar curiosidade e merecer uma visita. Quem visite o espaço embarca numa autêntica viagem para os tempos em que os romanos cuidavam da saúde com recurso a águas terapêuticas que brotam do solo a cerca de 70 graus centígrados. “A maioria das estruturas deste espaço museológico fazem parte de um Complexo Termal de tipo terapêutico, no qual se destacam duas grandes piscinas alimentadas por nascentes termais e outras de menor dimensão em torno das quais se organizavam salas dedicadas a diversos tratamentos: banhos de imersão individuais, banhos por aspersão de água, tratamentos de vapor e massagens”, elucida o presidente.

A história deste local encontra-se patente através das ruínas, de uma exposição de artefactos, bem como dos painéis explicativos, dos ecrãs e mesa táctil interativa que revelam também os vestígios da muralha seiscentista e as imagens da prospeção e escavação, que colocou a descoberto este achado arqueológico. Na visita ao museu é ainda possível observar “o sistema hidráulico em pleno funcionamento e apreciar algumas peças dedicadas à arquitetura e decoração do edifício, às técnicas construtivas e ao culto religioso”.



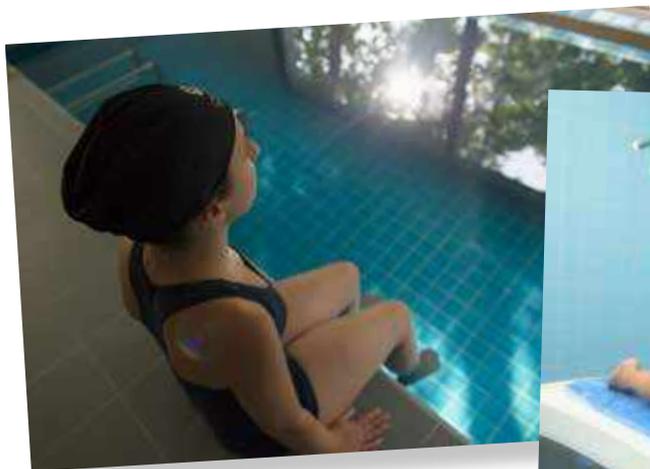
## Um importante ativo turístico para o concelho

Classificado como Monumento Nacional em 2012 e considerado o mais importante Complexo Termal português. As Termas Medicinais Romanas constituem-se agora, a par com a Ponte Romana de Trajano, a “joia da coroa” e um dos principais centros de atração turística para este território, que pretende recuperar as perdas acumuladas em tempos de pandemia, apostando de forma declarada na maximização dos recursos excecionais existentes. “Com a abertura deste espaço museológico, Chaves passa a ter uma complementaridade entre o passado e o presente, entre a história e as atuais termas, que muito têm contribuído para o desenvolvimento económico da região, traduzindo-se uma grande aposta na estratégia do setor do turismo”, explica o presidente acerca da importância deste ativo.

O turismo de saúde e bem-estar é o produto de excelência da região que aliado um conjunto de valências promove um destino com propostas diferenciadoras, a todos os que procuram uma alternativa para recuperar energias. Hoje, mais de dois mil anos depois, Chaves continua a ser, sem dúvida, um destino termal por excelência que muito tem para lhe oferecer. Prova disso são os milhares de aquistas que escolhem o Balneário Termal de Chaves todos os anos - provenientes não só de vários pontos do país, mas também do estrangeiro - para tirarem proveito de um produto endógeno e tão especial como a esta água termal e da excelência dos tratamentos praticados no Balneário Flaviense. “Chaves possui, sem dúvida, uma das unidades termais mais diferenciadas da Península Ibérica, com modernas instalações e onde o visitante pode desfrutar-se da qualidade assistencial e terapêutica das suas águas”. A passagem por Chaves irá desafiar cada visitante a admirar o esplendor da Torre de Menagem, a geometria do Museu de Arte Contemporânea Nadir Afonso, das fortificações dispersas pelo território e de todo o perímetro das muralhas, onde a beleza do casco histórico sobressai e em que as típicas varandas floridas o envaidecem e o tornam absolutamente excecional. A visita à icónica ponte romana de Trajano, às igrejas da Misericórdia e Matriz e ao complexo termal de Chaves e Vidago, tornar-se-á o condimento essencial para se degustar de uma forma especial as iguarias gastronómicas como os pastéis, o presunto e o folar de Chaves. “Uma terra de beleza ímpar onde os sentidos se perdem na natureza estonteante das margens do Tâmega, onde o tempo parece sempre pouco para a fruir de toda a beleza deste verde vale, onde épicos e inolvidáveis períodos históricos foram aqui vivenciados por imponentes civilizações que deixaram o seu cunho em cada canto, em cada rua e em cada um de nós”.

## Uma cidade mais sustentável e inclusiva

As cidades são os motores da economia, catalisadores de criatividade e inovação. Chaves é um desses polos, geradores de emprego e oportunidades. Neste contexto, o desenvolvimento urbano sustentável e inclusivo surge cada vez mais como um desafio a ser ultrapassado e para o qual o executivo municipal tem direcionado grande parte dos seus esforços. “Nos últimos anos, o Município de Chaves tem vindo a implementar um programa de regeneração urbana, no âmbito de um Plano Estratégico de Desenvolvimento Urbano, que se encontra a transformar Chaves numa cidade mais inclusiva”, esclarece o edil. Neste contexto, o concelho está a ser dotado de uma mobilidade mais sustentável, com acessibilidades mais seguras e confortáveis, mais espaços de circulação pedonal, onde a arborização detém um papel preponderante. O conjunto de intervenções no perímetro urbano permitem, em simultâneo, fomentar o abrandamento do tráfego automóvel, melhorando a se-



gurança dos condutores e peões e, conseqüentemente, concretiza o objetivo de redução de emissões de CO<sub>2</sub>. Paralelamente, a estratégia municipal tem incidido na construção de dezenas de circuitos e ecovias, com percursos cicláveis, pedonais e contemplativos, numa promoção do turismo de natureza. “A autarquia tem vindo a realizar um esforço considerável no sentido de intervir em áreas de atuação, que promovem um desenvolvimento urbano harmonioso e sustentável. Para tal, têm vindo a ser implementados diversos projetos que têm permitido a concretização de investimentos em diversas áreas temáticas, como a mobilidade, a reabilitação urbana, a eficiência energética, a inclusão social, a educação, a cultura e turismo, o desenvolvimento económico, o ambiente e a modernização administrativa”.

Neste sentido têm sido promovidas ações conjuntas, através de parcerias com diferentes agentes locais, que se têm revelado indispensáveis na identificação e implementação de soluções, capazes de criar dinâmicas económicas e sociais que potenciam a melhoria da qualidade de vida da população local. “A título de exemplo, o conjunto de iniciativas de apresentação aos municípios dos projetos mais relevantes para o território, ou a concretização das Medidas Compensatórias relativas à Fauna e Flora, estabelecidas no Sistema Electroprodutor do Tâmega – “Barragens do Tâmega”, que incluíram intervenções de reflorestação de cerca de 90 hectares, com a plantação de cerca de 50 mil árvores de diversas espécies como cerejeira-brava, sobreiro, carvalho-alvarinho, castanheiro ou medronheiro”.

### Água: Um bem de todos e para todos

Numa edição dedicada ao Dia Mundial da Água ressaltamos a importância da preservação e do uso consciente deste recurso natural. Esta tem sido também uma temática muito abordada pelo Município de Chaves que vem apostando na consciencialização da importância deste recurso, nomeadamente através do projeto “Eficiência Hídrica com Remuneração por Desempenho”, desenvolvido em parceria com a Indaqua. “A água é um recurso endógeno transversal ao território do Alto Tâmega, que por se tratar de algo tão valioso, foi escolhido como base para a estratégia de desenvolvimento territorial dos municípios do Alto Tâmega. Esta matéria adquire especial relevância no concelho, tendo em conta que em 2017 se encontrava numa situação insustentável de ineficiência hídrica, registando perdas de água superiores a 70 por cento”, confidencia Nuno Vaz. Com este contexto de partida, a aposta na eficiência da gestão do abastecimento de água no concelho foi identificada como uma prioridade absoluta, de forma a concretizar um futuro mais sustentável para todos e a preservação de um bem cada vez mais escasso. “Trata-se de uma nova ação que vem reforçar o caminho trilhado, representando mais um investimento

de aproximadamente 1,7 milhões de euros, procurando garantir ao território benefícios ao nível ambiental, bem como ao nível económico, já que o concelho é expectável a obtenção de uma poupança superior a 2,3 milhões de euros”, esclarece o presidente que adianta ainda que, para alcançar tais metas, irão prosseguir com a reabilitação de infraestruturas, que contam com a implementação de sistemas de inteligência artificial que permitirão a análise dos dados recolhidos e apoiar na rápida atuação no terreno para eliminação de fugas ao longo dos 495Km de redes de água, permitindo ainda a redução da pressão em zonas críticas, de forma a diminuir o número de roturas e gastos associados à resolução das mesmas. “Para nós, estava claro que o Município não poderia continuar a suportar perdas de água superiores a 70 por cento e nada fazer e com essa perspetiva acreditamos que a mudança só acontece se for acompanhada pela mudança de atitudes e valores que encorajem sentimentos de preocupação com o ambiente e motivem ações de proteção”. É neste sentido que o Município de Chaves tem procurado envolver a comunidade nesta temática e, simultaneamente, consciencializá-la para a importância da preservação e do uso sustentável da água. “Encetámos campanhas informativas de alerta, sobretudo através das redes sociais, campanhas mediáticas específicas e direcionadas especialmente aos públicos mais jovens, pois acreditamos que serão os jovens que detêm a capacidade de mobilização mais eficaz junto dos seus pais e avós”, finaliza.

Conhecida pela capacidade de bem-receber e a rica gastronomia, Chaves convida à descoberta da região do Alto Tâmega com tanto para oferecer!



município de  
**Chaves**

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

# Águas Centenárias da Piedade: a sintonia perfeita de corpo e alma

**O Your Hotel & Spa Alcobaça nasceu como Hotel das Termas da Piedade. Localizado em Fervença, este local foi ao longo de vários anos uma estância termal, famosa pelas águas mineromedicinais, indicadas para doenças do aparelho digestivo, reumáticas, dermatológicas e alergológicas e foi assim que fez história até final da década de 1990. Passaram 22 anos até que finalmente as termas voltaram à atividade, em 2019, na unidade de quatro estrelas. Um local de refúgio e tranquilidade como nos confidencia Hugo Gaspar, Administrativo do Your Hotel & Spa Alcobaça.**

Perde-se no tempo a origem da utilização das águas que futuramente vieram a dar origem às atuais Termas da Piedade, em Alcobaça. A utilização das águas da Piedade com fins terapêuticos recua vários séculos no tempo já que, segundo relatos, as nascentes teriam sido exploradas durante a romanização. É sabido que no tempo do Cardeal-rei D. Henrique aqui se tomavam Banhos de Cura. O primeiro estabelecimento termal terá sido construído pelos monges de Cister, ainda em modo rudimentar, constituído apenas por uma casa e tinas para banhos de imersão.

As Termas da Piedade estiveram fechadas durante mais de duas décadas e reabriram em 2019, integradas numa moderna unidade hoteleira, o Your Hotel & Spa Alcobaça. Uma excelente opção para quem pretende associar férias e descanso a fins terapêuticos e de bem-estar. Para usufruir da melhor das experiências, o Your Hotel & Spa Alcobaça tem 62 quartos, três dos quais suites localizadas no primeiro e segundo pisos. Na unidade hoteleira encontrará ainda à sua disposição o Restaurante Sentidos, o Spa & Beyond, campo de ténis, campo de futebol,

um percurso pedestre, posto de carregamento para veículos elétricos, sendo a natureza e o meio ambiente duas das chaves fundamentais do hotel, que dispõe ainda de piscinas que convidam a um mergulho nos dias de sol. Um local de refúgio e tranquilidade, agora com Spa com valência Termal, através das águas Centenárias da Piedade.

## Saúde pela água

As Termas da Piedade disponibilizam um conjunto de tratamentos que atuam na prevenção e tratamento de inúmeras patologias, através da utilização da água termal e outros meios complementares para fins terapêuticos e reabilitação, de promoção de saúde, bem-estar e prevenção de doenças. “As Termas da Piedade querem apostar num termalismo de bem-estar e numa reinvenção do termalismo clássico”, confidencia Hugo Gaspar.

Devido às suas características, estas águas possuem benefícios para a saúde, nomeadamente para o aparelho digestivo, sistema músculo esquelético, aparelho urinário e valências dermatológicas devido às características das suas águas. Atualmente dispõem de tratamentos termais como duche vichy e agulheta, banhos termais, ingestão de águas termais e ainda um tratamento inovador, Hidrocolonterapia que consiste numa limpeza e purificação do intestino através da utilização de águas termais. “Este tratamento fruto das propriedades da água termal promove benefícios a nível de infeção ou inflamação presente nas paredes do intestino, elimina alguns micro-organismos (bactérias) prejudiciais à saúde do intestino”, explica Hugo Gaspar acerca deste serviço inovador.





### ÉPOCA TERMAL

Todo o ano.

### CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Hipersalina.

Composição Iónica: Cloretada Sódica.

### INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  Aparelho Digestivo
-  Pele
-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

### Saúde do corpo e da mente

Atualmente as termas estão a ser procuradas para tratar problemas de saúde que ficaram para trás durante os últimos anos, assim como outros que surgiram durante o confinamento. No entanto, importa referir que a Covid-19 não teve apenas repercussões a nível físico. A pandemia resultou em consequências invisíveis para a saúde mental da população. É a pensar nisso que as Termas da Piedade disponibilizam valências dedicadas à área de prevenção e recuperação mental. “Oferecemos uma alternativa para quem deseja sair das suas rotinas e para quem pretende cuidar de si, tanto a nível físico, como mental”. Através de terapias para o stress e fadiga mental, e fruto do descanso e relaxamento que a unidade hoteleira proporciona, as Termas da Piedade afiguram-se cada vez mais o local ideal para relaxar corpo e mente.

### Termalismo de saúde e bem-estar

As águas termais possuem propriedades medicinais e há anos vêm sendo usadas para tratamentos de variados tipos de problemas de saúde. Embora bastante associado a pessoas da

terceira idade, o turismo termal possui grande potencial para pessoas de todas as faixas etárias. Atrair um público mais jovem e mostrar as termas como um destino de bem-estar tem sido a fórmula para a dinamização deste espaço, como nos confidencia Hugo Gaspar: “As Termas da Piedade acabaram por fazer, de uma forma natural, através da criação em paralelo do Your Hotel & Spa Alcobaca, a estratégia ideal para atrair os mais jovens. Não dando foco ao termalismo clássico, mas sim ao spa, acabamos por atrair os mais jovens”.

Há quanto tempo anseia por um momento de relaxamento só para si? Agora que sabe tudo o que de melhor as Termas da Piedade têm para lhe oferecer, chegou o momento de dar o devido descanso ao corpo e à mente.

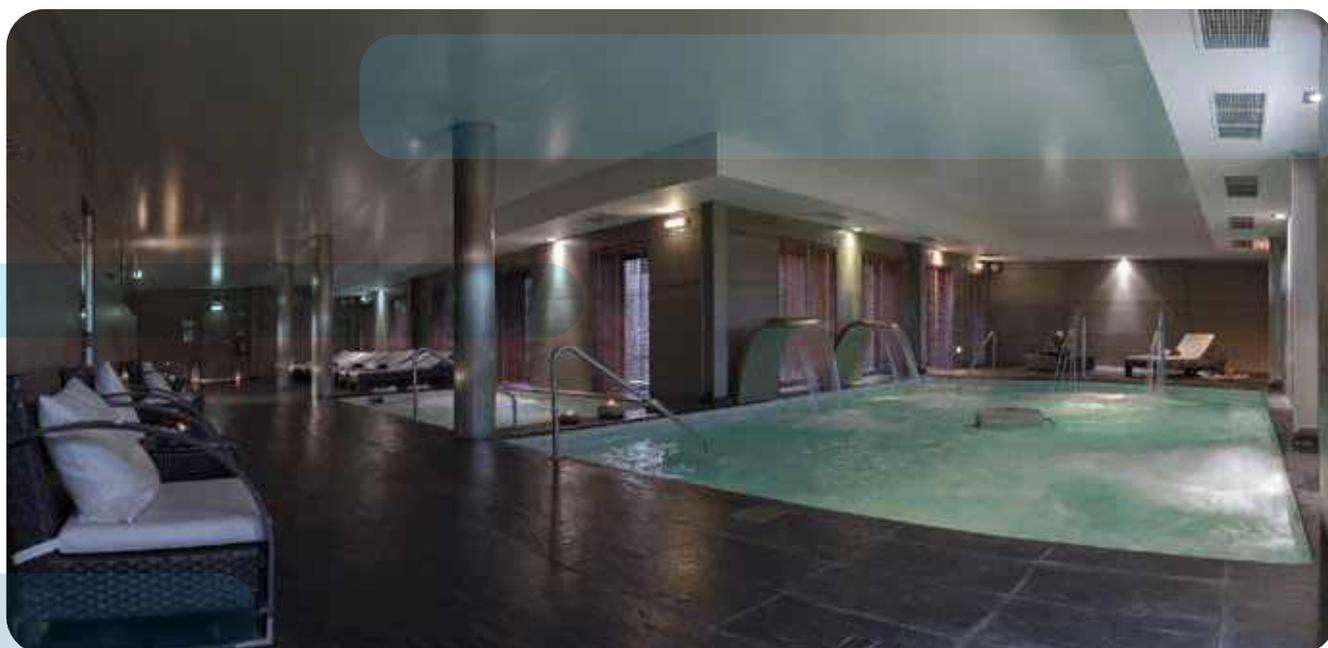


TERMAS DA  
PIEDADE  
by Your Hotel & Spa Alcobaca



YOUR HOTEL & SPA  
ALCOBACA  
★★★★

[www.yourhotelspa.com](http://www.yourhotelspa.com)



# Termas de Almeida – Fonte Santa: *banhos que cuidam*



**Situado na montanha granítica, com o rio Côa aos seus pés, o Complexo Termal de Almeida comunica de forma invejável com a envolvente. As grandes paredes de vidro rasgadas no edifício moderno deixam entrar a luz e observar a natureza, proporcionando um ambiente relaxante para o corpo e a mente. Usadas há séculos para tratar maleitas, as propriedades terapêuticas desta água sulfurosa estão vocacionadas para problemas de saúde que agora aparecem associados à pandemia COVID-19. O Diretor Clínico António Santos Silva explicou à Mais Magazine qual é o posicionamento das Termas de Almeida-Fonte Santa, numa altura em que emergem novas tendências no turismo termal.**

O postal ilustrado de Almeida é o seu forte abaluartado que, visto do céu, parece uma estrela de 12 pontas. A história desta vila do distrito da Guarda, situada num planalto a poucos quilómetros da linha de fronteira com Espanha, merece seguramente uma visita, mas há mais para experimentar. O ideal é mesmo combinar um programa termal com a fruição cultural e da natureza que a vila proporciona.

O primeiro inventário das águas minerais naturais do país intitulado “O Aquilégio Medicinal”, publicado em 1726, dava conta de uma nascente com propriedades terapêuticas situada no que é hoje o lugar de Fonte Santa. “No termo da vila de Almeida [...] há uma fonte a que chamam Santa, pouco copiosa, mas de água que passa por minerais de enxofre, que claramente pelo cheiro se reconhece. Usam delas os moradores para sarnas, comichões, proídos, chagas rebeldes, assim tomando banhos e lavando com ela as partes exulceradas ou pruriginosas”.



### ÉPOCA TERMAL

De 1 de Maio a 31 de Outubro.

### CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

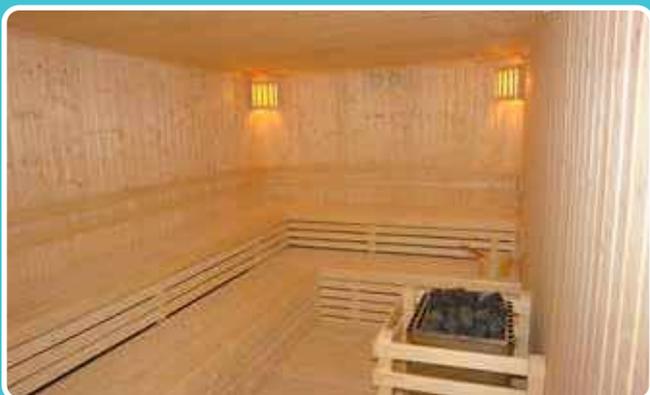
Mineralização Total: Fracamente mineralizada.

Composição Iónica: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica.

### INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

 Aparelho Respiratório



Esta água sulfurosa, fracamente mineralizada e de pH alcalino é assim usada há vários séculos e tem indicações terapêuticas para doenças do aparelho respiratório, doenças reumáticas e músculo-esqueléticas. Isto sem esquecer o combate ao stress e à ansiedade e a possibilidade de recuperar energias através do bem-estar que um programa termal pode oferecer.

A fonte mantém-se junto ao rio, mas o espaço termal expandiu-se pela encosta. O complexo é constituído por uma zona de Balneoterapia, sauna, banhos turcos, ginásios, gabinetes de massagem e área médica de apoio ao utente. É esta estrutura que permite dar cumprimento aos seus objetivos: tratar e reabilitar, promover a saúde e o bem-estar e prevenir doenças.

### O poder das águas termais ao alcance de todos

As termas estão a ser procuradas para tratar problemas de saúde que ficaram para trás durante os últimos anos, assim como outros que surgiram durante os confinamentos. O tratamento termal pode mesmo ajudar doentes que tiveram Covid-19 e mantêm sintomatologia, naquilo que já é conhecido pela síndrome de pós-covid ou “long covid”. “Nas Termas de Almeida, as indicações terapêuticas já são muito direcionadas para as sequelas que podem surgir pós-covid, patologias músculo-esqueléticas e patologias do foro respiratório”, explica António Santos Silva.

A isto junta-se uma nova tendência na procura pelas águas termais. “Começa a aparecer um público “mais jovem” com a indicação dos seus médicos especialistas para procurarem nas termas respostas às suas patologias, um público que anda entre os 45 e os 55 anos, e que vem para as termas porque piorou das suas vias respiratórias, anda mais cansado e perdeu alguma mobilidade. Falamos de pessoas que normalmente não viriam às termas e que agora, com esta nova realidade, veem as termas

com um aliado para recuperar da Covid-19”. Por se entender que o ambiente termal poderá ser muito útil para vencer este processo de reabilitação, as Termas de Almeida disponibilizam tratamentos com as suas águas para diversas doenças que o confinamento provocado pela pandemia do SARS-CoV-2 acabou por trazer, nomeadamente as depressões.

Os aquistas já são apenas pessoas mais velhas e com problemas de saúde: o turismo termal tem um grande potencial para atrair um público mais jovem. As termas são cada vez mais promovidas como um destino de bem-estar e esta tem sido a fórmula para a dinamização deste espaço. “É preciso desfazer o mito e, para tal, a nossa comunicação tem que mudar o foco do público-alvo que até aqui era de mais de 55 anos, para chegar a um público mais jovem, urbano e dinâmico, os maiores de 25 anos, que procuram algo de novo nas suas escapadinhas de fim-de-semana. E as Termas de Almeida são um exemplo paradigmático desta equação”, sublinha António Santos Silva.

Este é um ótimo destino para quebrar a rotina e repor a energia em sintonia com a natureza. A qualidade das instalações e o profissionalismo dos seus colaboradores, aliados à gastronomia, turismo e património, fazem de Almeida e do seu complexo termal um local de visita obrigatória.



ALMEIDA  
MUNICÍPIO



[www.cm-almeida.pt](http://www.cm-almeida.pt)

# “As Termas do Cró apresentam-se como um polo de desenvolvimento local e regional”



**No concelho do Sabugal há vários locais onde pode fugir à realidade, revigorar corpo, mente e espírito. É entre ribeiros e um vale granítico que encontrará um desses locais: as Termas do Cró. Um destino ideal para aqueles que procuram tratamentos de excelência, tranquilidade, paisagens invejáveis e um magnífico território para explorar, como nos explica o Presidente do Município, Vítor Proença.**

As Termas do Cró estão situadas entre as freguesias da Rapoula do Côa e do Seixo do Côa, a 15 km do Sabugal. Existem indícios da utilização das suas águas medicinais que apontam para uma possível presença romana no local, mas a referência mais antiga ao Cró data do Século XVIII, mais precisamente de 1726, e é da autoria do médico Del' Rei D. João V, que já na altura falava dos seus notáveis efeitos curativos. “O Município do Sabugal adquiriu o local em 1980 e foi em 2001 que a Câmara Municipal construiu um balneário provisório onde foi realizado um estudo médico – hidrológico a fim de comprovar os efeitos benéficos da água para a saúde”, começa por explicar Vítor Proença. As Caldas do Cró começaram a funcionar, numa fase experimental, com cerca de 500 aquistas, tendo sido construída em 2011 a atual estrutura que anualmente recebe milhares de visitantes.

Atualmente as Termas do Cró contemplam três áreas distintas: Cró Termas, Cró Corpus & Ludic e Cró Físio, aliando



*Vítor Proença, Presidente da Câmara Municipal do Sabugal*

a saúde, a prevenção e a manutenção ao bem-estar, numa simbiose perfeita entre tratamento, natureza luxuriante e um design bonito e requintado. Quem visite este espaço encontra ao seu dispor um novíssimo e moderno balneário termal com equipamentos de tecnologia de ponta e recursos humanos altamente qualificados. Termalismo terapêutico, Wellness e Spa com variados tratamentos de corpo e de rosto, um espaço lúdico de puro relaxamento composto por uma piscina interior aquecida e hidrodinâmica com cerca de 160 m2 que a torna única no país, e ainda complementada com sauna e banho turco, e uma área centrada em técnicas de reabilitação e fisioterapia.

## **Benefícios das suas águas mineromedicinais**

As águas medicinais do Cró têm utilização com reconhecimento oficial desde o Século XVIII. “Sendo a nossa região uma zona muito montanhosa e o granito uma das rochas predominantes, a nossa água apresenta características físico-químicas específicas, sendo considerada como uma água fracamente mineralizada, com reação muito alcalina”, explica o Presidente do Município. Sob o ponto de vista iónico designa-se por ser bicarbonatada sódica, carbonatada, fluoretada e sulfidatada, pertencendo à cate-



goria das águas sulfúreas adquirindo, portanto, essa designação e benefícios terapêuticos/medicinais. As águas do Cró são assim indicadas para uso no tratamento de doenças ou patologias do aparelho respiratório – rinite, sinusite, bronquite, laringite, faringite, asma brônquica e doença pulmonar obstrutiva brônquica (DPOC) – reumáticas e músculo-esqueléticas e ainda dermatológicas, sendo especialmente indicadas para o tratamento de psoríase, eczema e acne.

### **Termas do Cró: oferta para todas as idades**

É do conhecimento geral que as águas termais possuem propriedades medicinais únicas e com inúmeros benefícios, sendo indicadas para tratamentos de variados tipos de problemas de saúde. Embora bastante associado a pessoas da terceira idade, a verdade é que o turismo termal possui grande potencial para pessoas de todas as faixas etárias. Consciente deste potencial turístico, por natureza, o Município do Sabugal tem já em marcha, em colaboração com as Termas do Centro, uma parceria com vista a atrair um público mais jovem. “Foram dinamizadas atividades de promoção das Termas do Cró em eventos de lazer”, explica o edil, que reforça ainda a importância deste complexo termal na promoção turística do concelho: “As Termas do Cró apresentam-se como um polo de desenvolvimento local e regional que gera efeitos visíveis no turismo local”.

A Reserva Natural da Serra da Malcata, as Albufeiras do Sabugal e de Alfaiates, as variadas zonas fluviais de lazer banhadas pelo Rio Côa, as Cinco Vilas Medievais, a Aldeia Histórica de Sortelha, a tradicional Capeia Arraiana, a excelente gastronomia, as diversas rotas pedestres e de BTT e as tradições únicas são ainda ofertas ímpares para quem visita este concelho da Beira Alta.

#### **ÉPOCA TERMAL**

De abril a novembro.

#### **CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA**

Água fracamente mineralizada, com reação muito alcalina e sob o ponto de vista iónico designa-se por ser bicarbonatada sódica, carbonatada, fluoretada, sulfidatada, sendo uma água sulfúrea.

Apresenta uma mineralização total de 381 mg/l, condutividade de 437  $\mu\text{Scm}^{-1}$  aproximadamente e pH 8.14, com temperatura de emergência na ordem dos 22°C.

#### **INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS**

-  Aparelho Respiratório
-  Pele
-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas



**SABUGAL**  
SURPREENDA OS SENTIDOS



Tlf: 271 589 000

Email: geral@termasdocro.com

Facebook: @termasdocro

[www.cm-sabugal.pt](http://www.cm-sabugal.pt)

# Cró Hotel & Termal Spa

## Um refúgio natural

**Numa envolvente de paisagens naturais, por entre ruínas antigas, ribeiros e serranias surge o Cró Hotel & Termal Spa. Com um conceito inovador de hotelaria em espaço rural, integrando simultaneamente um complexo termal de referência a nível nacional, o Cró Hotel & Termal Spa é o local ideal para quem pretende desfrutar de puros momentos de descontração. Fuja da rotina - O Cró Hotel & Termal Spa espera por si.**

O Cró Hotel & Termal Spa abriu portas em 2015 e veio dar resposta à elevada procura de alojamento por quem aqui vinha usufruir dos benefícios das águas termais do Cró. O empreendimento hoteleiro de quatro estrelas, com a assinatura do arquiteto Pedro Santos, dispõe de 26 quartos e quatro suites, um restaurante com cozinha de autor pelo Chef Rafael Brás, um lobby bar, sala de convívio, salão de eventos e um auditório com capacidade para 100 pessoas, o que lhe permite também oferecer uma resposta no segmento empresarial. O facto de o hotel estar ligado estruturalmente ao Polo Termal do Cró confere maior oferta e conforto aos seus hóspedes, que têm a oportunidade de aliar o repouso aos múltiplos benefícios proporcionados pelas suas águas termais.

As águas medicinais do Cró têm utilização milenar e reconhecimento oficial desde o século XVIII. Hoje, as Termas do Cró oferecem um moderno balneário termal vocacionado para o tratamento de problemas músculo-esqueléticos, reumáticos, respiratórios e dermatológicos. Dispõe ainda de uma área centrada em técnicas de reabilitação e fisioterapia, possibilitando reabilitações cuidadas e personalizadas. Na vertente de bem-estar, as Termas do Cró distinguem-se pela área wellness, contando com uma oferta completa de tratamentos de corpo e rosto e com um espaço lúdico de puro relaxamento composto por piscina aquecida hidrodinâmica, animada e climatizada com cerca de 160m<sup>2</sup> de espelho de água e com luz natural, que a tornam única no país.

### Um hotel sustentável e amigo do ambiente

A sustentabilidade ambiental e o respeito pela natureza são valores inerentes ao Cró Hotel & Termal Spa que tem vindo a apostar em práticas e procedimentos que visam um crescimento sustentável, atuando de forma responsável na área ambiental, sendo desde os seus primórdios uma unidade hoteleira certificada como Eco-Hotel pela TÜV Rheinland.

Envolvido por uma deslumbrante paisagem natural em que diferentes elementos se unem numa simbiose perfeita, o Cró Hotel & Termal Spa levá-lo-á por entre rios, serras, bosques, caminhos, histórias e memórias. Numa próxima escapadela já sabe onde ficar. O Cró Hotel & Termal Spa espera por si.

[www.hoteldocro.com](http://www.hoteldocro.com)



# Termas de Longroiva: Saúde e natureza de mãos dadas

**A primeira referência às águas medicinais de Longroiva é da autoria do médico Del' Rei D. João V, que já no século XVIII reconheceu as propriedades curativas das águas fracamente mineralizadas que emergem de diferentes nascentes termais no concelho de Mêda. Vocacionadas para o tratamento de doenças e problemas músculo-esqueléticos, reumáticos, respiratórios e dermatológicos, as águas termais de Longroiva estão ao alcance de todos os que visitem o Spa Termal de Longroiva que, através da tradição, inovação e de uma oferta diversificada, alia a saúde ao seu bem-estar.**

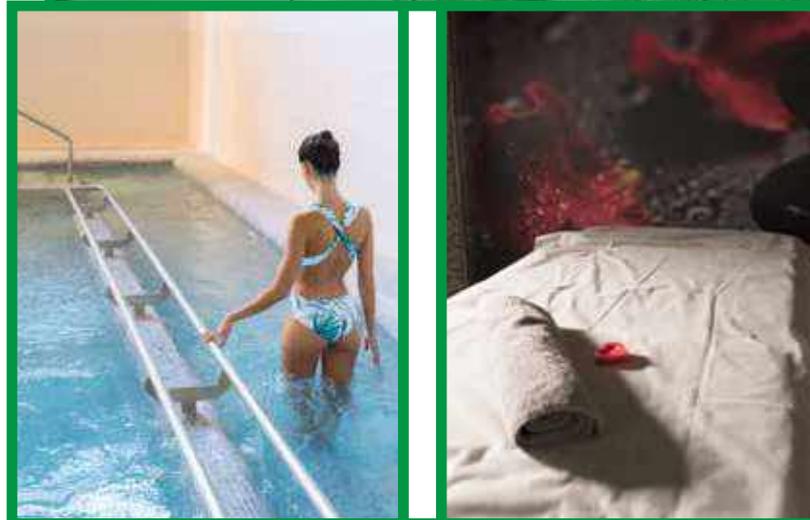
As Termas de Longroiva estão localizadas junto ao Longroiva Hotel Rural & Termal Spa. Está situado na freguesia de Longroiva, uma localidade rica do ponto de vista patrimonial e paisagístico, a cinco minutos da Mêda e a apenas dez da Aldeia Histórica de Marialva. Com um conceito hoteleiro distinto, a unidade destaca-se pelas soluções arquitetónicas adotadas na sua conceção, que se complementam com um espaço termal de excelência, para proporcionar o máximo conforto a quem a visita.

## Saúde e bem-estar num único espaço

Presentemente, as Termas de Longroiva disponibilizam um conjunto de tratamentos, que se dividem pelas áreas de termalismo clássico e termalismo de bem-estar. Para isso, a unidade termal dispõe de um balneário provido dos mais avançados equipamentos para o tratamento de problemas músculo-esqueléticos, reumáticos e respiratórios. Para quem procura relaxar e revigorar corpo e mente, as Termas de Longroiva estão ainda dotadas de uma variada oferta de técnicas termais complementares, como tratamentos de rosto e corpo, massagens, sauna e banho turco.

Para além da oferta nos segmentos da saúde e bem-estar, a região oferece ainda recursos culturais e naturais para serem explorados. Aqui, para além dos tratamentos termais de excelência pode descobrir paisagens únicas, recortadas por extensas vinhas, onde se produzem dos melhores vinhos da região. Para além disso, posiciona-se no centro geométrico de locais históricos como Marialva, Vila Nova de Foz Côa, Trancoso, Penedono e, num raio mais alargado, de Pinhel, Celorico da Beira e Numão, o que, por si só, constitui um pretexto para uma visita prolongada.

Dada a sua envolvimento natural e cultural, em plena harmonia com técnicas especializadas na busca pelo equilíbrio físico, emocional e mental, as Termas de Longroiva constituem um ótimo lugar para recuperar forças entre uma paisagem bela e variada, em especial a partir de fevereiro, altura em que começam a florir as amendoeiras. Venha descobri-las.



### ÉPOCA TERMAL

Todo o ano.

### CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada.

Composição Iónica: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica.

### INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 Aparelho Respiratório

 Reumáticas e Músculo-Esqueléticas



[www.cm-meda.pt](http://www.cm-meda.pt)



# A simbiose perfeita entre luxo e beleza natural

**O Longroiva Hotel Rural é um local de charme onde a ruralidade, a inovação e o bom gosto se unem numa simbiose perfeita. Localiza-se no terreno das Termas de Longroiva, que remontam à época da romanização, e une o melhor dos dois mundos. Conheça este espaço que convida a uma pausa para desligar da rotina e recuperar energias.**

O Longroiva Hotel Rural encontra-se em funcionamento desde 2016. O empreendimento, da autoria do reconhecido arquiteto Luís Rebelo de Andrade, brinda-nos com uma arquitetura contemporânea, que vestiu e renovou o antigo edifício termal de cariz neoclássico. Dispõe de duas suítes, onde impera a elegância, e de 12 quartos duplos em ambiente de charme. Num registo mais contemporâneo, o complexo oferece ainda 20 quartos design, com varandas privadas e ricos em luz natural, e ainda 10 bungalows concebidos e construídos de raiz a pensar na acomodação e conforto. A unidade dispõe ainda de um restaurante, com cozinha de autor pelo Chef Filipe Bernardino, como foco nas iguarias regionais. Para o desfrute de momentos de descontração, o Longroiva Hotel Rural dispõe de um acolhedor bar, localizado no edifício histórico, ideal para momentos entre amigos ou em família. Se procura atividades no exterior, então fique a saber que a piscina lúdica hidrodinâmica com água aquecida, durante todo o ano, é mais um carimbo de distinção do Longroiva Hotel Rural. Este é mesmo um dos espaços mais procurados e apreciados pelos seus hóspedes.

## Cuide de si

O Longroiva Hotel Rural apresenta-se com um conceito hoteleiro que abraça um espaço termal de excelência, para proporcionar o máximo conforto aos seus hóspedes. Quem visite este espaço encontra instalações amplas e modernas que permitem aliar a saúde à prevenção e ao bem-estar em duas áreas funcionais. O Balneário Termal dispõe de equipamentos para o tratamento de problemas músculo-esqueléticos, reumáticos e respiratórios, através da utilização da água mineral natural que emerge na ordem dos 47º graus centígrados. O SPA Termal de Longroiva é a outra área funcional, com foco no bem-estar, que procura reunir serviços que assegurem uma variada oferta de terapias para proporcionar o equilíbrio físico e emocional. Presentemente, as Termas de Longroiva encontram-se numa fase de reestruturação pelo que, no futuro, quem procurar esta unidade terá a oportunidade de desfrutar de todos os benefícios das águas termais de Longroiva, quer na perspetiva terapêutica, quer na perspetiva wellness.

## Deixe-se encantar

O Longroiva Hotel Rural é a combinação perfeita entre o luxo e a beleza natural. Situado a 10 minutos do duplo Património Mundial (Douro e Parque Arqueológico do Côa) e localizado num perímetro geológico de elevado interesse, e onde emergem diversas fontes termais com propriedades diferentes, esta aldeia templária e todo o seu património edificado, cultural e lendário merecem ser (re) descobertos. Não perca a oportunidade de vivenciar este refúgio natural. Para quê esperar?



LONGROIVA  
HOTEL RURAL  
& TERMAL SPA

[www.hoteldelongroiva.com](http://www.hoteldelongroiva.com)

# Capital do Termalismo de portas abertas para o receber

Com mais de dois mil anos de história, as Termas de S. Pedro do Sul beneficiam das características únicas das suas águas termais fracamente mineralizadas, que lhe deram popularidade junto dos amantes do termalismo. Hoje são consideradas as maiores termas a nível nacional e umas das maiores e melhores de toda a Europa, recebendo a visita anual de cerca de 16 mil aquistas. À Mais Magazine, Pedro Mouro, Vice-Presidente da Câmara Municipal de S. Pedro do Sul, deu a conhecer todo o potencial da “Capital do Termalismo”.



Pedro Mouro, Vereador da  
Câmara Municipal de S. Pedro do Sul

Perdem-se no tempo os primeiros vestígios da utilização das águas termais de S. Pedro do Sul com fins curativos e de bem-estar. No entanto, é da autoria dos romanos o mais importante legado até aos dias de hoje. Falamos dos vestígios arqueológicos do Balneário Romano, (balneum romano), construído no século I e ainda da piscina de D. Afonso Henriques, classificada como Monumento Nacional.

Uma fama milenar que começou com os romanos, passou pela boca de monarcas e ainda hoje atrai milhares de aquistas. Hoje, as Termas de S. Pedro do Sul contam-se entre as maiores estâncias da Península Ibérica, atribuindo ao concelho a nobre denominação de “Capital do Termalismo”. “As Termas de S. Pedro do Sul são sobejamente conhecidas, aliás somos conhecidos

por sermos a Capital do Termalismo. Por isso, temos pergaminhos que não podem ser descurados, obrigando-nos a estar sempre na linha da frente no que toca ao termalismo clássico, termalismo de bem-estar e sobretudo à inovação associada à água termal”, explica Pedro Mouro.

Inovação é palavra de ordem numa estância termal que vem aproveitando as propriedades únicas e curativas das suas águas de origem sulfúrica para o desenvolvimento de tratamentos nas áreas da reumatologia e das vias respiratórias, e de novas ofertas e produtos na área da dermocosmética.

Abertas durante todo o ano e enquadradas numa paisagem natural que convida ao repouso e tranquilidade, as Termas de São Pedro do Sul possuem atualmente dois importantes balneários: o Balneário Rainha D. Amélia e o Balneário D. Afonso Henriques. Equipadas com os mais modernos recursos, as Termas de S. Pedro do Sul caminham cada vez mais para uma oferta diversificada nos domínios do termalismo terapêutico e do bem-estar termal, como explica Pedro Mouro: “As termas são um espaço que vai muito para além dos balneários termais propriamente ditos e da hotelaria associada. As Termas de S. Pedro do Sul estão a

## ÉPOCA TERMAL

De 15 de Junho a Dezembro.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada.

Quimismo: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica, Fluoretada.

Mineralização total: 303,4

Sulfuração total: 22,8

Alcalinidade total: 23

Dureza: 0,8

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 Aparelho Respiratório

 Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

caminhar para um perímetro de eco resort termal com muito mais valências e espaços públicos de eleição, que acabam por ser um complemento ao termalismo propriamente dito”. Valências também extensíveis a vários programas que dinamizam toda a parte serrana do concelho, nomeadamente o turismo de natureza e a gastronomia. Graças a esta diversidade e quantidade de ofertas complementares, as Termas de S. Pedro do Sul constituem-se, cada vez mais, como um dos importantes ativos turísticos para o concelho.

Da parte de Pedro Mouro fica desde já o convite para “visitarem e revisitarem as nossas termas e o concelho de S. Pedro do Sul”, onde pode usufruir de novas experiências, nova programação cultural e novos espaços, ou não fosse S. Pedro do Sul um concelho em constante reinvenção.



[www.cm-spsul.pt](http://www.cm-spsul.pt)

# Termas de Vale da Mó: Uma água termal única em Portugal

É na pequena aldeia de Vale da Mó, bem junto ao sopé da Serra do Caramulo, que nasce um dos maiores tesouros do concelho de Anadia: uma água mineral com propriedades termais e curativas. Indicada para o tratamento de patologias associadas ao aparelho digestivo e a doenças do sangue, como anemia ou carência de ferro, a água termal de Vale da Mó distingue-se por ser, do ponto de vista iónico, uma água bicarbonatada magnesiana ferruginosa, o que lhe confere um sabor ligeiramente férreo.

As primeiras referências a uma fonte termal na aldeia de Vale da Mó datam do século XVIII. A sua descoberta, em 1730, foi atribuída ao padre Manuel Almeida, que comunicou o achado a um irmão, juiz-desembargador em Lisboa. A notícia ter-se-á espalhado rapidamente pela capital e, em pouco tempo, as águas de Vale da Mó ganharam fama. O pedido de concessão inicial foi feito em 1912, ano em que foram conhecidas as primeiras análises químicas realizadas por Bonhorst, e aprovado em 1920. “Depois de um longo período de estagnação, em 2001, o Município de Anadia, atual concessionário, adquiriu as Termas de Vale da Mó, e reabriu-as em 2003, após obras de requalificação”, explica a Presidente da Câmara Municipal de Anadia, Maria Teresa Cardoso.

A água mineral das Termas de Vale da Mó, única no património hidrológico português e rara no mundo, nasce bacteriologicamente pura e sem cheiro, e apresenta um sabor ligeiramente férreo. Tem uma elevada estabilidade, sendo, do ponto de vista iónico, uma água bicarbonatada magnesiana ferruginosa. É hipotermal e fracamente mineralizada e também moderadamente doce, mas de reação ácida. “A água das Termas de Vale da Mó é indicada para o tratamento de doenças do foro digestivo, de doenças do sangue e das denominadas doenças de civilização, como depressão nervosa, fadiga e stress”, explica a autarca. Os tratamentos são feitos através da ingestão de água na buvette das Termas, em doses definidas por prescrição médica.

## Anadia: um destino ímpar a (re)descobrir

Mostrar as termas como um destino de bem-estar tem sido a fórmula para a dinamização deste espaço. As Termas de Vale da Mó são, cada vez mais, um destino único onde é possível ter uma experiência holística, que liga os benefícios da toma da água, nas vertentes de saúde e bem-estar, à beleza e riqueza do ambiente envolvente. “As Termas de Vale da Mó situam-se num lugar muito sossegado, com ar puro, e um microclima muito seco, sem



### ÉPOCA TERMAL

01 de junho a 31 de outubro

### CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total:

Fracamente mineralizada

Quimismo: Bicarbonatada,

Magnesiana ferruginosa

Temperatura da Água:

16,7°C

PH: 6,18

### INDICAÇÕES

### TERAPÊUTICAS

-  Aparelho Digestivo
-  Sangue



nevoeiros e temperado. O local, entre montes, exhibe opulentos pinheiros, acácias e eucaliptos, reunindo assim as condições ideais para repousar”.

Além da oferta nos segmentos da saúde e bem-estar, o concelho de Anadia possui um enorme potencial turístico em várias áreas, que tem vindo a ser desenvolvido e valorizado “em profundo respeito pelo património histórico, social, cultural e natural, e também em consonância com a qualidade de vida dos seus habitantes”. Assim, além da vertente saúde e bem-estar, onde se inserem as Termas de Vale da Mó como local de paragem obrigatória, o concelho destaca-se também pelo enoturismo, pela gastronomia, pelo desporto e, entre outros, pelo turismo religioso. “Anadia é um destino turístico ímpar, seguro e tranquilo, em constante renovação e cada vez mais apreciado por turistas nacionais e estrangeiros”, finaliza.



[www.cm-anadia.pt](http://www.cm-anadia.pt)

# Um dos melhores destinos para o turismo de saúde e de bem-estar



**É por entre 14 hectares de pura e deslumbrante natureza que encontramos as Termas da Curia. Inseridas na mesma propriedade que o Hotel Termas da Curia, este complexo termal usufrui dos benefícios e fama das suas águas mineromedicinais indicadas para o tratamento de doenças relacionadas com hipertensão arterial, metabólico-endócrinas, aparelho nefro-urinário, aparelho circulatório, reumáticas e músculo-esqueléticas. Fique a conhecer toda a potencialidade destas águas, pela voz de José Manuel Romão, Administrador da Sociedade das Águas da Curia.**

O Parque das Termas da Curia é um ex-libris intemporal. Com um enorme valor paisagístico e com uma envolvente que cria um microclima diferenciador, este parque agrega um conjunto de va-

lências. Uma unidade hoteleira, um restaurante, salas de reuniões, uma piscina exterior e uma piscina das termas. Os programas termais disponíveis conjugam-se com a oportunidade de desfrutar de passeios a pé ou de bicicleta pelo Parque das Termas da Curia. Todo a envolvente sai valorizada por este património paisagístico com cerca de 120 anos.

É no Parque das Termas da Curia, um local de refúgio e tranquilidade, que encontramos as Termas da Curia. Atualmente, além de tratamentos de termalismo clássico para fins terapêuticos, as Termas da Curia disponibilizam uma variedade de programas de bem-estar, graças às inúmeras propriedades medicinais das águas de natureza sulfatada cálcica e magnésica. “Os nossos tratamentos assentam em dois tipos de técnicas fundamentais – as terapêuticas e as complementares”, esclarece José Manuel Romão. Além dos benefícios termais e das técnicas utilizadas para prevenção e tratamento, a vertente de técnicas de tratamentos de estética está também disponível para tratamentos de rosto e corpo. Apesar de não existir uma ligação direta da água das Termas da Curia com patologias dermatológicas, “os benefícios e cuidados da pele refletem-se com as técnicas complementares oferecidas”, como é o caso do duche escocês, da pressoterapia com massagem de drenagem linfática e da hidropinia.

Seja para usufruir dos seus tratamentos de saúde, para tirar partido das características únicas das suas águas termais, ou apenas para repousar, as Termas da Curia estão de portas abertas para o receber. E nada melhor do que aproveitar a oportunidade para conhecer o que de melhor esta região tem para oferecer. José Manuel Romão deixa-lhe desde já o convite: Visitem as Termas da Curia, localizadas na Região da Bairrada, local de excelente gastronomia, com destaque para o leitão, e de vinhos de referência.



## ÉPOCA TERMAL

Todo o ano.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Hipersalina.  
Composição Iónica: Sulfatada, Cálcica e Magnésiana.  
PH: 7,2

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  Aparelho Nefro-Urinário
-  Metabólico-Endócrinas
-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas



[www.termasdacuria.com](http://www.termasdacuria.com)

# Relaxe na Natureza com as Termas de Manteigas

**É necessário recuar alguns séculos no tempo para encontrar a primeira referência, de que se tem conhecimento, às Termas de Manteigas. Em 1726 Francisco Henriques faz a primeira alusão a estas águas sulfúreas com “virtude para curar achaques cutâneos e para queixas espúrias de nervos e juntas”. Hoje, quase três séculos depois, a água mineral das Termas de Manteigas continua a ser utilizada por milhares de aquistas para curar doenças respiratórias, músculo-esqueléticas e reumáticas.**

Reconhecido como o “Coração da Serra da Estrela”, o concelho de Manteigas é um tesouro beirão por descobrir. Aqui, perdem-se de vista paisagens deslumbrantes recortadas pelas montanhas, ora pintadas de verde, ora pintadas de um branco sublime, nos meses de inverno, ora em tons de dourado, na estação do outono. Não admira que este seja um local aprazível para visitar, em momentos de lazer. Porém, a região é também, cada vez mais, um destino de excelência para relaxar e cuidar da sua saúde, graças às águas sulfúreas que brotam de três nascentes distintas no concelho. Inseridas na denominada “Região Hidrotermal de Montanha”, as águas minerais das Termas de Manteigas são captadas a uma profundidade de 100 metros, o que lhes garante a sua pureza bacteriológica e estabilidade físico-química.

A estância termal localizada na região, permite que milhares de aquistas possam usufruir dos inúmeros benefícios medicinais destas águas indicadas para o tratamento de várias



doenças e patologias do aparelho respiratório, reumáticas e músculo-esqueléticas. Com um moderno e funcional balneário termal, as Termas de Manteigas encontram-se sofisticadamente equipadas com as mais recentes tecnologias que lhe permitem conjugar o termalismo terapêutico com serviços de bem-estar termal. Hoje, quem visite este espaço poderá efetuar tratamentos termais por questões de saúde ou de prevenção, mediante acompanhamento médico especializado, e usufruir de programas de bem-estar, devidamente preparados para proporcionar momentos de relaxamento aliados às qualidades ímpares desta água termal. Equipado com piscina de hidromassagem, duche vichy, duche escocês e hidromassagem computadorizada, este complexo termal tem exatamente o que precisa para revigorar corpo e mente.

E porque não há nada melhor que aliar a saúde ao descanso, a estância termal conta ainda com uma unidade hoteleira devidamente equipada e pronta a receber todos os seus visitantes. Já agora, aproveite a estadia para conhecer um pouco melhor esta região. Programas de natureza não irão faltar, ou não estivéssemos em pleno Parque Natural da Serra da Estrela. A saborosa gastronomia também é garantida. Não perca mais tempo. Visite o “Coração da Serra da Estrela” e deixe-se surpreender pela sua envolvimento. Prometemos que não se vai arrepender.



## ÉPOCA TERMAL

De 01 de março a 30 de novembro.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Francamente Mineralizada.

Quimismo: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica, Fluoretada.

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 Aparelho Respiratório

 Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

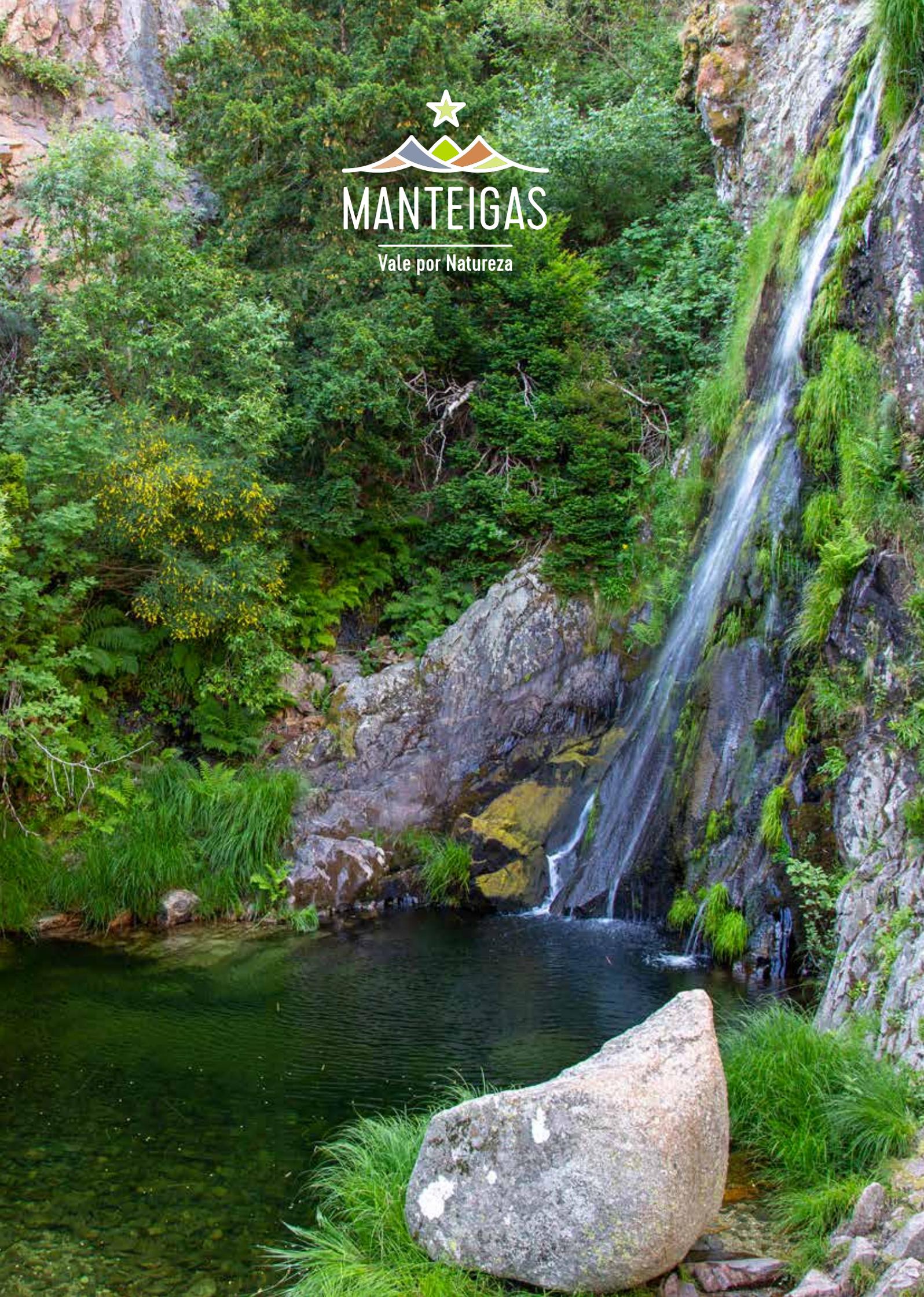


[www.visitmanteigas.pt](http://www.visitmanteigas.pt)



MANTEIGAS

Vale por Natureza



# Hotel Mestre de Avis: A arte (d)e o bem receber

**Situado no centro histórico de Guimarães – património da UNESCO – perto de todos os pontos de referência e numa das mais pitorescas ruas da cidade, o Hotel Mestre de Avis apresenta-se como um conceito não consensual, mas admirado e apreciado por muitos dos visitantes. É o que nos confidencia em entrevista Rosa Roeder, proprietária e gerente da unidade hoteleira instalada na cidade berço da nação.**

O Hotel Mestre de Avis, situado no centro histórico de Guimarães, é muito mais que um hotel: é uma forma diferente de pensar a hotelaria. Criado em 1998, fruto da reconstrução de uma casa em ruínas e de uma vontade e paixão de elevar a hotelaria da cidade, o Hotel Mestre de Avis é um ex-libris vimaranense.

Perfeitamente enquadrado na arquitetura daquela praça histórica, o hotel conserva a fachada original, enquanto o interior foi completamente reconstruído, mas sem descuidar a identidade da casa original. A revitalização do espaço deu-se pelas mãos de Rosa Roeder, proprietária e gerente do hotel. A ideia era criar algo diferente daquilo que existia, com muita atenção aos detalhes. Em 2011, o espaço ganhou uma nova vida, não só por se ter convertido em hotel, mas também porque aliava ao requinte uma galeria de artes. Um conceito não consensual, mas admirado e apreciado por muitos dos visitantes.

Numa atmosfera em que impera o design e a estética, ao longo de todo o hotel estão expostas mais de 50 peças de artistas nacionais e também internacionais, inclusive em alguns dos 16 quartos individuais, duplos e familiares, com particular atenção para os quartos deluxe – de maior dimensão e com vista privilegiada para a cidade – com uma grande e importante diferenciação: alguns deles com obras originais de grandes artistas. Sob a cama de um destes quartos podemos observar uma grande

tela original de Carmen Touza e num outro obras originais de Orlando Pompeu. Em cada quarto está ainda presente um livro da história de Guimarães, que serve também de roteiro turístico. Mas se o livro não responder às curiosidades e informações turísticas, existe sempre alguém na receção para prontamente esclarecer qualquer dúvida ou para aconselhar o melhor dos roteiros em família, ou a dois. Não estivesse o Hotel Mestre de Avis no sítio ideal para visitar a pé os melhores e mais fascinantes locais históricos, culturais e de lazer da cidade de Guimarães.

## Um hotel sustentável e amigo do ambiente

A sustentabilidade ambiental, o respeito pela natureza e o querer fazer mais e melhor são valores inerentes ao Hotel Mestre de Avis, que tem vindo a apostar em práticas mais sustentáveis, tendo sido galardoado, em 2021, com a distinção “Green Key”. “Foi uma confirmação de todo o nosso trabalho e esforço em prol da proteção do ambiente. O ambiente pertence a todos nós – mas eu iria mais longe – o ambiente também somos nós”, assume Rosa Roeder. O respeito pela natureza e a sustentabilidade ambiental no negócio é uma das principais preocupações da entrevistada que, desde o início da atividade, vem apostando na implementação de práticas mais sustentáveis e amigas do ambiente. “Implantámos medidas para a redução de resíduos, redução de consumo de água e redução de consumo de energia elétrica”.

É desta vontade imensa de fazer diferente que resulta este hotel fascinante. O Hotel Mestre de Avis procura renovar-se, reinventar-se e surpreender a cada ano. Numa altura em que nunca fez tanto sentido o “vá de férias, cá dentro”, chegou a hora de dar uma escapadela até ao norte do país e deslumbrar-se com o que este tem para lhe oferecer.



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

# Termas das Taipas

## “A saúde começa aqui”

### ÉPOCA TERMAL

Todo o ano.

### CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Composição Iónica: Hipossalinicas, Sulfurosas, Sódicas, Silicatadas, Fluoretadas.

Temperatura: 30°C

pH: 8,22

### INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  Aparelho Respiratório
-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas
-  Pele



Domingos Bragança, presidente da  
Câmara Municipal de Guimarães

**As águas sulfúricas das Termas das Taipas distinguem-se pela sua excelência e qualidades diferenciadoras. Graças às suas propriedades terapêuticas e curativas, cientificamente comprovadas, são utilizadas há centenas de anos no tratamento de patologias e doenças crónicas, como o reumatismo, alergias, problemas respiratórios e de pele. Hoje, as Termas das Taipas atraem a visita de milhares de aquistas a Guimarães, constituindo assim um importante ativo turístico para o território, como confidencia o Presidente do Município de Guimarães, Domingos Bragança.**

Historicamente, a primeira utilização conhecida das suas águas medicinais, enquanto agentes terapêuticos, ocorreu durante o período de Trajano Augusto, época da romanização. Reconhecidas pela Direção Geral da Saúde para o tratamento de patologias do foro músculo-esquelético, respiratório e da pele, as águas termais das Taipas foram conquistando novos adeptos ao longo dos anos, sendo hoje procuradas anualmente por milhares de aquistas. “As

Termas das Taipas sempre foram muito procuradas para tratamentos de problemas da pele, ainda no antigo balneário termal, agora conhecido como Banhos Velhos”, relembra o presidente vimaranense.

Em funcionamento durante todo o ano, fruto da elevada procura, as Termas das Taipas prestam serviços fundamentais com recurso a esta terapêutica natural. “Os tratamentos naturais são cada vez mais procurados, não só por razões específicas de saúde, mas por quem procura uma terapêutica de bem-estar, de relaxamento e de repouso”. Hoje, quem visite este espaço poderá usufruir de um vasto leque de programas de SPA termal, dirigidos a quem pretende passar uma tarde ou um fim-de-semana a relaxar. A par disso existem outras valências de interesse, tais como a Clínica Médica de Saúde, uma referência na área da traumatologia, ortopedia e fisioterapia. “A Clínica Médica e as Termas complementam-se e asseguram uma oferta mais integrada na ótica do utente”, explica o edil.

Com o evoluir dos tempos o campo de ação das termas foi aumentando, não só na oferta e nos serviços mas também como um importante ativo turístico para o concelho de Guimarães. “O turismo de saúde e de lazer, associados ao termalismo, são cada vez mais importantes na estratégia turística de qualquer região do país e Guimarães não foge a essa tendência”. Assim, além da oferta termal, as Termas das Taipas têm uma vertente cultural e lúdica muito forte, com

a atividade cultural que decorre nos Banhos Velhos, as piscinas de verão ou o parque de campismo. “Esta programação cultural interliga-se ainda com a programação cultural da cidade de Guimarães, onde também temos um vasto património histórico reconhecido como Património Mundial pela UNESCO”, relembra.

Hoje, o turismo termal é completamente distinto do que já foi, uma vez que a vertente curativa deixou de ser a única motivação de procura. Há, cada vez mais, uma clara tendência por ambientes e atividades que promovam o bem-estar e o relaxamento, físico e emocional. Quer seja para usufruir das qualidades terapêuticas das suas águas termais, quer seja para desfrutar de puros momentos de descontração, fique a saber que a Termas das Taipas estão de portas abertas, prontas a recebê-lo.



MUNICÍPIO DE  
GUIMARÃES



TAIPAS TERMAL  
SAÚDE E BEM-ESTAR

[www.taipastermal.com](http://www.taipastermal.com)



## **Restaurante Caffé Caffé**

# **Um ícone premiado de Felgueiras**

**O Restaurante Caffé Caffé é um espaço acolhedor e de ambiente familiar. Aqui a oferta é plena de sabores típicos do melhor da cozinha tradicional portuguesa, confeccionados pelas mãos experientes de Vítor Carvalho. Se está por Felgueiras e pretende degustar do melhor da gastronomia caseira, acompanhada do melhor vinho verde, não deixe de visitar este restaurante. Não se vai arrepender.**

Não é novidade para ninguém que a gastronomia felgueirense é rica em sabores genuínos. Do peixe à carne, muitos são os pratos típicos que fazem as delícias dos apreciadores do bom garfo. Se acompanhados pelo bom vinho verde da região, a satisfação é garantida. O Restaurante Caffé Caffé é um desses espaços onde a gastronomia caseira é rainha. A gerência da casa está a cargo de Vítor Carvalho, que conta com a preciosa ajuda da esposa e de uma profissional equipa hoteleira sempre pronta a melhor servir os seus clientes.

Tudo o que está na ementa é confeccionado com a mestria que só se consegue alcançar com muitos anos de experiência. Os mais de 20 anos à frente da cozinha da casa que gere dão a Vítor Carvalho toda a sabedoria para nos conduzir numa autêntica aventura gastronómica. Nas entradas, o destaque vai para a moira e presunto caseiros de sabores intensos. Para acompanhar o chef aconselha a broa doce, perfeita para contrabalançar. A refeição pode ainda ser iniciada com a tradicional alheira e os afamados bolinhos de bacalhau e rissóis de carne. Nos pratos de carne destacam-se especialidades como o cabrito no forno, os rojões caseiros, ou ainda a costela de porco na brasa. Quanto aos pratos de peixe a sugestão vai para o bacalhau assado na brasa, os peixes grelhados ou ainda para o bacalhau Caffé Caffé, pratos que devem ser sempre acompanhados de um bom vinho verde, ou não estivéssemos nós numa das maiores regiões produtoras do néctar de Baco. Acreditamos que já esteja com água na boca, mas não se esqueça de deixar espaço para as sobremesas caseiras. Os doces tradicionais

de fabrico próprio, de que são exemplo o leite creme, torta de laranja, mousse de chocolate, ou ainda as saborosas e tradicionais rabanadas, são algumas das tentações disponíveis para terminar a refeição em beleza.

Um restaurante familiar e premiado

Não só de boa gastronomia se faz este espaço premiado. O Restaurante Caffé Caffé foi distinguido, em 2021, pelo quarto ano consecutivo, com o prestigiado galardão internacional “Green Key”. Trata-se de um galardão internacional que promove o turismo sustentável em Portugal através do reconhecimento de restaurantes, empreendimentos turísticos e alojamento local que implementam boas práticas ambientais e sociais, que valorizam a gestão ambiental nos seus estabelecimentos e que promovem a Educação Ambiental para a Sustentabilidade.

Com um espaço acolhedor, composto por três salas de refeição, o Restaurante Caffé Caffé tem sempre as portas abertas aos apreciadores da gastronomia tradicional portuguesa. Se está pelo Norte de Portugal, dê um salto até Felgueiras e visite este restaurante familiar de cozinha portuguesa com bons produtos, apurada culinária e grande variedade de iguarias.



[www.restaurante-caffecaffe.pt](http://www.restaurante-caffecaffe.pt)

# Termas de Amarante: Saúde e bem-estar na princesa do Tâmega



**De Norte a Sul as termas de Portugal são uma excelente escolha para quem procura relaxar e recuperar energias. A escolha pode ser variada, mas nem todas lhe permitem aliar o bem-estar à envolvimento e características únicas de um território, como o fazem as Termas de Amarante. Debruçado sobre o Tâmega, o Complexo Termal de Amarante é, por si só, um motivo acrescido para uma visita prolongada a esta cidade à beira-rio, como nos explica Jorge Ricardo, Vice-Presidente e Vereador com o Pelouro da Saúde da Câmara Municipal de Amarante.**

Se lhe falarmos de Amarante provavelmente lembrar-se-á, de imediato, da imponente Igreja de S. Gonçalo, uma das imagens mais características da cidade. A sua tradicional doçaria, que faz as delícias de quem por lá passa, e a boa gastronomia amarantina também são, desde logo, apontadas como duas das principais atrações da cidade. Mas e se lhe dissermos que Amarante pode ser também um destino de excelência para cuidar do seu bem-estar e fugir à rotina, graças à excelência das suas águas termais?

“As águas termais de Amarante são procuradas desde há séculos. A sua história remonta ao tempo dos romanos, quando a evidência empírica afamava estas águas. Mas agora, e porque caminhamos cada vez mais para uma medicina baseada na evidência, é a ciência que o atesta e cada vez mais públicos estão a descobrir os seus benefícios”, explica Jorge Ricardo. Com uma água sulfúrea, bicarbonatada sódica, fluoretada e alcali-

na, as Termas de Amarante estão alinhadas com as novas tendências de combate à doença, menos intrusivas, podendo ser um aliado eficaz na promoção da saúde e bem-estar da população, dadas as suas capacitações no tratamento de maleitas músculo-esqueléticas ou condições respiratórias

A escassos metros do centro histórico da cidade, encontramos o Complexo Termal de Amarante. Com um enquadramento natural e uma paisagem relaxante e deslumbrante sobre o Tâmega, as Termas de Amarante são um ótimo argumento para viajar até à princesa do Tâmega. Com infraestruturas modernas, reconhecido valor terapêutico da sua água e ambiente tranquilo, as Termas de Amarante oferecem uma variedade de técnicas de saúde e bem-estar (duches, imersões, vapores), piscina dinâmica com água termal aquecida, banho turco e massagens, capazes de proporcionar momentos de puro relaxamento.

Aliada aos recursos culturais e naturais a oferta nos segmentos de saúde e bem-estar é, cada vez mais, um polo dinamizador da região, como explica Jorge Ricardo: “O termalismo, pela especificidade das correntes turísticas que origina, dá um forte contributo para o desenvolvimento de Amarante, onde confluem a história, as tradições, a natureza, a arte e a gastronomia regada com o bom vinho verde”. As Termas de Amarante surgem assim em linha com o trabalho que tem sido desenvolvido pelo município na afirmação de Amarante enquanto destino turístico de excelência, capaz de oferecer experiências únicas e diferenciadoras.

Se ficou interessado em descobrir um pouco mais sobre este território, fique a saber que as ofertas não param por aqui: “Também podem visitar os legados de São Gonçalo, Amadeo de Souza-Cardoso e Teixeira de Pascoaes como expoentes máximos da dinâmica cultural e criativa da cidade, reconhecida recentemente pela UNESCO”. Isto tudo sem esquecer a natureza constituída por serras e rios, a riquíssima gastronomia regional e o vinho verde, características que tornam Amarante um destino singular do Norte de Portugal.

## ÉPOCA TERMAL

Todo o ano.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

**Mineralização Total:**

Hipomineralizada.

**Composição Iónica:** Bicarbonatada, sódica, fluoretada

**Temperatura:** 20,9°C

**pH:** 9,47.

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 Aparelho Respiratório

 Reumáticas e Músculo-Esqueléticas



[www.cm-amarante.pt](http://www.cm-amarante.pt)

# Termas de Luso

## “Sinta o poder da água”

**Sabia que a água termal de Luso tem a sua origem na água da chuva infiltrada na Serra do Bussaco? Quando infiltrada a água atinge mais de 500 metros de profundidade, acabando por imergir ao solo a 28º graus centígrados. Graças a este circuito, a água adquire características únicas, que a tornam indicada para usos terapêuticos e de bem-estar. Fique a conhecer pela voz de Filomena Pinheiro, Vice-Presidente da Câmara Municipal da Mealhada, todo o potencial deste importante ativo turístico.**



Filomena Pinheiro, Vice-Presidente da Câmara Municipal da Mealhada

A água mineral de Luso é um recurso de exceção, reconhecido e usado há vários séculos. Graças à sua baixa mineralização, a água termal de Luso tem uma notável ação terapêutica nas afeções crónicas do aparelho reno-urinário, hipertensão arterial, perturbações do metabolismo, afeções respiratórias crónicas, reumatismos, perturbações do aparelho locomotor e patologias dérmicas.

### Uma nova dinâmica no termalismo

As Termas de Luso foram totalmente renovadas e requalificadas. Após profundas obras de remodelação e modernização, a histórica estância termal conta com a Buvete Termal, um Emanatório construído sobre a nascente termal e 13 salas de tratamento. “O novo espaço mantém a sua génese, disponibilizando um conjunto de tratamentos que atuam na prevenção e tratamento de diversas patologias”, explica Filomena Pinheiro.

Hoje, quem visite este complexo poderá usufruir dos seus três espaços: a área de termalismo terapêutico, a área de Medical Center e a área de Spa termal. “O termalismo terapêutico atua em doenças do aparelho circulatório, doenças do aparelho respiratório, doenças crónicas da pele, doenças metabólicas-endócrinas, reumáticas e músculo-esqueléticas”, explica.



Por sua vez, o Medical Center aposta num apoio médico especializado para fazer face às necessidades crescentes de uma melhor qualidade de vida e um equilíbrio entre corpo e mente, com destaque para programas de reabilitação física, nomeadamente a reabilitação ortopédica, a neurológica e a reumatológica. Através do conceito inovador de Spa termal, as Termas de Luso imprimem hoje uma nova dinâmica de termalismo a nível nacional. “A complementar tenho que referir o Grande Hotel de Luso, uma extraordinária obra arquitetónica, representativa de um dos mais importantes arquitetos da primeira metade do século XX em Portugal: Cassiano Branco”.

Rodeadas do mais alto valor turístico deste território - a Mata Nacional do Bus-

saco -, as Termas de Luso são hoje um importante ativo turístico para o Concelho da Mealhada. “Quem escolher as Termas de Luso como destino termal, está a escolher um destino que lhe oferece termas, bem-estar, natureza, património natural e arquitetónico, história militar e religiosa e cultura, com programas que se desenvolvem em torno de todas estas vertentes. Tudo isto combinado com uma oferta gastronómica singular, as 4 Maravilhas da Mesa da Mealhada, onde o leitão é rei! Estou ciente que haverá poucos destinos que consigam reunir uma tão diversificada oferta”.

### ÉPOCA TERMAL

De 1 de julho a dezembro.

### CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Hipossalina.

Quimismo: Silicatada, Cloretada, Sódica, Potássica

### INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- Aparelho Circulatório
- Aparelho Nefro-Urinário
- Aparelho Respiratório
- Reumáticas e Músculo-Esqueléticas



1852

TERMAS LUSO



Mealhada  
Município

[www.termasdeluso.pt](http://www.termasdeluso.pt)  
[www.cm-mealhada.pt](http://www.cm-mealhada.pt)



TERMAS DAS  
CALDAS  
DA RAINHA

# REABERTURA

## DAS TERMAS DAS CALDAS DA RAINHA

As termas das Caldas estão preparadas para o receber com toda a segurança, tendo reforçado os já rigorosos protocolos de higienização e aplicação das recomendações emitidas pelas autoridades de saúde.

### Tratamentos disponíveis: VIAS RESPIRATÓRIAS/ TÉCNICAS ORL

Nebulização individual  
Inalação nasal buco Faríngeo  
Irrigação nasal  
Pulverização faríngea  
Aerossol termal/sónico



📍 Termas das Caldas da Rainha  
Largo Rainha Dona Leonor  
2500-176 Caldas da Rainha

☎ +351 262 240 012

✉ [termas@mcr.pt](mailto:termas@mcr.pt)

# Termas de Vimioso: Momentos únicos de conforto e bem-estar



António Jorge Fidalgo Martins, Presidente da Câmara Municipal de Vimioso

**O conhecimento dos poderes curativos da água sulfurosa da Terronha é secular. Prova disso mesmo é que, mesmo antes da construção das termas, muitas pessoas se deslocavam à nascente para nela se banharem. Com uma água bicarbonatada, sódica, sulfúrea, fluoretada, cloretada e alcalina, que brota nas margens do rio Angueira, as águas da Terronha são um convite ao descanso e descoberta da natureza. Um pleno benefício para a saúde e bem-estar, como nos confidencia o Presidente da Câmara Municipal de Vimioso, António Jorge Fidalgo Martins.**

Em funcionamento desde 2013, as Termas de Vimioso prestam serviços fundamentais com recurso a técnicas termais, de acordo com indicações terapêuticas reconhecidas, mas também alternativas aos que desejam tirar partido da sua envolvência e características únicas das águas termais, em programas de bem-estar. Com um balneário moderno de arquitetura diferenciadora e dotado de equipamentos inovadores, nas Termas de Vimioso pode desfrutar das melhores práticas em piscina de água termal aquecida, imersões, vapores e vários tipos de duchas e massagens, que permitem o pleno benefício da utilização destas águas sulfurosas. “A envolvência natural, associada à modernidade destas termas, oferece ao utilizador momentos

únicos de conforto e bem-estar”, confidencia o edil.

As Termas de Vimioso, integradas num espaço privilegiado, devido ao seu enquadramento paisagístico, são admiráveis. Mas é o relevo do local que as torna únicas. “A encosta íngreme sobre o rio Angueira, as montanhas que se deslumbram, o silêncio do tempo infinito, tornam o local mágico para umas férias de sonho ou fim-de-semana recatado”, afirma. Termas, património natural, cultural e arquitetónico com monumentos únicos, gastronomia de qualidade superior e o bem receber, são os

ingredientes que prometem tornar a sua experiência inesquecível. “Hoje, o usufruto das Termas enquadradas numa vasta oferta de serviços e locais de interesse singular reforçam, sem dúvida, a atração de novos públicos dos oito aos 80 anos, porque complementam, com a oferta de saúde e bem-estar, as experiências que até aqui o nosso território já oferecia”, explica o edil acerca deste potencial turístico.

Com águas termais preciosas, tradições ancestrais, técnicas avançadas e pesquisa científica contínua aliadas a um balneário moderno, as Termas de Vimioso constituem o local ideal para umas férias agradáveis para toda a família. “Experimentem e sintam um território fabuloso e entreguem-se nas mãos de terapeutas e na magnífica água sulfurosa das Termas de Vimioso. Certamente quererá repetir e recomendar”.

## ÉPOCA TERMAL

01 de maio a 30 de novembro

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Composição Iónica: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica.

Temperatura: 17,6°C

pH: 8,7

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  Aparelho Respiratório
-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas



[www.cm-vimioso.pt](http://www.cm-vimioso.pt)

# “A beleza da montanha de mãos dadas com a Saúde e Bem-Estar”



## ÉPOCA TERMAL

1 de janeiro a 31 de dezembro.

## CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada.

Composição Iónica: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica, Fluoretada.

PH: 9.3

## INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas
-  Vias respiratórias
-  Pele
-  Aparelho Digestivo (colite, prisão de ventre)

**É no meio das bacias hidrográficas do Vouga e do Paiva que nasce um dos maiores tesouros de Castro Daire, as Termas do Carvalho. Graças às características únicas das suas águas fracamente mineralizadas, as Termas do Carvalho disponibilizam inúmeros tratamentos e programas na área da saúde e bem-estar. O local ideal para quem pretende usufruir de momentos de pura descontração, num ambiente de simbiose perfeita entre a natureza e homem.**

As águas medicinais das Termas do Carvalho são reconhecidas e usadas há já vários séculos. São captadas a 600 metros de profundidade e emergem à superfície a uma temperatura natural de 62º graus centígrados. Sulfúrea, bicarbonatada, sódica e fluoretada, com um Ph de 9,3, esta água termal pertence a um grupo designado por águas sulfúreas, sendo o enxofre o elemento responsável pelo seu cheiro característico. Vocacionadas para tratamentos de doenças reumatológicas e músculo-esqueléticas, das vias respiratórias, da pele e do aparelho digestivo, as águas termais do Carvalho são procuradas anualmente por centenas de aquistas que aqui vêm tirar proveito das suas reconhecidas propriedades terapêuticas. “É graças a estas características físico-químicas que as Termas do Carvalho têm conseguido, ao longo dos últimos anos, inovar e diversificar a sua oferta termal, potenciando ao máximo as



suas indicações terapêuticas, seja no tratamento de uma patologia específica, seja no sentido de desfrutar de pequenos momentos de bem-estar”, explica Pedro Pontes, Vereador da Câmara Municipal de Castro Daire.

Dotadas de um moderno balneário, as Termas do Carvalho disponibilizam uma oferta estruturada. Os momentos de relaxamento da agitação diária, longe dos grandes centros urbanos e perto das paisagens bucólicas e encantadas da região, são também uma realidade nas Termas do Carvalho, que proporcionam através dos seus programas de bem-estar e aromaterapia meios para combater o stress do quotidiano. “Disponibilizamos diversos tipos de



massagens terapêuticas e de relaxamento, como duche Vichy, massagem de aromaterapia, massagem com pedras quentes, drenagens linfáticas, hidromassagem, vapores, ou até eletroterapia”, enumera.

Graças a um corpo técnico altamente competente e qualificado, as Termas do Carvalho possibilitam um atendimento personalizado e à medida das necessidades de cada cliente. Uma valência que adquire especial importância numa altura em que as termas têm registado maior procura, fruto dos inúmeros benefícios que aportam na recuperação das sequelas dos doentes recuperados da Covid-19. “As termas são um excelente aliado para estes doentes, pois as águas termais têm uma elevada capacidade anti-inflamatória e regeneradora que, através de um conjunto de tratamentos termais, com supervisão clínica, vão ajudar muitos deste doentes a recuperar das mazelas que a Covid-19 deixou”, esclarece.

As Termas do Carvalho são um refúgio de saúde e bem-estar, envolvido por um território mágico. Visitar as Termas do Carvalho não é apenas desfrutar de uma experiência termal ímpar. É também mais uma oportunidade para conhecer Castro Daire e o que de melhor tem para oferecer.



[www.termasdocarvalho.com](http://www.termasdocarvalho.com)

# Os benefícios únicos de uma água singular

**As características ímpares das suas águas foram cedo descobertas pelos locais que a elas recorriam para tratar inúmeras maleitas. A sua fama curativa rapidamente se espalhou e durante anos as termas de Pedras Salgadas foram local de visita obrigatória para milhares de pessoas. Hoje, Pedras Salgadas é uma vila termal histórica conhecida nacional e internacionalmente, que encontra no belíssimo Parque Termal um dos seus ex-libris, como nos explica a Vereadora do Município de Vila Pouca de Aguiar, Manuela Castanheira.**

Há muito que esta água mineral natural era utilizada por habitantes locais no alívio de algumas doenças. As propriedades únicas desta água permitiram o seu engarrafamento, inicialmente apenas com fins medicinais. Durante décadas as termas de Pedras Salgadas foram destino de curas termais de milhares de pessoas, graças à composição da sua água mineral natural: bicarbonatada, sódica e gasocarbónica, com gás 100 por cento natural. “Muito poucas águas com gás, em todo o mundo, são 100 por cento naturais como são as águas de Pedras”, ressalva Manuela Castanheira. Dadas as suas características, as águas de Pedras são tradicionalmente usadas no tratamento de doenças do aparelho digestivo, renal, doenças metabólicas e endócrinas, otorrinolaringológicas e músculo-esqueléticas.

## **Um novo espaço, o mesmo valor medicinal**

O Parque Termal de Pedras Salgadas é um dos mais belos parques termais do interior de Portugal. Depois de um período de inatividade, reabriu com o Balneário Termal totalmente requalificado. Foram implementadas as Eco Houses e as Tree Houses, de arquitetura moderna e inovadora, em perfeita comunhão com a nature-

za, surgindo assim o “Pedras Salgadas spa & nature park”. Com 20 hectares de extensão o parque convida a passeios a pé ou de bicicleta à volta do lago, entre família ou amigos. Preservando a sua beleza e imponência histórica, o renovado balneário disponibiliza tratamentos termais clássicos, um circuito de águas pela piscina interior, sauna, banho turco, bem como técnicas complementares de spa e bem-estar.

## **Oferta ancorada no potencial turístico**

As termas de Pedras Salgadas, pela sua representatividade, constituem hoje um importante ativo turístico para o concelho. No entanto, a oferta termal não para por aqui. “Em breve, irá nascer um novo balneário, na zona do Cardal, que esperamos que complemente a oferta termal da região e assumam um papel importante na promoção do termalismo e da saúde, reforçando a importância e mais-valia do território no panorama nacional”, confidencia Manuela Castanheira. De um estudo médico-hidrológico, promovido pelo Município de Vila Pouca de Aguiar, espera-se o desenvolvimento científico em torno das indicações terapêuticas desta água mineral natural.

Para além da oferta nos segmentos da saúde e bem-estar, a região oferece ainda recursos culturais e naturais que merecem ser explorados. A loja Interativa de Turismo de Pedras Salgadas pode ser um excelente ponto de partida para quem deseja explorar o Concelho de Vila Pouca de Aguiar. “É uma região muito atrativa, atravessada pelo Caminho Português Interior de Santiago, pela rota da Estrada Nacional 2 e pela ciclovia Vila Real-Chaves”. Apreciar a beleza da lagoa na Serra do Alvão, partir à descoberta do ouro em Tresminas e Jales, subir ao miradouro do Castelo de Aguiar, observar a paisagem, ou passear a cavalo são ainda algumas das opções ao

## **ÉPOCA TERMAL**

De 03 de julho a dezembro.

## **CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA**

Mineralização Total: Hipersalina.

Composição Iónica: Gasocarbónica, Bicarbonatada, Sódica.

pH: 6,3

## **INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS**

-  Aparelho Digestivo
-  Aparelho Respiratório
-  Metabólico-Endócrinas
-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

dispor de quem quer conhecer esta região. Dotado de uma fauna e flora características e envolvido por uma paisagem verde, este é um ótimo destino para conhecer. Manuela Castanheira deixa-lhe desde já o convite: “Lembrando uma campanha publicitária icónica da década de 70, que continua presente na memória de muitos portugueses, “Todas as horas são boas para beber Água das Pedras”, diria que todas as épocas do ano são boas para visitar as Termas de Pedras Salgadas e o Concelho de Vila Pouca de Aguiar”, afirma. Desde o termalismo até ao património edificado e cultural, ao contacto com a natureza, à hospitalidade da população e não esquecendo a riqueza gastronómica, o Município de Vila Pouca de Aguiar tem muito para oferecer a todos quantos o queiram visitar e desfrutar.



[www.cm-vpaguiar.pt](http://www.cm-vpaguiar.pt)

Porque a saúde não escolhe idades!  
Cuide de si!

**Vocações terapêuticas**

Músculo-esquelético  
Vias respiratórias  
Pele

**Programas termais**

Terapêuticos  
Promoção de saúde  
Bem-estar (Day Spa)

**Comparticipação termal SNS:**

Dedução de 35% do valor da despesa termal até ao limite de €95



# Saúde e natureza na cidade montanha

**Perpetuada pelo fado de Amália Rodrigues, a Covilhã é rotulada como cidade neve ou cidade montanha por ser a principal porta de entrada na Serra da Estrela, montanha mais elevada de Portugal continental, confirmada como Geopark Mundial pela UNESCO.**

Localiza-se na vertente sudeste desta cadeia montanhosa e é um dos principais centros urbanos do interior português. D. Sancho (1186) tornou-a sede do termo que viria a estar na origem da província da Beira Baixa e, em 1510, D. Manuel concede-lhe novo foral confirmando a sua importância. Em 1870, a Covilhã era elevada à categoria de cidade, por D. Luís, o que demonstra o sucesso da política de fomento industrial da época.

À beira lã plantada, tornou-se conhecida pela produção de lanifícios, aliás poucos centros urbanos mundiais se podem louvar de assumir a mesma atividade económica regular durante tanto tempo. A lã e os lanifícios estão, assim, no ADN da cidade há mais de oito séculos, até um presente em que os têxteis se aliam às novas áreas da inovação e da vanguarda.

A Covilhã é herdeira de navegadores e cosmógrafos como Pêro da Covilhã, os irmãos Francisco e Ruy Faleiro ou o mestre José Vizinho, que tiveram um papel preponderante nos descobrimentos portugueses. É berço de personalidades das artes e letras como Mateus Fernandes, Eduardo Malta, Costa Camelo, Frei Heitor

Pinto, Alçada Batista ou Ernesto Melo e Castro. É um museu a céu aberto de arte urbana que alberga nomes como Rodolfo Passaporte (curvilinismo, 1988), Vhils (2011 e 2013), Bordalo II (2014), Pantónio (2015) ou Bosoletti (2017).

Com paisagens naturais de rara beleza e um vale fértil onde se encontram variadas nascentes de águas termais, a Covilhã é também, cada vez mais, um destino termal por excelência. Com águas termais moderadamente mineralizadas terapêuticamente indicadas para doenças dos aparelhos respiratório e circulatório, possíveis de usufruir nas Termas de Unhais da Serra, a Covilhã combina o cuidado medicinal com uma paisagem de cortar a respiração.

A cidade encantada é também detentora de um património arquitetónico invulgar. As antigas fábricas de chaminés imponentes que se espriam pela cidade, os vários palacetes art nouveau da burguesia industrial, os magníficos elementos em ferro do casario, as pedras da muralha do castelo, as capelas e igrejas que se revelam desde o séc. XII ou mesmo as construções quinhentistas em foco na zona da judiaria.



## TERMAS DE UNHAIS DA SERRA

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

### ÉPOCA TERMAL

De 15 de julho a 30 de novembro.

### CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Fracamente mineralizada.

Composição Iónica: Sulfúrea alcalina, Bicarbonatada Sódica

### INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  Aparelho Circulatório
-  Aparelho Digestivo
-  Aparelho Respiratório
-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

Habituada a altos padrões de exigência, é cidade de conhecimento e de renovação constante. A Universidade da Beira Interior é a instituição de referência internacional nas esferas do ensino e investigação e o Parkurbis e o UbiMedical incubam e potenciam empresas de base tecnológica ou de desenvolvimento de novos produtos.

Em todos os cantos da Covilhã impera a criatividade, que lhe confere um caráter identitário e único, onde até a orografia ímpar a torna cidade presépio.

Cidade mágica, mais perto das nuvens que qualquer outra, com um passado glorioso, um futuro desenhado e um presente que se constrói de sonhos. De cultura e de saber. De audácia e imaginação. De originalidade.



[www.cm-covilha.pt](http://www.cm-covilha.pt)



# A TECER O FUTURO



# Termas da Ferraria: um paraíso de águas quentes na ilha de São Miguel

**As Termas da Ferraria datam de meados do século XX, mas as qualidades da sua água já eram referidas quatro séculos antes por Gaspar Frutuoso na obra “Saudades da Terra”. O calor das rochas aliado à água do mar, tornam este local um verdadeiro SPA Termal, com finalidades terapêuticas que possibilitam vivenciar experiências únicas.**

Junto ao mar, no extremo sudoeste da ilha de São Miguel, nos Açores, situa-se o lugar da Ferraria. Integrado no Monumento Natural Regional do Pico das Camarinhas e Ponta da Ferraria, esta zona de proteção da natureza é composta por diversas estruturas de origem vulcânica de grande valor paisagístico e científico. Mas para além da sua beleza e interesse científico, o lugar da Ferraria tem outra grande riqueza: as suas duas nascentes de águas termais de origem vulcânica que aquecem as piscinas naturais da Ferraria e abastecem o seu complexo Termal. As qualidades terapêuticas das águas termais da Ferraria levaram a que esta se tornasse um local quase de culto.

Com uma localização única, integradas no Monumento Natural Regional do Pico das Camarinhas e Ponta da Ferraria, as Termas da Ferraria proporcionam ao visitante banhos em mar aberto, numa fusão de água salgada com água termal. O exotismo das Termas da Ferraria vem de empregarem águas de nascentes vulcânicas que correm no subsolo (furos de 20 metros) a uma temperatura de 62° C. São necessariamente arrefecidas na mistura com águas extraídas do mar que andam na casa dos 20° C. Este prodígio é mais um derivado da história de acidentes vulcânicos

que esculpiram a paisagem açoriana. Julga-se que a erupção que originou a Ferraria e fez crescer o contíguo Pico das Camarinhas - que antes caía abruptamente sobre o mar - ocorreu por volta de 1140, ou seja, ainda antes de a ilha ser colonizada.

Atualmente a atividade das Termas da Ferraria desenvolve-se em torno dos serviços de termalismo, bem-estar, fisioterapia e estética. Consideradas um caso único no mundo, as águas da Ferraria, além de curarem problemas de reumatismo e nevrites, são também usadas para tratar de doenças de outros foros, como é o caso da psoríase.

Mas a sua oferta é ainda mais alargada, estendendo-se a serviços como a organização de programas de team building e os mais diversificados tipos de reuniões e convívios empresariais e particulares, com atividades indoor e outdoor.

Se procura uma experiência mais relaxante, as Termas da Ferraria devem ser a sua escolha. Um cenário de ficção científica que fica ainda mais incrível ao fim do dia, quando o Sol se põe mesmo à sua frente.

## Termas da Ferraria

[www.termasdaferraria.com](http://www.termasdaferraria.com)

# “Cuide do seu corpo por inteiro. Beba Água do Vimeiro”

**De sabor distinto, característico da elevada mineralização, esta é uma fórmula de hidratação secular reconhecida por aqueles que a bebem. O seu consumo diário é recomendado a toda a família, em particular a quem mais necessita de repor diariamente minerais essenciais e oligoelementos como grávidas, bebês, desportistas e seniores. Nesta edição fique a conhecer pela voz do CEO Diogo Abreu os benefícios de uma água que é um verdadeiro alimento.**

Enquanto marca secular que faz parte das famílias portuguesas há já muitas gerações, a Água do Vimeiro tem-se pautado pela sua autenticidade reconhecida, pela sua qualidade recomendada e pelo rigor na transparência e segurança de todos os processos que integram o processo de captação, engarrafamento e distribuição. É sabido que a água oferece vários elementos essenciais à nossa saúde e bem-estar, sendo a componente mineral um deles. E neste aspeto a Água do Vimeiro tem uma sólida reputação. Prova disso é o slogan ainda hoje lembrado por muitos portugueses e que data da década de 1950: “A saúde está primeiro, beba Água do Vimeiro”. Hoje esta continua a ser a escolha número um de muitas famílias.

## O equilíbrio em forma de água

Desde o século XIV que existem relatos dos benefícios da água que brotava de nascentes no Vimeiro, quando a Rainha

Santa Isabel se foi ali tratar em 1318. Mas, afinal, o que tem a Água do Vimeiro que a torna única no país? Diogo Abreu dá-nos a conhecer as principais características que diferenciam esta água mineral de outras existentes no mercado. “A Água do Vimeiro é uma água de elevada mineralização. Ou seja, na sua composição química tem presentes vários minerais essenciais, como cálcio, magnésio, bicarbonato, sílica, e em quantidades significativamente mais elevadas face a demais marcas disponíveis em Portugal. Aliás, pode confirmá-lo no nosso Comparador de Águas, possível de consultar no nosso site”, explica o CEO. Adicionalmente, acrescenta, “esta composição química está presente na Água do Vimeiro de forma equilibrada, não havendo nenhum mineral em excesso, ao contrário do que acontece com algumas águas concorrentes. Por fim, o seu pH naturalmente equilibrado e levemente alcalino, de 7,2, é praticamente o mesmo do equilíbrio humano (7,35-7,45)”.

Fruto destas suas características, a Água do Vimeiro garante uma hidratação prolongada e o aporte de minerais essenciais ao bom funcionamento do organismo. Ajuda assim a restabelecer o equilíbrio do corpo por mais tempo, trazendo inúmeros outros benefícios para a saúde e bem-estar.

## Somos a água que bebemos

A água é o principal constituinte do nosso corpo. Se beber dois litros de água do

Vimeiro por dia consegue ingerir 22% da Dose Diária Recomendada (DDR) de cálcio, 100% da de sílica e praticamente 16% da DDR de magnésio. Um autêntico alimento que torna esta água única no país. E são precisamente os benefícios da sua elevada mineralização, equilíbrio de minerais essenciais e ainda o pH alcalino que levam agora a que a antigamente chamada “água santa” renasça e se apresente ao mercado como a água que cuida do corpo por inteiro. “Sendo esta uma água mineral natural tão generosa nos minerais essenciais que a compõem de forma equilibrada e benéfica para o organismo humano, a Água do Vimeiro pode mesmo ser considerada como um alimento per se. Nenhuma outra água em Portugal tem esta capacidade”, afirma Diogo Abreu.

Fazer parte da vida de quem quer viver plenamente com saúde, com vontade, com sede de mais é um dos principais lemas da Água do Vimeiro. Uma água pensada para quem escolhe uma vida mais equilibrada e procura manter-se hidratado. Afinal, a água faz parte de todos nós.



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



The advertisement features a central image of a bottle of Água do Vimeiro. To the left of the bottle is a circular logo with a yellow background and a white number '1', surrounded by the text 'EQUILIBRIO MINERAIS'. To the right of the bottle are three line-art icons representing different groups of people: an elderly couple, a man running, and a pregnant woman. Below each icon is a label: 'Nº1 em cálcio', 'Nº1 em magnésio', and 'Nº1 em bicarbonato' respectively.

# WATER FOR LIFE

# ÁGUA PARA A VIDA

Não haveria vida na Terra sem água. Para além de garantir a subsistência de todos os seres vivos a água tem um papel essencial na qualidade de vida das populações por ser indispensável às atividades económicas.

Numa altura em que o país e o mundo enfrentam sérios riscos de escassez de água, garantir – atualmente e para as gerações futuras – a sua disponibilidade com qualidade e em quantidade, é fundamental. É por isso preciso planear e gerir os seus usos e monitorizar o seu estado. Nesse sentido, contaremos nesta edição com a participação de diversos municípios e entidades portuguesas que darão a conhecer o trabalho desenvolvido no âmbito da sensibilização para o uso consciente da água. Lembre-se: medidas simples para evitar o desperdício de água, através do consumo consciente, podem preservar o planeta Terra, garantir a nossa sobrevivência e das gerações vindouras.

22 MARÇO 2022 • DIA MUNDIAL DA ÁGUA

Os portugueses precisam de **2,52 planetas**  
para manter o seu **atual estilo de vida.**

WWF – Relatório Planeta Vivo 2020



Descubra como ser  
+ SUSTENTÁVEL

**smas**  
Leiria

  
Câmara Municipal de Leiria  
[www.cm-leiria.pt](http://www.cm-leiria.pt)

Estudos recentes indicam a existência de dissonâncias entre as atitudes e os comportamentos dos Portugueses face à água, que consideram como o mais importante recurso, mas não a valorizam nem reconhecem que praticam desperdício.

Não desperdice água,  
Não arrisque o futuro!



# Na vanguarda da sustentabilidade e da proteção dos valores ambientais

**A água é um recurso essencial à existência da vida no nosso planeta e ao desenvolvimento sustentável, com importância transversal no quadro dos ODS - Objetivos de Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030 e assumindo um papel cada vez mais destacado no quadro da urgência da ação climática.**

O Grupo Águas de Portugal (AdP), através das suas empresas de base regional, presta serviços públicos nos domínios do abastecimento de água e do saneamento de águas residuais a cerca de 80% da população portuguesa. É um dos grandes promotores da profunda transformação que ocorreu em Portugal, nas últimas décadas, neste setor que elevou o padrão de qualidade e a cobertura destes serviços e teve impactos muito positivos na saúde pública, na qualidade do ambiente e no desenvolvimento social e económico e na coesão regional.

Sustentando a sua atuação num compromisso de melhoria do capital natural e humano e em benefício das populações atuais e das gerações futuras, o Grupo AdP assume a enorme responsabilidade de materializar uma visão de longo prazo, assente num modelo organizacional robusto e numa cultura ética forte, antecipando cenários, avaliando riscos e desenvolvendo soluções inovadoras no quadro dos novos desafios sociais e ambientais.

Ciente da enorme responsabilidade que lhe advém de ser o grupo empresarial com maior impacto na vida dos portugueses, está a reforçar a sua capacidade de resposta aos desafios acrescidos associados às alterações climáticas, ao controlo da poluição e à proteção da saúde humana e do ambiente.

Nesse contexto, prossegue um rumo estratégico de ação climática, nomeadamente no plano da adaptação, dando ênfase à resiliência dos sistemas, à economia circular na água, à promoção da eficiência hídrica, da reciclagem da água e da valorização de outros subprodutos de elevado valor ecológico e ainda na sensibilização para o valor da água e para o seu uso parcimonioso.

Quanto à mitigação, tem por objetivo atingir a neutralidade energética em 2030, através do programa ZERO, que integra a redução dos consumos energéticos e o forte aumento da produção própria de energia 100% renovável.

Internacionalmente, o Grupo AdP participa há mais de 20 anos em projetos em diferentes geografias, onde atua como um parceiro de referência no setor da água e do saneamento para a implementação de projetos que visam a melhoria destes serviços e também no âmbito de iniciativas de cooperação para apoiar na capacitação das entidades gestoras de serviços de águas para cumprir os ODS.



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

# “Cuidamos da água dos leirienses há 89 anos”

**Os SMAS de Leiria têm como missão a prestação de serviços de abastecimento de água e recolha de águas residuais, criando as condições necessárias para que os municípios tenham melhor qualidade de vida. Foi pela voz de Leandro de Sousa, Diretor Delegado dos SMAS de Leiria, que ficamos a conhecer um pouco melhor o trabalho realizado por esta organização em prol da consciencialização do uso da água e da sustentabilidade ambiental.**



*Leandro de Sousa, Diretor Delegado dos SMAS de Leiria*

A gestão estratégica dos SMAS de Leiria está alicerçada num conjunto de objetivos que, traduzidos na visão, missão e valores da organização, permitem reforçar o compromisso de assegurar continuamente o serviço de abastecimento público de água e de saneamento no concelho de Leiria. “É neste sentido que desenvolvemos a nossa atividade na procura de defesa do interesse dos consumidores, na proteção da saúde pública, na sustentabilidade do serviço, na sustentabilidade ambiental e na responsabilidade social”, explica Leandro de Sousa. Para o futuro, o principal objetivo passa por dar continuidade à implementação do Plano de Segurança da Água, um instrumento dinamizador da defesa dos interesses dos utilizadores e da proteção da saúde pública que, conjugado com a gestão patrimonial de infraestruturas, permite a elaboração e concretização de um plano de investimentos orientado para a sustentabilidade do serviço, através da obtenção de ganhos de eficiência no domínio da gestão de ativos. “No período 2022-2026 pretendemos reforçar a capacidade de resposta às exigências de um concelho em crescimento que necessita de um serviço público de água e saneamento robusto, capacitado e resiliente”, confidencia Leandro de Sousa.

Atualmente, a taxa de cobertura da rede de saneamento no concelho de Leiria é de 92 por cento, fruto de um investimento de cerca de 27 milhões de euros ao longo dos últimos 10 anos. No entanto, os SMAS de Leiria não pararam por aqui, tendo já em curso a execução de um Plano Plurianual de Investimentos. “Com este investimento pretendemos terminar a execução da rede de saneamento na zona norte do concelho de Leiria”. Não obstante a expansão da taxa de cobertura na rede de saneamento, o foco do investimento futuro será a redução das perdas de água. Assim, os SMAS de Leiria têm previstos “investimentos na remodelação das redes de água, construção de novas ZMC`S, construção de válvulas redutoras de pressão, expansão da telemetria, aquisição de equipamentos e ferramentas para gestão operacional, eficiência energética e ainda reforço da fiscalização para aumento da adesão física quer ao serviço de abastecimento de água quer ao serviço de saneamento”.

Numa altura onde cada vez mais se fala da falta de água, é notória a estratégia do Município e dos SMAS de Leiria na adap-

tação às alterações climáticas. “Os SMAS de Leiria vão intensificar os seus esforços na promoção da adaptação do sistema público de abastecimento de água e saneamento às condições climáticas através do aumento da resiliência da organização e da otimização do funcionamento das infraestruturas”. Para este período pretendem assim reforçar a substituição programada de contadores tradicionais por contadores inteligentes, estando já prevista a instalação de 5 mil novos equipamentos em 2022. No que diz respeito às perdas reais os SMAS de Leiria vão avançar em 2022 com a aquisição de serviços de pesquisa ativa de fugas de água na rede de abastecimento. Esta medida a par com a reabilitação das redes e respetivos ramais

de ligação, a análise das zonas de abastecimento e a criação de novos patamares de pressão, a avaliação energética nas infraestruturas, e a utilização de um software de análise preditiva que monitoriza as redes de distribuição, consumos e respetivas falhas vão “incrementar a responsabilidade ambiental inerente à atividade que os SMAS de Leiria desenvolvem”.

## **Beba água da torneira. Com Todo o Gosto!**

“Cuidamos da água dos leirienses há 89 anos e por isso temos consciência de que o nosso papel passa também por sensibilizar para o uso consciente deste recurso precioso, mas finito”, alerta Leandro de Sousa. Neste sentido, os SMAS de Leiria têm vindo a apostar em campanhas de sensibilização com o objetivo de apelar ao consumo consciente deste recurso, como é o caso da campanha “Água da Torneira. Com Todo o Gosto”. “Com estas ações pretendem inculcar não só a adoção de uma prática mais responsável do ponto de vista ambiental e da sustentabilidade para o uso da água, mas também para a sensibilização do consumo de água da torneira”, explica. Vale sempre ressaltar que a água da torneira em Portugal é segura e de excelente qualidade pelo que o seu consumo deve ser incentivado. A construção de uma cultura cívica ainda mais responsável e participativa e o compromisso para com a sustentabilidade ambiental e responsabilidade social serão, sempre, os pilares da atuação dos SMAS de Leiria.



[www.smas-leiria.pt](http://www.smas-leiria.pt)

# Águas de Gaia

## Uma empresa sustentável e amiga do ambiente

**Prestar um serviço de excelência e satisfazer as necessidades de abastecimento de água, drenagem de águas residuais e de recolha de resíduos sólidos urbanos na população da área de intervenção é a principal missão da Águas de Gaia, que vem desenvolvendo um trabalho meritório neste município. Miguel Lemos, Presidente do Conselho de Administração, reforçou o compromisso da empresa municipal com a sustentabilidade e deu a conhecer alguns dos projetos desenvolvidos recentemente com vista à consciencialização da população para o consumo racional deste recurso natural**



Miguel Lemos, Presidente do Conselho de Administração

*A Águas de Gaia compromete-se a prestar um serviço de excelência, aliado a uma relação de parceria com uma população cada dia mais exigente. Quais as bandeiras que têm guiado a Águas de Gaia ao longo dos anos com vista a atingir este compromisso?*

A nossa principal bandeira é, naturalmente, o elevado nível de serviço alicerçado na qualidade da água distribuída, bem como garantir a eficácia e operacionalidade da nossa rede de saneamento, com efeitos diretos no ambiente, que é igualmente uma componente muito forte do nosso ADN, comprovado pelo pleno de bandeiras azuis nas nossas praias e pelos mais de 300 Km de ribeiras despolidas.

*A Águas de Gaia afirma-se como uma empresa de referência, inovadora e com uma visão de futuro. Neste contexto, de que forma a Águas de Gaia tem procurado através da inovação e desenvolvimento tecnológico afirmar-se no contexto do setor da água, saneamento e ambiente?*

Inovação e desenvolvimento tecnológico tem sido uma das nossas bandeiras, porque acreditamos que a tecnologia aplicada ao setor traz enormes vantagens ao nível da gestão e da eficiência dos serviços e porque acreditamos e queremos ser um exemplo e uma referência da necessidade de adotar soluções de digitalização das infraestruturas das utilities públicas, contribuindo de forma sustentável para a proteção dos escasos recursos naturais e para a redução da pegada ecológica.

Hoje as equipas no terreno não usam papel, mas sim tablets, com ganhos evidentes em termos de tempo, eficiência, ambientais e financeiros, permitindo ainda a análise de vários indicadores através de dashboards de controlo. Outra im-

portante área é o nosso sistema de telegestão das redes, que se encontram sensorizadas e permitem monitorização e operação remota. Também temos apostado na utilização de tecnologia aplicada à redução de perdas de água, com a utilização de tecnologia satélite para a deteção de fugas. Por fim, a introdução da telemetria, isto é, contadores inteligentes. O acesso em quase-tempo real aos dados de medição da água aumenta a consciência de consumo do utilizador final e poderá permitir a adaptação do seu comportamento, para evitar o desperdício. A notificação das fugas internas que podem ser responsáveis por até 10% do consumo total de água, principalmente no setor residencial, é outra informação

importante para os consumidores, que poderão assim reparar roturas prediais, reduzir os consumos e conseqüentemente as suas contas de água. Neste momento temos a decorrer dois casos pilotos deste tipo de tecnologia, estando previsto ainda este ano o seu alargamento.

*A Águas de Gaia é reconhecida no concelho e no país, mas também no exterior. Prova disso é o processo de internacionalização iniciado pela empresa através do “Programa de*





**Transformação e Dinamização Comercial +EPAL 2016”, com vista ao desenvolvimento comercial da Empresa Pública de Águas de Luanda. Fale-nos um pouco mais sobre este projeto e da sua importância.**

Foi um projeto que nos orgulhou pelo reconhecimento obtido. Termos sido escolhidos para auxiliar colegas num País de Língua Oficial Portuguesa a ser mais eficientes é, de facto, um selo de qualidade. Para além do projeto na EPAL de Luanda, estivemos ainda envolvidos num outro projeto nas empresas públicas de águas do Lobito e Benguela, também em Angola. Foram projetos muito enriquecedores, acredito que acrescentamos valor nas entidades onde estivemos, mas também foi uma excelente experiência para nós. Aprendemos sempre muito uns com os outros. Temos ainda mantido um diálogo muito profícuo com Moçambique e São Tomé e Príncipe para a colaboração em várias áreas.

**Numa altura onde cada vez mais se fala da falta de água, é notória a estratégia do Município de Gaia e da Águas de Gaia na adaptação às alterações climáticas. Fale-nos um pouco mais da vossa visão e estratégia?**

A nossa estratégia tem sido atuar de forma pró-ativa, através da implementação de uma solução de gestão integrada da eficiência das redes de abastecimento de água de forma económico-eficiente e sustentável, na ambição de otimizar a gestão dos recursos hídricos e assim contribuir para ir ao encontro das metas estipuladas para a redução e otimização dos consumos de água em Portugal. O programa integrado de redução de perdas de água e água não faturada permitiu uma poupança de cerca de 10 milhões de litros de água nos últimos dois anos.

Temos que manter o foco nesta redução, mas também olhar para o ciclo urbano da água como um todo. No caso das águas pluviais, a sua gestão e valorização para fins não potáveis deverá constituir-se como uma oportunidade, aproveitando-a como um recurso fundamental para o funcionamento dos ecossistemas, mas também deverá ser entendida como um recurso valorizável como seja o seu reaproveitamento em edifícios de habitação, equipamentos desportivos, rega de jardins, reservas para combate a incêndios, entre outros.

*Estima-se que mais de 400 milhões de garrafas de plástico sejam produzidas em todo o mundo a cada ano. Ao repensar pe-*

*quenos gestos, podemos fazer mais e melhor pelo ambiente. Um desses gestos é, por exemplo, beber água da torneira?*

Em Gaia a água da torneira é 100% segura para beber. Para além disso, é mais barata e mais amiga do ambiente, não só porque permite reduzir o uso de garrafas de plástico, mas também porque dispensa o seu transporte por veículos motorizados, contribuindo para a neutralidade carbónica. Beber água da torneira é de facto um pequeno gesto com um impacto gigante.

*O indicador de água segura em Portugal situa-se nos 99 por cento, o que demonstra a excelência da qualidade da água para consumo humano. Apesar disso, ainda são muitos os portugueses que optam por beber água engarrafada. Torna-se cada vez mais necessário desconstruir mitos que têm colocado em causa a segurança do consumo da água da torneira?*

Em Portugal a água é segura para consumo humano. Julgo que são cada vez mais as pessoas que confiam na água da torneira, mas ainda há um caminho a percorrer para desconstruir mitos. O mais importante, a meu ver, é informar com verdade e transparência, sem receio de assumir que beber água da torneira é seguro e deve ser um hábito natural.

*Integridade, honestidade, responsabilidade, confiança, respeito pelos outros e lealdade, são estes os valores que hoje fazem parte do ADN da Águas de Gaia. O que poderemos esperar deste projeto para o futuro?*

Servir cada vez melhor, mantendo uma política de melhoria contínua, tornar mais fácil e prática a relação dos clientes com os nossos serviços e ter sempre presente a noção de gestão eficiente e inteligente, com elevado sentido de missão e com uma “visão verde”, isto é, com elevado sentido de responsabilidade ambiental.

Por fim, referir a nossa presença na direção da AquaPublicaEuropea, a associação europeia de operadores públicos de água, que assumimos com elevado sentido de responsabilidade, mas também com orgulho no reconhecimento que Águas de Gaia tem hoje na Europa.



**ÁGUAS  
DE GAIA**  
EMPRESA MUNICIPAL, SA

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



## Serviços Municipalizados de Alcobaça de mãos dadas com a sustentabilidade

**Os Serviços Municipalizados de Alcobaça – SMA comprometem-se a garantir a satisfação e conforto aos munícipes através de serviços de grande qualidade a nível do abastecimento de água e recolha de águas residuais. Com vista a atingir este compromisso têm pautado a sua conduta por um trabalho contínuo de inovação e desenvolvimento, quer a nível dos serviços, quer a nível das infraestruturas, procurando a melhoria constante da relação com os consumidores, como nos explica o Diretor, José Rilho.**

Fazer de Alcobaça um sítio bom para se viver com elevados índices de qualidade de vida e segurança tem sido uma das premissas dos SMA, que vêm apostando num serviço de referência e excelência no setor das águas, assente na modernização e na introdução de novas ideias e práticas. Para isso os SMA têm vindo, ao longo dos anos, a implementar sistemas que possam garantir a controle e a fiabilidade do abastecimento de água, nomeadamente a nível de tratamentos e gestão de perdas. Neste contexto vale sublinhar a construção de novos reservatórios e novas captações (alternativas e de reforço) para evitar falhas no abastecimento. “Tem sido um compromisso exigente que obriga a grandes investimentos e à contínua substituição de condutas e tubagens quer adutoras, quer distribuidoras”, confessa José Rilho.

Sensibilizar para o uso consciente da água

Numa altura onde cada vez mais se fala da falta de água, é notória a estratégia do Município de Alcobaça e dos SMA na adaptação às alterações climáticas. Com uma visão e estratégia ambiental já implementada, são vários os projetos desenvolvidos pela empresa municipal no âmbito da sustentabilidade, como nos explica José Rilho: “Hoje em dia, com as ferramentas tecnológicas existentes, é possível trabalhar de uma forma mais inteligente e consciente, respeitando as questões ambientais. Nos SMA, têm sido cada vez mais implementados sistemas de controlo dos consumos através da monitorização da pressão e do caudal, para uma maior e mais fácil deteção e reparação das fugas”.

A procura de água está a ultrapassar a oferta em Portugal e as alterações climáticas estão a contribuir para o agravamento da situação. É necessário agir hoje para assegurar um futuro com água no país. Consciente desta realidade os SMA têm procurado, através de diversas campanhas, sensibilizar os consumidores para o uso consciente deste recurso natural. “A sustentabilidade sempre foi um dos pilares da nossa ação”, assume José Rilho.

Ao repensar pequenos gestos, podemos fazer mais e melhor pelo ambiente. Um desses gestos é, por exemplo, beber água da torneira. O indicador de água segura em Portugal situa-se nos 99 por cento, o que demonstra a excelência da qualidade da água para consumo humano. José Rilho assegura que a água da rede de abastecimento público de Alcobaça cumpre com todos os requisitos de qualidade e fiabilidade: “A água de abastecimento pública é de grande qualidade em Portugal e, portanto, consideramos que a suposta maior qualidade da água engarrafada é de facto um mito. A água de abastecimento pública é sujeita a toda uma bateria de análises para garantir a sua fiabilidade”.

Satisfação, sustentabilidade, excelência e ética são os valores que hoje fazem parte do ADN dos SMA. Para o futuro a empresa autossustentável conta já com projetos, em curso e em carteira, para levar a bom porto o seu plano de desenvolvimento de todo o concelho. Só assim podem continuar a servir os seus consumidores “com qualidade e quantidade, quer em termos de abastecimento de água, quer em termos de saneamento”.



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



# Inovação e tecnologia ao serviço do Meio Ambiente

**A Insidepipe nasceu em 2011 com o intuito de se distinguir no mercado da reabilitação de condutas, pautando a sua atuação em dois conceitos base: a preocupação pelo ambiente e o bem-estar populacional. Deolinda Jacinto, responsável técnica, e Maria do Céu Maltez, responsável comercial, resumem estes dez anos como muito gratificantes e um processo de aprendizagem e enriquecimento diário. O sonho de ambas é tornar a Insidepipe na empresa referência do mercado da reabilitação mundial**

A empresa, que começou como start-up, celebrou o seu décimo aniversário em 2021. Nascida durante um dos períodos económicos mais desafiantes que o país já viveu, a Insidepipe foi crescendo, superando todas as dificuldades inerentes a uma atividade pouco conhecida no mercado nacional: a reabilitação de condutas. Inovação, qualidade e tecnologia são três dos valores mais importantes para a empresa, mas também a chave do seu sucesso. Graças à sua capacidade de responder de forma assertiva às necessidades dos seus clientes e do mercado, ao cumprimento dos seus contratos, tanto na qualidade dos serviços prestados como no prazo de execução, ao compromisso atingido com base numa equipa de grande valor a nível técnico e humano e que acredita no projeto, a Insidepipe ocupa hoje uma posição de referência no mercado nacional.

O core business da Insidepipe é a reabilitação de condutas sem o incómodo de abrir valas, com redução de perturbações acústicas, minimizando o impacto com o meio envolvente e o dia a dia da população. A empresa de Estarreja apresenta assim uma vasta gama de soluções de reabilitação de condutas de drenagem de águas residuais domésticas e industriais, drenagem de águas pluviais e condutas de abastecimento de água. “O nosso âmbito de atuação vai desde o diagnóstico, com a limpeza e inspeção vídeo das condutas, à apresentação de soluções de reabilitação com tecnologias não invasivas, ou seja, sem abertura de vala”, explica Maria do Céu Maltez.

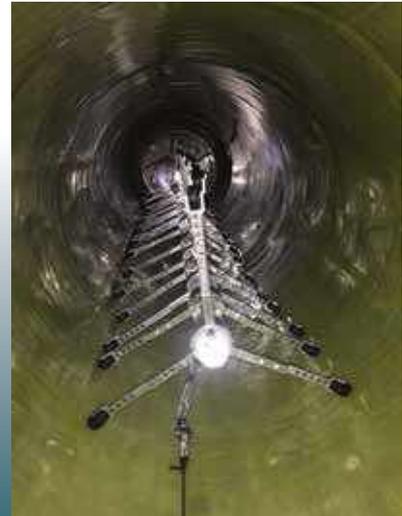
Nas redes de drenagem de águas residuais, a intervenção da Insidepipe é transversal, intervindo em todos os componentes do sistema, sejam eles coletores, ramais de ligação ou caixas de visita. “Estando o diagnóstico concluído e a apresentação das respetivas propostas de reabilitação apresentadas, disponibilizamos aos nossos clientes reabilitações pontuais, instalação de mangas contínuas pelo método CIPP – Cured in Place Pipe, reabilitação das ligações dos ramais aos coletores, reabilitação das caixas de visita, com aplicação de argamassas com projeção mecânica rotativa”, enumera. No que diz respeito a intervenções externas, a empresa apresenta ainda soluções de insonorização das tampas das caixas de visita.

Por se tratar de uma área de elevada tecnologia, a aposta contínua no seu desenvolvimento é uma das premissas da Insidepipe, como comprova o elevado rácio de investimento em fatores produtivos, bem como a proximidade que esta tem com o ensino universitário.

## **Para o futuro? Alicerçar a posição a nível nacional**

Para o futuro a principal ambição passa por continuar a merecer do mercado o respeito que tem pautado estes 10 anos de trabalho. “Queremos continuar com um crescimento consolidado, onde a excelências continuará a pautar a relação que temos com o nosso ecossistema”, confessa Maria do Céu Maltez.

Alicerçar a sua posição no mercado nacional e, num curto espaço de tempo, iniciar o processo de internacionalização, com a consequente contratação de postos de trabalho, é o próximo passo. “A internacionalização é um processo que estamos a amadurecer, pois temos consciência que internacionalizar um serviço com o grau de rigor e exigência técnica como o nosso, irá necessitar de um profundo apoio”, explica a responsável comercial que confessa ainda desejar “estender e aprofundar as relações de parceria que temos com os nossos clientes, fornecedores e, muito em particular, com toda a nossa equipa”.



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

# Afluxo: A excelência em equipamentos técnicos para distribuição e saneamento de água

A Afluxo tem como propósito oferecer as melhores soluções para o mercado do saneamento básico. Esta especialização resulta da perceção junto dos serviços municipalizados e dos gabinetes técnicos especializados, da necessidade de encontrar soluções técnicas que permitam tanto para o abastecimento como para o tratamento de águas, a instalação de equipamento mais fiável, que proporcione reparações mais rápidas, utilize menos acessórios e ocupe menos espaço.



## Algumas das soluções que disponibilizamos para dar resposta às necessidades do sector

Da vasta gama de produtos que disponibilizamos, podemos destacar os equipamentos concebidos para minorarem o erro e facilitarem a mão-de-obra de instalação, quer pela concentração no caso dos Combi quer pela facilidade e fiabilidade das juntas caso do Sistema 2000 e Baio e do ISO, todos eles inovadores e únicos quando foram introduzidos no mercado. Destacamos ainda as soluções para renovação de redes enterradas por “pipe bursting” ou “relining” sem necessitar de abrir valas e simultaneamente garantir a integridade da canalização renovada com canalização PEAD RC tipo 3.

## A qualidade e a inovação como fatores diferenciadores

Ao longo dos nossos 30 anos de existência temos procurado estabelecer parcerias com os melhores fabricantes mundiais como forma de garantir, por um lado, os mais altos padrões de qualidade e fiabilidade dos produtos que disponibilizamos e por outro, um elevado potencial de inovação nas soluções que propomos.

O acompanhamento permanente e o diálogo constante da nossa equipa técnica com os principais intervenientes no setor, permitem-nos antecipar as necessidades de melhoramento ou de desenvolvimento de novos produtos para, junto das marcas representadas encontrarmos as melhores e mais inovadoras soluções.



 **Afluxo**

[www.afluxo.pt](http://www.afluxo.pt)  
Tel.: 212108653

 hawle

Válvulas de conduta e ramal

 NOVA SIRIA  
SENCE 1952  
Nova Siria

Acessórios Montagem e Reparação  
Multimaterial Grande Dimensão

 ÖZKAN

Válvulas Borboleta

 Gerodur

Canalização PEAD RC

 LIMATEC

Ralos e Caleiras Inox

 TEKSOL

Polímeros para tratamento de solos

 MARTINEK  
EQUIPMENT TECHNOLOGY®

Sistema WLM (sistema de monitorização e controle de rede)



REDECOR

**“Somos uma empresa de palavra, nunca viramos as costas aos nossos clientes”**

**No mercado há mais de 50 anos, a Redecor é uma empresa especializada na reabilitação, higienização e desinfeção de infraestruturas de abastecimento de água potável e tratamento de água residual. A Mais Magazine esteve à conversa com Joana Mensurado, Diretora Geral da empresa de Alcochete.**

Fundada em 1971, a empresa começou a sua atividade com a utilização de resinas epóxi para pavimentos, reabilitação e proteção de betão. A partir dos anos 90, a Redecor ingressou no mercado da água potável com representações exclusivas em Portugal. Joana Mensurado explica como tem sido o progresso deste mercado. “Nos últimos 30 anos este mercado tem evoluído muito em Portugal. No início da década de 90 pouco se fazia no que respeita à reabilitação, impermeabilização e higienização de estruturas de água potável e estas encontravam-se em elevado estado de degradação, tendo a EPAL sido das primeiras entidades gestoras a investir na reabilitação de algumas estruturas, inclusive com a Redecor”.

As práticas de limpeza de estruturas de água potável eram também adotadas por poucas entidades, o que levou a Redecor a alertar para o problema. “A Redecor fez na altura um trabalho de sensibilização para a implementação de metodologias que incluem procedimentos de desincrustação e desinfeção com produtos adequados”. Um procedimento que foi mais tarde implementado e é o recomendado pela entidade reguladora de Águas e Resíduos (ERSAR).

A qualidade e o compromisso são os valores pelos quais a Redecor se rege, tendo sido implementado em 2005 um Sistema de Gestão da Qualidade que “abrange todas as áreas de negócio e inclui a definição e monitorização periódica de diferentes indicadores. Tem como intuito a melhoria con-

tínua dos procedimentos em todas as áreas da empresa”. O compromisso faz parte do DNA da empresa familiar que tem mais de 50 anos e vai já na terceira geração. “Somos uma empresa de palavra, nunca viramos as costas aos nossos clientes, fornecedores e trabalhadores na resolução dos seus problemas”.

A empresa diferencia-se por três aspetos fundamentais, a experiência, as metodologias de trabalho e a aposta na qualidade dos produtos. “A experiência que os trinta anos neste setor nos traz permite-nos conhecer bem as diferentes realidades e propor soluções adequadas. Este conhecimento reflete-se posteriormente no segundo aspeto fundamental que são as metodologias de trabalho rigorosas e adequadas à estrutura a tratar. O último é a aposta nos melhores produtos pois acreditamos que uma parte fundamental do trabalho depende da qualidade e adequabilidade dos produtos escolhidos”.

Num período em que a falta de água é uma preocupação, a empresa tem contribuído para um planeta mais sustentável. “A nossa ajuda passa maioritariamente pela redução de perdas de água nas estruturas de armazenamento e transporte, bem como na preservação da qualidade da mesma através de procedimentos de higienização”.



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

# Laboratório da Paisagem de Guimarães promove sustentabilidade ambiental

**Promover o conhecimento e a inovação, a investigação e a divulgação científica, contribuindo para uma ação integrada e participada das políticas ambientais e do desenvolvimento sustentável é um dos principais objetivos do Laboratório da Paisagem. Numa edição dedicada ao Dia Mundial da Água fique a conhecer, pela voz da Presidente Adelina Paula Pinto e do Diretor Executivo Carlos Ribeiro, alguns dos principais projetos da associação vimeirense desenvolvidos nas diferentes dimensões da sustentabilidade**

*Poderíamos começar a nossa conversa por conhecer um pouco melhor o Laboratório da Paisagem quais os valores que norteiam a sua atuação e de que forma tem procurado ao longo dos anos atingir o seu compromisso?*

**Adelina Paula Pinto (APP)** - O Laboratório da Paisagem nasceu de uma aposta clara do Município de Guimarães no desenvolvimento sustentável, assente num modelo de governança que tem estado subjacente à atuação de Guimarães, em que se procura unir o setor público, o setor privado, as universidades e os cidadãos. Para isso intentou-se integrar o conhecimento técnico e do território do Município de Guimarães com as Universidades do Minho e de Trás-os-Montes e Alto Douro. Neste sentido, o Laboratório da Paisagem assume-se como um centro de investigação e educação ambiental que atua sobre o território, procurando contribuir para o cumprimento dos objetivos do desenvolvimento sustentável.

*Com uma equipa multidisciplinar, o Laboratório da Paisagem procura cimentar o seu espaço enquanto instituição de Educação Ambiental e Investigação & Desenvolvimento. Quais os projetos de investigação e educação ambiental já desenvolvidos no âmbito do ambiente e desenvolvimento sustentável?*

APP - O Laboratório da Paisagem assume dois eixos de atuação primordiais, a investigação & desenvolvimento e a educação para a sustentabilidade. Realce-se, neste sentido, o programa de educação ambiental PEGADAS que comemorou, recentemente, cinco anos de longevidade e que chega, anualmente, a todas as escolas e todos os alunos do concelho. Na área da investigação, o Laboratório dedica-se ao desenvolvimento de projetos científicos nas áreas da Natureza e Biodiversidade, Paisagem e Território, Recursos Hídricos e Economia Circular. Neste âmbito, são diversos os projetos locais, nacionais e internacionais que o Laboratório da Paisagem tem desenvolvido, quer com o objetivo de contribuir, através do conhecimento científico para a construção de territórios mais sustentáveis e resilientes, quer para decisões políticas mais conscientes e fundamentadas. Somos uma equipa jovem, multidisciplinar, que acredita ser possível contribuir para um território mais sustentável e com maior qualidade de vida para os cidadãos.

***O desenvolvimento urbano sustentável surge, cada vez mais, como um desafio a ser ultrapassado para que a nossa sociedade possa prosperar em harmonia com o meio ambiente?***

APP - O papel das cidades é, hoje, assumidamente, determinante. Em Guimarães, temos seguido esse exemplo, procurando o envolvimento dos cidadãos, e assumindo a nossa responsabilidade através da elaboração e cumprimento de planos de ação para o desenvolvimento sustentável. O reconhecimento dos cidadãos, as distinções que Guimarães tem obtido são fatores que demonstram que estamos no caminho certo e que podemos ser olhados como um exemplo daquilo que poderá ser o papel das cidades para o desenvolvimento sustentável.





***De que forma o Laboratório da Paisagem, em conjunto com as suas entidades constituintes tem procurado promover e potencializar o desenvolvimento urbano sustentável?***

APP - O trabalho conjunto entre parceiros, e outros que integram o Laboratório da Paisagem, nomeadamente sociedade civil, comunidade educativa ou setor privado, tem sido fundamental para seguirmos o nosso caminho. Reconhecemos que é fundamental a aposta na ciência e na educação, e é isso que temos feito no Laboratório da Paisagem através do desenvolvimento de projetos que, nas diversas áreas da sustentabilidade, contribuem para a transformação das cidades.

### **"O cidadão no centro da nossa atuação e como elemento essencial da transformação"**

***Numa edição dedicada ao Dia Mundial da Água, ressaltamos a importância da preservação e do uso consciente deste recurso natural. Esta tem sido também uma temática muito abordada pelo Laboratório da Paisagem que vem apostando na consciencialização da importância deste recurso. Fale-nos um pouco dos projetos desenvolvidos no âmbito da preservação dos recursos hídricos.***

Carlos Ribeiro (CR) - Tem sido um dos temas chave de atuação do Laboratório da Paisagem, desde a nossa fundação, por entendermos que esse é também um dos principais desafios que temos pela frente. Sinalizaria projetos como o Aqualastic que procura sensibilizar a comunidade para o impacto dos plásticos e microplásticos nos ecossistemas. Fizemo-lo através de ações de sensibilização diversas, demonstrando que a chave da mudança poderá estar na alteração dos nossos comportamentos diários. Mas fazemo-lo também através de investigação de base que procura avaliar a presença destes microplásticos em sedimentos ou organismos. Recentemente, temos em mãos um projeto muito ambicioso que resultará na criação de percursos pedestres ao longo das principais linhas de água do concelho. Estamos a falar da renaturalização dos corredores verdes e azuis dos rios Ave, Selho e Vizela que será essencial para o restauro das galerias ripícolas, a promoção da biodiversidade e até para voltarmos a ganhar o sentido de pertença sobre os rios, que se foi perdendo com a degradação que sofreram ao longo dos tempos. O projeto de

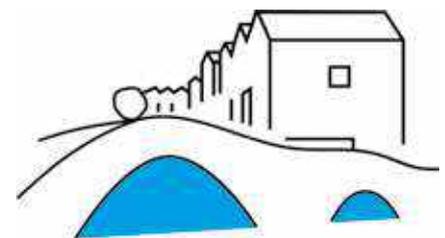
educação ambiental "O Ave Para Todos" é outro dos exemplos de que como podemos trazer para a discussão dos nossos jovens ou até dos autarcas, a importância e os desafios dos recursos hídricos.

***De que forma o Laboratório da Paisagem têm procurado envolver a comunidade nesta temática e, simultaneamente, consciencializá-la para a importância da preservação e do uso sustentável da água?***

CR - Previamente à transformação do território, cabe-nos transformar a perceção dos nossos cidadãos. Por isso, é que procuramos uma aposta forte na educação e na sensibilização, para depois a sermos capazes de atuar sobre o território. É esta metodologia que nos ajudará a reganhar algum sentido de pertença que fomos perdendo. Por isso, para nós, o envolvimento dos cidadãos e o desenvolvimento de metodologias que incrementem estratégias participativas e de cocriação, são fundamentais. Aliás, este é o princípio basilar do ecossistema de governança que Guimarães tem em prática: o cidadão no centro da nossa atuação e como elemento essencial da transformação.

***O que ainda podemos esperar desta organização para o futuro?***

CR - Podemos esperar trabalho e dedicação. Podemos esperar a assunção da responsabilidade que sentimos em sermos uma instituição que quer contribuir para tornarmos as nossas cidades mais sustentáveis e resilientes. Sabendo olhar para os desafios do planeta e das cidades, como oportunidades para inovar e transformar. O Laboratório da Paisagem procurará continuar a afirmar-se como uma instituição de investigação e educação de relevo no panorama regional, nacional e internacional.



**LABORATÓRIO  
DA PAISAGEM**  
Guimarães

**[www.labpaisagem.pt](http://www.labpaisagem.pt)**

# AcquaRobot

A Culligan company



**A Acquarobot, a Culligan Company, fundada em 2003, desenvolve diversas soluções, principalmente no sector de água, mas também nos sectores da saúde e habitação, para todas as necessidades do mercado, sejam elas domésticas, comerciais e/ou industriais tendo como principal objectivo compreender as necessidades dos seus clientes, fornecendo-lhes serviços que vão de encontro às mesmas.**

**Para tal, dispõe de uma equipa técnica altamente qualificada e competente, bem como os métodos e tecnologias sofisticados e de ponta. É uma empresa vocacionada para a comercialização de produtos relacionados com saúde e bem-estar, sendo que todos os seus produtos são certificados.**



Se a água que temos nas nossas torneiras é comprovadamente potável, porque razão continuamos a preferir comprar água engarrafada? É esta a questão que tem inspirado e movimentado a Acquarobot, a Culligan Company. Num momento em que o excessivo consumo de plástico se está a revelar, aos olhos de todos, como algo insustentável para o nosso planeta, trata-se aliás, de uma questão altamente pertinente.

Neste sentido, este projecto surgiu com o propósito de apresentar ao consumidor uma outra via para ter acesso a uma água de excelência. Através de pesquisas iniciais, em 2003, lançou os seus primeiros sistemas de água purificada, caracterizados pelo método de Osmose Inversa, método este que já foi considerado pela Organização Mundial de Saúde como sendo 99,9% fiável.

Daí para cá, a Acquarobot, a Culligan Company foi cativando e fidelizando um público cada vez maior, atingindo actualmente um total de 150 mil clientes. Conta com 23 escritórios espalhados pelo território nacional e com a colaboração de 425 profissionais, directa e indirectamente. O seu crescimento no mercado tem-se feito acompanhar de um crescimento so seu próprio conjunto de soluções, pautando-se pela inovação e sofisticação. Como tal, actualmente fornece produtos e serviços como os já referidos purificadores de água, dispensadores de água para empresas e escritórios, sistemas de água hidrogenada, sistemas específicos para o Canal Horeca, electrodomésticos sem recurso a produtos químicos, tratamentos de Magnetoterapia e produtos no sector da audição.

A Acquarobot, a Culligan Company revela-se cada vez mais como um projecto empreendedor e dinâmico na procura de respostas para todo o tipo de necessidades que o mercado possa manifestar. Rui Ribeiro, administrador, diz-nos que “o grupo tem estado sempre a crescer ao longo destes 18 anos, sempre à procura de novos desafios e projectos, sendo que a perspectiva é grande”. Nos últimos anos, tem sido reconhecida com o estatuto de PME Líder. Deste modo, pretende continuar a crescer de forma sustentada, proporcionando sempre novas soluções nos sectores da água, saúde e habitação, com soluções também elas sustentáveis, mantendo um compromisso firme com a sustentabilidade ambiental.

## Missão

Fornecer ao mercado produtos e serviços inovadores, que incrementem os níveis de saúde e bem-estar ambiental. Assegurar uma relação de preço/qualidade que se constitua uma mais valia para o cliente.

Reforçar a imagem corporativa deste sector, dar a conhecer-se ao seu público, assegurando uma penetração no mercado de forma segura e sustentada.

Oferecer aos seus parceiros e clientes uma relação de confiança, assente em padrões elevados de conduta. Proporcionar aos colaboradores oportunidades de carreira e de realização pessoal e financeira ambiciosas e compatíveis com a sua capacidade de sonhar.

## Visão

A Acquarobot, a Culligan Company aspira ser uma empresa de referência na disponibilização de produtos e serviços nos sectores da água, saúde e bem-estar.

Move-os a vontade de fornecer aos seus clientes um serviço de excelência, compatível com o grau de sofisticação e de inovação dos seus produtos. Abordarão o mercado das mais variadas formas, mas tendo sempre como prioridade a criação de uma relação personalizada e duradoura com cada um dos seus clientes.

## A Água KMZERO | Canal Horeca

Pretende suprimir a demanda dos negócios ligados à restauração, dando-lhes uma água com a melhor qualidade para consumo, assim como uma personalização extraordinária das suas **garrafas 100% ecológicas**. A utilização da Água KMZERO pressupõe deixar de lado os custos relacionados com os intermediários, acabando com os problemas de stock e armazenamento, colaborando para um planeta mais sustentável.

Com a Água KMZERO irá ter no momento água natural, fresca ou com gás, dando espaço e um toque profissional ao seu atendimento e conquistando os seus clientes mais difíceis.



## HYDRON | Água Hidrogenada

Hydron é o equipamento mais completo de água hidrogenada do mercado. O consumo de água hidrogenada tem inúmeros benefícios para a saúde.

**Combate o stress oxidativo**, ajuda a prevenir doenças e a evitar o envelhecimento prematuro. **É uma fonte de saúde**, com antioxidantes naturais, o seu consumo tem inúmeros benefícios. É um equipamento simples de utilizar, com um **design premiado** que permite uma utilização simples e prática. Pode ser instalado por baixo ou por cima da bancada da sua cozinha ou estabelecimento.



## I-WATER | Purificação de água

**O Sistema de purificação de água mais avançado do Mercado.**

I-Water é um sistema de osmose de fluxo directo, ou seja, sem tanque de acumulação, que trata a água na hora do consumo. Desta forma, a água nunca fica armazenada, nem estagnada, como a água de uma nascente.

Dispomos de diversas soluções de purificação de água, dependendo da necessidade de cada cliente.



## CLEAN WATER | Lavar e limpar sem químicos

Permite uma poupança imediata em cada utilização.

A Clean Water é a melhor opção para lavar a sua roupa, para cuidar da sua família e para o meio ambiente. Aliado a isso, irá também ajudar a que consiga poupar dinheiro em cada utilização.

**Com a revolucionária e exclusiva tecnologia - ActivePure**, que com a acção de limpeza do oxigénio activo remove a sujidade e as manchas das fibras e tecidos, eliminando as bactérias causadoras do mau odor.



## MAGNETOTERAPIA | Indolor e sem recurso a medicamentos

**É a melhor ajuda no combate à dor crónica**, as sessões de magnetoterapia são utilizadas com campos magnéticos que regeneram as células afectadas por traumas, infecções ou patologias, recuperando o equilíbrio de forma orgânica.

# Cibersegurança

## A segurança na era digital





“Portugal é o mais seguro entre 24 países europeus avaliados à luz de sete fatores que ditam o ranking de cibersegurança”, davam conta notícias em meados de 2021. Hoje, à luz dos mais recentes acontecimentos, e numa altura em que se têm registado inúmeros ciberataques consecutivos a entidades portuguesas, fica cada vez mais evidente a importância da cibersegurança para empresas e pessoas.

Com uma nova realidade num mundo de pandemia, a internet ajudou a manter tudo a funcionar, o que fez com que os últimos anos fossem de avanços na transformação digital. Mas este avanço trouxe também novos desafios e problemas. Num mundo em que pessoas, empresas e negócios se ligam de forma cada vez mais digital é fundamental garantir a segurança da informação, mas também das suas infraestruturas.

A cibersegurança assume cada vez mais um papel determinante. No conhecido “ciberespaço”, assim como no mundo real, a prevenção é a principal premissa para a garantia da segurança. A educação e formação da comunidade para a importância deste tema é um dos exemplos relevantes de como podemos atuar de forma preventiva e evitar que informações e infraestruturas sejam alvo de ataque. Mas existem várias outras medidas defensivas que podem ajudar a proteger o seu ativo mais valioso: os seus dados. Fique a conhecê-las nas páginas que se seguem.

# “A SEGURANÇA DA INFORMAÇÃO DEVE SER UMA DAS PRINCIPAIS PREOCUPAÇÕES DAS ORGANIZAÇÕES”

A Associação Portuguesa para a Promoção da Segurança da Informação (AP2SI) é uma associação sem fins lucrativos, criada em 2012, com a missão de aumentar a consciencialização em Portugal para as questões da segurança da informação. Um trabalho desenvolvido através da promoção de boas práticas, eventos de divulgação, conferências e outras iniciativas. Numa altura em que a cibersegurança nunca foi tão importante, estivemos à conversa com Jorge Pinto, Presidente da AP2SI, que nos revelou alguns dos principais desafios da segurança digital.

A AP2SI nasceu com um objetivo bem definido: contribuir para o desenvolvimento da Segurança da Informação em Portugal, de forma ativa, através da sensibilização para o valor e necessidade de proteção da Informação, e do desenvolvimento e promoção de orientações que visem reforçar o conhecimento e a qualificação dos indivíduos e organizações. “Desde o início que o nosso trabalho tem sido informar cidadãos e organizações, independentemente das suas competências técnicas ou áreas de atuação, para a necessidade de proteger a sua informação”, começa por explicar Jorge Pinto.

## Os desafios da cibersegurança

Com uma nova realidade num mundo de pandemia, a internet ajudou a manter tudo a funcionar, o que fez com que os últimos anos fossem de avanços na transformação digital. A troca de informação e conhecimento é um dos fatores

do crescimento das sociedades e nunca, como hoje, a velocidade se aproximou tanto do instantâneo. Nas últimas décadas a evolução das TIC tem trazido inúmeros benefícios à sociedade em geral. No caso da pandemia foram as TIC que durante os sucessivos confinamentos permitiram manter a atividade laboral e económica tanto quanto possível, impedindo consequências mais graves do ponto de vista socioeconómico à escala mundial. No entanto, qualquer evolução carrega riscos inerentes. “A Internet coloca-nos mais próximos de todo o mundo, mas também de criminosos e outros atores maliciosos, contra os quais temos que aprender como nos podemos defender”, relembra Jorge Pinto acerca dos atuais desafios.

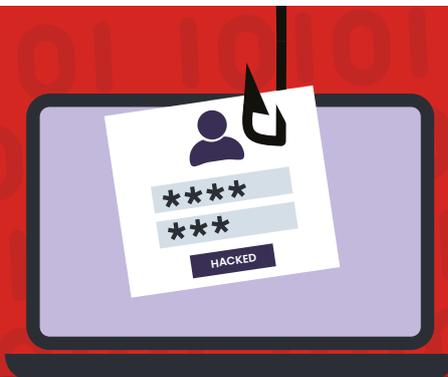
Estudos demonstram que apesar dos portugueses percecionarem e saberem da importância da cibersegurança, os seus comportamentos nem sempre correspondem a esse conhecimento, o que acaba por trazer consequências, muitas vezes negativas, no uso de smartphones, na autenticação multi-fator ou na gestão da privacidade. Para Jorge Pinto a principal falha, não apenas dos portugueses, está na perceção do risco: “Não devemos assumir que algo é seguro apenas porque não detetamos problemas na sua utilização”. Neste sentido a Associação e outras entidades como o Centro Nacional de cibersegurança, o Centro Internet Segura ou a APAV - Associação de Apoio à Vítima têm realizado várias ações de sensibilização e partilha de conhecimento para melhorar a perceção do risco das pessoas e organizações.

Atualmente, com os mais recentes ciberataques, a cibersegurança tornou-se uma temática alvo de especial atenção por parte das empresas. “Este é um claramente um tema que merece a atenção das empresas há mais de duas décadas, pelo impacto na forma como trabalham, como desenvolvem os seus serviços e produtos e na forma como os fornecem aos seus clientes”. No entanto, dados indicam que somente cerca de 28% das empresas em território nacional apresenta políticas de segurança definidas ou atualizadas. “Quem fornece serviços e produtos a clientes deve assegurar que a utilização destes não traz riscos acrescidos para os seus consumidores. Da mesma forma que esperamos que um automóvel seja construído e testado com base nos melhores padrões de segurança, também esperamos que qualquer produto ou serviço fornecido no mundo digital siga os mesmos padrões”, salienta Jorge Pinto, que acrescenta ainda: “A segurança da informação deve ser uma das principais preocupações das organizações, mas não um obstáculo ao negócio. A necessidade de ter em conta a segurança da informação no mundo digital é um tema presente em todo o planeta e deve ser alvo de uma monitorização constante de empresas e indivíduos”.



[www.ap2si.org](http://www.ap2si.org)

# HD Rescue: um serviço de excelência, acessível a todos



**No mercado há uma década, a HD Rescue nasceu para atender às necessidades de empresas e clientes particulares, oferecendo um atendimento e acompanhamento personalizado a cada trabalho de recuperação de dados. Numa edição dedicada à cibersegurança fomos perceber quais são os serviços que a empresa disponibiliza para o mercado.**

Empresa jovem, criada por empreendedores com uma vasta experiência na área das tecnologias de informação, a HD Rescue presta serviços na área de recuperação de dados, venda e revenda de soluções de backup e arquivo em Cloud, auditorias de segurança informática, manutenção e monitorização de sistemas informáticos e investigação forense. Tiago Colaço, CEO da empresa, faz o balanço de uma década a trabalhar numa área tão sensível. “Estamos a completar dez anos no mercado, ao serviço da recuperação de dados, transparência e confidencialidade de uma parte muito importante da vida quer das pessoas quer das empresas.” A empresa aposta no investimento e desenvolvimento de modo a cumprir o seu principal objetivo que passa por prestar um serviço de excelência acessível a todos.

Hoje os ciberataques são uma crescente preocupação, principalmente nas empresas. Os mais comuns são os furtos de dados pessoais e de bases de dados de empresas, os ataques ao sistema informático, tornando-o parcial ou completamente inoperacional, e o Ransomware, onde a HD Rescue se tornou

especialista. O “Ransomware” é um ataque onde “se exploram fragilidades num sistema informático e se encriptam todos os dados com chaves a que só o atacante tem acesso.” E sobre o qual, de acordo com Tiago Colaço, ainda existe muita desinformação. “Temos imensos clientes que questionam se é seguro pagar estes resgates. Não só não é seguro, como ao pagar a estes piratas informáticos estão a financiar um negócio criminoso, que só em 2021 gerou mais de 600 milhões de euros.” Razões que levam o CEO a considerar fundamental que os visados dos ataques saibam que há alternativas: “a HD Rescue conta com uma equipa de especialistas em cibersegurança e hacking dedicada à recuperação de dados em situações de Ransomware.” A taxa de sucesso da empresa, fruto da vasta experiência, é superior a 90%.

Os dados continuam a ser o ativo mais precioso de uma empresa, independentemente do seu tamanho, motivo pelo qual Tiago Colaço aconselha empresas e cidadãos a investirem na segurança informática. “Cerca de 70% das pequenas e médias empresas fecham um ano após um grande incidente de perda de dados. É essencial que exista uma mentalidade mais preventiva.” Salientando que o custo associado a uma perda de dados, em consequência de um ciberataque, pode ser desastroso.

Para o futuro esperam-se grandes desafios na área da segurança informática, e a HD Rescue terá aqui um papel essencial: “um dos grandes objetivos passa por inverter a mentalidade das empresas, de reativa para preventiva.”



[www.hd-rescue.com](http://www.hd-rescue.com)

# Redshift - “Levamos a segurança dos nossos clientes muito a sério”

**Criada em 2010, a Redshift é uma empresa portuguesa vocacionada para os diferentes aspetos de segurança, proteção de dados, gestão de informação e tecnologias de informação e comunicação. Gerida por João Manso, a empresa conta com equipas altamente especializadas, capazes de apoiar os seus clientes na escolha e implementação das melhores soluções, sempre com o objetivo de “levar o seu negócio ainda mais longe”.**



*João Manso, CEO da Redshift*

Devido aos crescentes ataques virtuais, a cibersegurança é uma preocupação cada vez maior das empresas. Na vanguarda da segurança online encontramos a Redshift Consulting, empresa portuguesa criada em 2010, que nasceu pretendendo ser uma referência em matérias como Networking ou Information Security. “A Redshift nasceu como consultora a fornecer aos seus clientes o conhecimento e a experiência de uma equipa de jovens, mas já com muita maturidade em infraestruturas de IT e de segurança de informação”, começa por nos explicar João Manso acerca da génese do negócio. Desde início o objetivo era ajudar os seus clientes (organizações públicas ou privadas)

a conhecer melhor a sua situação e propor soluções que mitigassem os problemas encontrados, seja pela reestruturação de infraestruturas, pela organização eficiente da sua gestão, ou na introdução de novas tecnologias. Sempre com a motivação ética de alinhar as propostas de solução com a necessidade e a capacidade do cliente. Esta ética de procurar fazer sempre o melhor para cada cliente, otimizando os seus recursos financeiros e técnicos para investir de forma mais eficiente, levou a Redshift a ser reconhecida por clientes e parceiros como uma referência no mercado. “Ao longo do tempo e com a evolução da nossa própria atuação, passámos de consultores para integradores e, cada vez mais, para prestadores de serviços avançados, seja na gestão, suporte ou apoio técnico especializado, sem nunca perder o farol que nos orientou e que é fulcral para toda a equipa, a ética de trabalharmos sempre em prol e com respeito pelo cliente”. Um compromisso inabalável, que tem elevado a Redshift num mercado cada vez mais exigente.

## As melhores soluções para cada cliente

Atualmente a Redshift trabalha com várias empresas que, cada vez mais, se preocupam com a cibersegurança, uma vez que os ataques vêm de origens diversas, com intenções muito diferenciadas e podem ter efeitos de grande escala. “A Redshift tem nos últimos cinco anos alargado muito o seu modelo de negócio, introduzindo áreas de apoio à Transformação Digital como a Information Management (com soluções próprias) e Infra-estruturas de Cloud e Datacenter, desenvolvimento (Low Code) e I&D (IA e Blockchain), Serviços especializados de Threat Intel, Threat hunting e Pen Testing, Managed Services de Cibersegurança e NSoC-as-a-service”, explica João Manso. Cada uma destas áreas tem como objetivo posicionar na sua especialidade a Redshift como um dos líderes no mercado nacional. Uma das áreas em que a empresa se destaca, atualmente, é o Information Management, onde desenvolveu um dos seus produtos de referência, o Red.doc. “O Red.doc, assim como o Red.Scan e o Red.ScanIA, são produtos essenciais na nossa estratégia de apoio à transformação digital dos nossos clientes. São produtos que estão preparados para trabalhar em grandes volumes de dados, para grandes organizações, seja com recurso a plataformas de gestão de conteúdos (IBM ou OpenText), seja com recurso a plataforma própria”. Introduzidos com muito sucesso em grandes clientes nacionais e internacionais, estes produtos aumentam a produtividade, reduzindo os custos de exploração e operação, trabalhando em modelo de cloud ou on-prem, mas cumprindo com requisitos de Segurança (by design/default). “O investimento que tem sido feito está principalmente virado para a introdução de novas tecnologias (IA/ML) e para aumentar e melhorar a sua flexibilidade e elasticidade em modelos de Cloud”, confidencia.



## **Cibersegurança: os desafios da segurança digital**

Com uma nova realidade num mundo de pandemia, a internet ajudou a manter tudo a funcionar, o que fez com que os últimos anos fossem de avanços na transformação digital. Mas este avanço trouxe também novos desafios e problemas, como nos explica João Manso: “O principal problema tem sido a cegueira e surdez dos decisores quando definem uma estratégia de transformação digital e, principalmente, de movimento para ambientes de cloud (pública ou híbrida), sem o mínimo de preocupação adequada de segurança das soluções e dos dados, expondo as organizações e as suas infraestruturas a mais e maiores ameaças”. A isto juntam-se aplicações desenvolvidas sem o mínimo de preocupação de segurança, que geram cada vez mais vulnerabilidades que podem ser exploradas cada vez mais facilmente.

Com os mais recentes ciberataques, a cibersegurança tornou-se uma temática alvo de especial atenção. Este é um tipo de criminalidade em crescimento que aproveita algumas fragilidades, tanto nos computadores pessoais como em sistemas informáticos empresariais. Se estivermos a falar das pessoas enquanto utilizadores, a falta de cultura de segurança, principalmente em alguns grupos etários, é apontada por João Manso como um dos principais erros em relação à cibersegurança. Se estivermos a falar de organizações, sejam públicas ou privadas, os principais erros prendem-se com os poucos investimentos em segurança e formação dos funcionários e em estratégias viradas para a operação e a produtividade, sem preocupações de proteção dos dados e de segurança da informação ou das infraestruturas.

Na verdade, dados indicam-nos que somente cerca de 28% das empresas em território nacional apresentam políticas de segurança definidas ou atualizadas, mas para João Manso este não é o único problema: “O problema é ter políticas que para

nada servem se não para esconder uma realidade bem diferente. É preciso ter uma política, mas primeiro é necessário ter uma estratégia, pois a segurança só consegue ser minimamente fiável se o topo tiver essa visão e for capaz de a ver como um investimento essencial para a organização”. O trabalho está em curso com bons exemplos vindos da Europa e agora a serem implementados como leis, normas e boas práticas a serem comunicadas pelas entidades responsáveis (CNCS e CNPD), mas falta muito mais: “Falta o governo considerar isso também como um investimento estratégico e colocar investimento na promoção da criação de maturidade em todas as empresas”.

### **Investir na segurança da sua empresa**

Há uma nova pandemia em Portugal, também invisível, que requer fortes meios e medidas de segurança. Neste contexto vale lembrar que os dados continuam a ser o ativo mais valioso de uma empresa, independentemente do seu tamanho. “Uma empresa atualmente não vive sem informação, se tratar da informação com despeito e sem respeito, irá ficar sem ela ou pior, com ela exposta, pondo em causa o negócio e a reputação perante os clientes e os parceiros”, alerta o entrevistado. O conselho dado a cidadãos e empresas é o de que considerem o investimento na segurança informática: “As empresas têm que aumentar o investimento que fazem na proteção da informação e o acesso a ela, numa proporção bem maior do que gastam para a obter”.

**redShift**  
[www.redshift-consulting.com.pt](http://www.redshift-consulting.com.pt)

# “Ajudamos a proteger os ativos mais importantes das empresas: a sua informação, os seus dados”



Carlos Carvalho, CEO da Adyta

**É uma spin-off da Universidade do Porto especializada em cibersegurança e quer ajudar a manter a segurança das comunicações das organizações. Foi pela voz de Carlos Carvalho, CEO, que ficamos a conhecer a Adyta e o trabalho que desenvolve, desde 2015, no âmbito da segurança digital e das comunicações.**

**Poderíamos começar a nossa conversa por conhecer um pouco melhor a Adyta e o que fazem?**

A Adyta é resultado de trabalho em I&D académico, realizado na U. Porto, em concreto na Faculdade de Ciências na área de Ciências de Computadores. Por isso faz parte de um rol de mais de 100 empresas com chancela “Spin-off U. Porto”. Por boa transição de conhecimento e tecnologia, resultou numa empresa que hoje opera no mercado como todas as outras, com os mesmos deveres e desafios.

Hoje somos uma empresa tecnológica com atividade em 3 áreas basilares: as comunicações seguras, os serviços de cibersegurança e a Investigação e Desenvolvimento (I&D). Nas comunicações seguras desenvolvemos uma solução própria de comunicação entre dispositivos móveis (a app Adyta. Phone), capaz de proteger as comunicações de voz e texto, sem reter qualquer tipo de dados dos seus utilizadores, garantindo-lhes total controlo sobre a solução no seu todo, e que nos próximos meses terá a sua segunda versão disponível no mercado global.



Nos serviços de cibersegurança disponibilizamos aos nossos clientes tudo aquilo que é essencial para melhorar o desempenho de cibersegurança das organizações, diminuindo os seus riscos. Ajudamos a proteger os ativos mais importantes das empresas: a sua informação, os seus dados.

Em I&D, sendo nós uma empresa que resulta de inovação, procuramos manter muito foco em continuar a investigar e desenvolver soluções que respondam aos desafios que o avanço tecnológico proporciona. É por isso que integramos consórcios como o “City Catalyst – Catalisador para Cidades Sustentáveis”, onde trabalhamos no desenvolvimento de soluções de comunicação segura em ambiente IoT, e o “Discretion”, no âmbito do Programa Europeu de Desenvolvimento Industrial de Defesa, que tem como objetivo o fornecimento de serviços de criptografia de alta segurança de última geração para serem aplicados em cenários de Defesa.

**Desde o início deste ano que a cibersegurança tem vindo a ser mais noticiada, em resultado de ataques a algumas empresas de referência. Como olham para este tema?**

Os ciberataques não são uma novidade e o seu crescimento é algo que tem vindo a acontecer há vários anos. Essencial é que todas as organizações tenham consciência de que isto não é um fenómeno passageiro, mas sim algo que veio para ficar e que é essencial prepararem-se o mais possível primeiro, para procurar evitar sofrer um ciberataque, segundo, para, em caso de o sofrerem, rapidamente recuperarem.

**A Adyta ajuda os seus clientes a protegerem-se de ciberataques?**

Procuramos fazê-lo. É essencial que as organizações tenham um autoconhecimento alargado sobre a sua exposição a riscos de cibersegurança, devendo regularmente testar os seus sistemas, procurando falhas que possam corrigir prontamente. Além disso, importa informar e formar os colaboradores, porque muito do risco está associado à falta de conhecimento e preparação do humano. E depois é fundamental ter um plano de resposta a incidentes que permita a uma empresa, por exemplo, recuperar rapidamente, e com o menor dano possível, de um ciberataque. Na Adyta procuramos ajudar em todas estas fases.

**Por tudo isso, considera importante o investimento em cibersegurança?**

Sim. A cibersegurança é um investimento e não um custo. Porque o verdadeiro custo acontece quando uma entidade perde os seus ativos (informação, dados, elementos de trabalho), por falta de cuidados com cibersegurança. E, como disse Richard Clarke, “se uma empresa investe mais em café do que em cibersegurança, então vai ser atacada”.

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

“Se investe mais em café do que em cibersegurança, vai ser atacado.”

Richard Clarke

## CIBERSEGURANÇA E COMUNICAÇÕES SEGURAS

### O vasto leque de Serviços de Cibersegurança que prestamos inclui:

#### Testes de Intrusão (*Pentesting*)

- Testes de intrusão a redes
- Testes de segurança a aplicações móveis (Android, iOS)
- Teste de intrusão a dispositivos móveis
- Testes de intrusão a aplicações web e servidores
- Teste de intrusão a acesso remoto (ex.: VPNs, sistemas autenticação)
- Testes de intrusão espectro total
- Testes de intrusão a sistemas de virtualização e *cloud*

#### Regime Jurídico da Segurança do Ciberespaço

##### Auxiliamos as organizações no cumprimento da Lei 65/2021

A partir de 31 de janeiro de 2022, tornou-se obrigatório para entidades de administração pública, prestadores de serviços essenciais e prestadores de serviços digitais a aplicação de requisitos de segurança e de notificação de incidentes segurança.

Disponibilizamos todos os serviços de apoio à aplicação e cumprimento da Lei 65/2021.

#### Security Operations Center (SOC)

- Apoio ao cumprimento da Lei 65/2021
- Obtenção, monitorização e análise de eventos de segurança
- Apoio a instalação e configuração de soluções de SIEM, EDR, e outras, na infraestrutura do cliente
- Resposta a incidentes

#### Suporte a Gestão de Cibersegurança

- Suporte à execução de inventário de ativos
- Definição de políticas de proteção de dados
- Apoio à gestão de risco
- Desenvolvimento de planos de continuidade de negócio
- Apoio técnico a declarações oficiais

#### Análise de Código Fonte

- Análise de código fonte de executáveis, bibliotecas e aplicações web
- Análise de código fonte de aplicações móveis (Android e iOS)

#### Análise de *Malware*

#### Recuperação de Dados

- Recuperação em *software* de dados resultantes de falha em *hardware*
- Recuperação em *software* de dados resultantes de infeção por *malware*

#### Desenvolvimento de *Software Seguro*

#### Treino e *Awareness*

- Testes aos colaboradores com recurso a *Social Engineering*
- Sessões sensibilização para a cibersegurança
- Treino de competências no ciberespaço

#### Suporte a Certificações

- Experiência alargada no suporte a Certificações, com participação relevante nos processos de certificação/credenciação a dispositivos Samsung, a sistemas de encriptação e a plataformas *cloud* (Microsoft Azure), conduzidos pelo Gabinete Nacional de Segurança.



Saiba mais aqui:

Contacte-nos

www.adyta.pt | E-mail: comercial@adyta.pt

# “Os dados são o recurso central, ‘o novo petróleo’, das organizações”

**A TekPrivacy é uma spin-off da Universidade do Porto que tem como objetivo a promoção de soluções especializadas e ajustadas às organizações que, pela natureza das suas atividades, tratem informação e dados pessoais. À Mais Magazine, Ana Carvalho, co-fundadora da empresa, deu a conhecer a importância do uso seguro de tecnologias online, com ênfase na preservação da privacidade e das informações pessoais.**



Com uma nova realidade num mundo de pandemia, a internet ajudou a manter tudo a funcionar. Permitiu, ainda que virtualmente, manter a normalidade, impulsionando grandes avanços na transformação digital. Mas este avanço trouxe também novos desafios e problemas. Ao mesmo tempo que a tecnologia evolui, evoluíram também métodos de ataque, aproveitando falhas dos utilizadores, como é o caso da falta de literacia digital.

A proteção de dados é atualmente uma das principais preocupações relacionadas com a nossa pegada digital. Um processo que veio ser simplificado pela TekPrivacy que se dedica a dotar as organizações de metodologias e práticas de modo a alcançar a gestão da proteção de dados de forma sustentável. “Aliando a salvaguarda do direito de privacidade à inovação tecnológica, procuramos garantir o cumprimento de valores éticos que assegurem uma visão humanista da tecnologia”, começa por explicar Ana Carvalho. Os dados continuam a ser o ativo mais valioso numa empresa, independentemente do seu tamanho. Proteger a informação empresarial é um dos principais obstáculos de um mundo ocupado por dispositivos cada vez mais inteligentes e conectados. “Os dados são o recurso central, ‘o novo petróleo’, das organizações apesar da sua dimensão”. A Comissão Europeia projeta que em 2025 a economia dos dados ronda-

rá os 829 biliões de euros. Perante esta projeção, Ana Carvalho alerta que só “serão competitivos aqueles que consigam extrair valor dos dados de forma justa, leal e transparente”.

Proteja os seus dados

Estudos demonstram que, apesar dos portugueses reconhecerem a importância da cibersegurança, os seus comportamentos nem sempre correspondem a esse conhecimento, o que acaba por trazer consequências, na grande maioria das vezes, negativas. “Por norma, os utilizadores de serviços não prestam a devida atenção às políticas de privacidade que integram os serviços ‘gratuitos’, desconhecendo que a moeda de troca pelo serviço é a recolha massiva dos seus dados pessoais. Também, cedem a terceiros mais dados do que seria necessário para as finalidades, potenciando o furto da sua identidade digital”, alerta.

Os mais recentes ciberataques colocaram o país em alerta. No entanto, apesar da constante ameaça somente cerca de 28 por cento das empresas em território nacional apresentam políticas de segurança definidas ou atualizadas. Perante esta realidade vale relembrar que a formação dos colaboradores é tanto ou mais importante que a aposta em investimento tecnológico. “A formação em proteção de dados e em segurança da informação, são fatores fundamentais nas organizações”. Desde 2018 foram aplicadas 202 coimas em mais de 79 mil euros, por insuficientes medidas técnicas ou organizativas. “Consideramos que só através da consciencialização e do paradigma de privacidade e segurança no desenho das soluções digitais é que conseguiremos aumentar a segurança dos sistemas e dos dados que neles residem”.

**T** ● ●  
● **E** ● ●  
● ● **K**  
**PRIVACY**

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



## EM QUE PODEMOS AJUDAR?

- Assessoria ao Encarregado de Proteção de Dados;
- Funções de Encarregado de Proteção de Dados;
- Realização de Avaliações de Impacto em Proteção de Dados;
- Auditorias de Proteção de Dados;
- Implementação do RGPD;
- Plataforma de suporte à atividade do Encarregado de Proteção de Dados – Tek4DPO.

- Equipa altamente especializada de profissionais com competências tecnológicas e jurídicas.

- **+50** organizações confiam em nós:



Telecomunicações



Retalho



Fitness



Inovação e Educação



Saúde



Municípios



Hotelaria



Serviços Públicos

## VALORIZAÇÃO DE DADOS PESSOAIS

Em 2019, o survey “Research Report: The Future Of Data Monetization” demonstrou que a perspetiva de valorização de dados de 500 organizações se traduz em 5 fatores essenciais:

- Segurança dos dados (53%)
- Temas regulatórios e conformidade (43%)
- Perceção e reação dos clientes (40%)
- Falta de capacidade técnica (38%)
- Questões éticas (36%)

## UM VERDADEIRO TESOURO

Somente aqueles que conseguem extrair valor dos dados permanecerão competitivos.

As organizações estão à procura de formas inovadoras de usar os dados para criar valor, com vista à reutilização de uma enorme quantidade de informações que acumularam durante anos de prática empresarial ... no final, **um verdadeiro tesouro**, “o novo petróleo”.

## COMO RESOLVEMOS?



DATA



INSIGHT



VALUE

- Idealizamos casos de uso e estudamos formas de valorizar os dados dentro e fora das organizações, procurando melhorar os modelos de negócio;
- Asseguramos níveis satisfatórios de risco das áreas de cibersegurança e proteção de dados;
- Desenvolvemos ferramentas tecnológicas que permitam valorizar os dados de múltiplas formas.



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



[geral@tekprivacy.com](mailto:geral@tekprivacy.com)

# Sincronideia: “oferecer as melhores respostas às organizações”

**Nesta edição da Mais Magazine estivemos à conversa com César Ribeiro, COO da Sincronideia - Data Privacy & Security. Desde o seu surgimento, a empresa assume o papel de um verdadeiro parceiro focado na resposta ideal para cada organização, destacando-se como uma referência nas áreas da segurança e privacidade.**

Membro integrante de um grupo com mais de trinta anos de experiência em soluções tecnológicas e de gestão, a Sincronideia - Data Privacy & Security presta serviços nas áreas de segurança e privacidade. Uma área cada vez mais importante, como nos revela César Ribeiro. “Sendo esta uma área tão sensível e importante, acompanhamos diariamente as novidades e cumprimos o nosso trabalho de forma a proteger a infraestrutura e toda a informação dos nossos clientes”. A empresa apresenta-se com a premissa de prestar serviços de alta qualidade no mercado nacional e internacional, procurando oferecer as melhores respostas às organizações: “destacamos os serviços de cibersegurança, as várias respostas no âmbito da Proteção de Dados, incluindo o exercício de Encarregado de Proteção de Dados Externo. Recentemente estamos a aplicar a nossa experiência no âmbito da gestão integrada da segurança da informação como resposta às necessidades do Regime Jurídico da Segurança do Ciberespaço.”

A experiência aliada às várias certificações profissionais são as chaves de sucesso da empresa que conta com a experiência de colaboradores altamente qualificados. O avanço na transformação digital assumiu o papel prioritário em várias entidades, tendo aumentado consideravelmente a superfície de exposição ao ciberespaço, trazendo também novos desafios. “Os maiores passam por dar respostas rápidas, promovendo níveis de segurança adequados onde a cibersegurança não seria considerada um requisito.” A crescente vulnerabilidade tecnológica é explorada para ciberataques e, apesar de existir uma grande sensibilização, muitos utilizadores continuam a não cumprir as boas práticas recomendadas, desempenhando um papel ativo no ataque.



*César Ribeiro, COO da Sincronideia*

A ação da Sincronideia dá uma resposta personalizada a cada cliente conjugando soluções tecnológicas, organizacionais e formativas baseando-se em referenciais de segurança internacionais de reconhecida validade. César Ribeiro deixa um conselho às empresas: “façam uma avaliação externa do seu estado atual no que respeita à Cibersegurança, priorizando riscos a tratar. A Cibersegurança deve ser um requisito, não um elemento opcional.”

O futuro da empresa assenta na consciência plena do seu passado e nos valores de sempre, valorização contínua das suas competências, proximidade e profundo conhecimento de cada cliente. “Lado a lado com os nossos clientes, consideramos estar preparados para responder aos enormes desafios que o futuro reserva.”



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

# “99,9% dos erros, estão entre a cadeira e o teclado”

**A Mais Magazine interessa-se pela cibersegurança dos portugueses e, como tal, estivemos à conversa com João Pacheco, CEO da Cyberprotech. A empresa especializada na proteção de dados e desenvolvimento de tecnologias está instalada na zona industrial de Loulé e o profissionalismo está na sua base.**

Nos tempos que correm a insegurança vai para além das ruas e encontra-se nas nossas próprias casas, nos nossos equipamentos eletrónicos. À medida que o mundo vai evoluindo, as soluções têm de ser adaptadas a ele e, após perceber que no Algarve escasseava uma empresa desta natureza, João Pacheco criou a Cyberprotech, que oferece serviços de focados na cibersegurança e que visa suprir as lacunas que existem na gestão de grande parte destas empresas. Com o vasto conhecimento na área e um caminho percorrido em formações e certificações, além da participação em uma Cyber Academia, o empresário explica a origem do nome da empresa: Cyber - para a Cibersegurança; Pro - para a Proteção de Dados e Tech - para a Tecnologia. Para João Pacheco, “a cibersegurança é uma área de extrema importância, muito mais agora onde ultimamente se ouvem mais notícias de recorrentes ataques informáticos”. A sua Cyberprotech está pronta para ajudar as grandes estruturas, empresas e particulares. Este serviço não se fica apenas pelo Algarve, os clientes são de todos os pontos de Portugal.

João Pacheco promove este projeto com o foco na cibersegurança, direcionada para a proteção de dados e desenvolvimento de tecnologias de informação. A empresa apresenta assim um grande leque de respostas no que toca à segurança e privacidade dos seus clientes: o CSaaS (Cybersecurity as a service), ligado à cibersegurança a nível residencial e empresarial; DPOaaS (Data Protection Office as a service), na área de proteção de dados e, na tecnologia, o TaaS (Technology as a service). João Pacheco adianta que estão a trabalhar noutras soluções “de VSaaS (Video Surveillance as a service) e BaaS



*João Pacheco, CEO da Cyberprotech*

(Backup as a Service), com consultoria à instalação, gestão e monitorização dos sistemas das empresas”, e ainda o CSOC (Cyber Security Operation Center), que será o primeiro Centro de Operações de Cyber Segurança no Algarve.

Sendo um profundo conhecedor do mercado em questão, João Pacheco garante que, na maioria das vezes, as organizações são geridas por gerentes/administradores com conhecimentos de segurança informática e da informação muito limitados. Assim, atesta ainda que, em muitos casos, as organizações estão sujeitas a perigos que desconhecem e que, por isso, cometem erros que poderão ser muito graves, podendo traduzir-se em custos elevados para remediar possíveis violações de informação e que podem levar a grandes estrangulamentos com implicações muito sérias na atividade diária das mesmas. A consciencialização sobre a importância desta informação e a formação das pessoas é o primeiro passo para garantir uma boa segurança da informação, pois “99,9% dos erros, estão entre a cadeira e o teclado. Nada é 100% seguro e a melhor firewall é o ser humano, dito isto, é nas pessoas que nos focamos” e vemos nestas palavras do empresário o futuro da Cyberprotech. Os objetivos passam por estar mais presentes e virados para a comunidade e para as empresas, o que será conseguido através da proteção e sensibilização de práticas seguras. “Pretendemos informar e formar as pessoas, para assim termos cidadãos mais ciberseguros”.



  
**cyberprotech**  
[www.cyberprotech.pt](http://www.cyberprotech.pt)

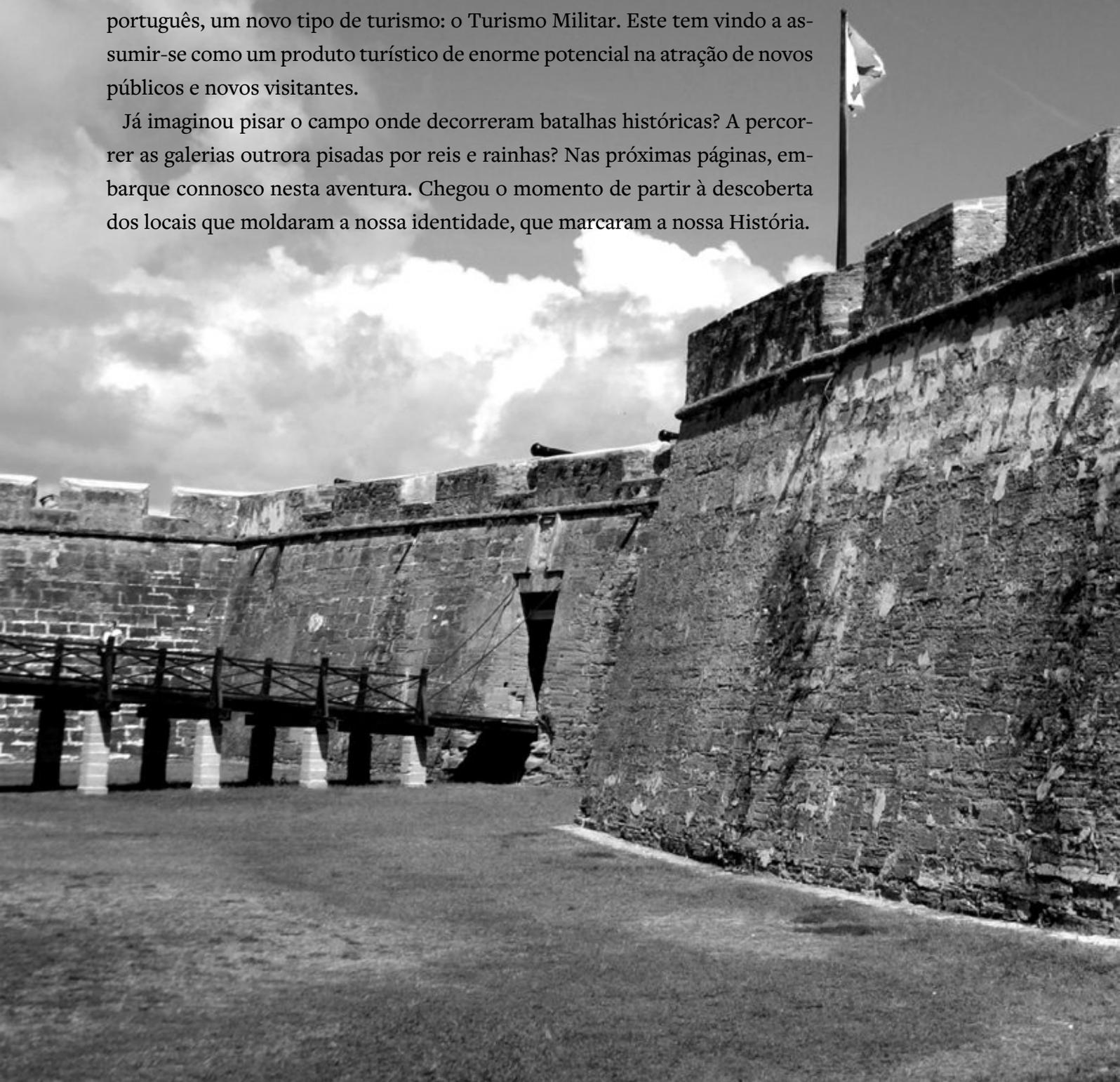
# Turismo Militar

## Uma viagem no tempo

Percorrer Portugal é como embarcar numa autêntica viagem no tempo. Dos seus séculos de História ficou uma herança arquitetónica como poucos países no mundo têm. Dos mais imponentes monumentos às mais estreitas ruas e vielas, todos os recantos têm algo para contar.

Foi com o objetivo de dar a conhecer a quem nos visita este património histórico-militar que foi criado em 2014, pelo Ministério da Defesa Nacional português, um novo tipo de turismo: o Turismo Militar. Este tem vindo a assumir-se como um produto turístico de enorme potencial na atração de novos públicos e novos visitantes.

Já imaginou pisar o campo onde decorreram batalhas históricas? A percorrer as galerias outrora pisadas por reis e rainhas? Nas próximas páginas, embarque connosco nesta aventura. Chegou o momento de partir à descoberta dos locais que moldaram a nossa identidade, que marcaram a nossa História.





# Turismo Militar a caminho do futuro

**O termo turismo militar é, ainda, para alguns, um conceito que causa estranheza, dúvida e, por vezes, de difícil interpretação. Trata-se de um segmento do turismo cultural, que apropria e ativa o património histórico-militar de um determinado território.**

Esta ação concertada entre o turismo e o património de índole histórica e militar permite desenvolver o sentido de pertença das comunidades face ao seu legado patrimonial e identitário. O turismo militar vem contribuir para contrariar a sazonalidade e o turismo de massas, e tem a capacidade de criar experiências diferenciadoras e autênticas.

A Associação de Turismo Militar Português (ATMPT), uma associação privada, de âmbito nacional e natureza cultural, sem fins lucrativos, constituída em 2015, foi fundada com a missão de preservar e promover o património histórico-militar português e contribuir para o desenvolvimento do turismo militar em Portugal. Assume-se como uma plataforma para o estreitamento de relações entre as diferentes entidades e agentes que trabalham o turismo militar no território nacional, promovendo a criação de uma imagem comum. A ATMPT trabalha diariamente em parceria com entidades públicas e privadas, dinamizando projetos, produtos e iniciativas associadas à história militar. Entre muitas atividades de promoção, é proponente de iniciativas como o Sistema de Informação para o Turismo Militar, o 1º Curso de Turismo Militar, diferentes edições de seminários, encontros e conferências de turismo militar, mediadora em ações de restauro de obras de arte, consultora e colaboradora em projetos como a Carta Nacional de Turismo Militar, NAPOCTEP, INSIGNIA e artigos científicos.

Em 2021, a associação lançou o Roteiro de Turismo Militar, um projeto nacional desenvolvido em parceria com os municípios portugueses, que conta com o apoio de entidades públicas e privadas dos setores do Turismo e da Cultura. É composto por um conjunto de rotas temáticas, associadas a acontecimentos e períodos da história nacional, que visam promover recursos, equipamentos e serviços turístico-culturais, passíveis de integrar, de forma direta ou complementar, a oferta de Turismo Militar em Portugal. Este é um projeto em constante crescimento e construção, dotado de uma programação dinâmica com conteúdos personalizados e didáticos.

Associado a este projeto, nasce a revista Viagem na História – Turismo Militar, uma publicação semestral, de âmbito nacional e internacional, bilingue, com seções informativas e promocionais na área do turismo militar, estruturada para se desmultiplicar num conjunto de diferentes soluções de mediação cultural e de desenvolvimento de produto. A aposta na criação desta marca de comunicação ao serviço da promoção do território português, consubstancia, uma vez mais, todo o trabalho desenvolvido pela ATMPT ao longo dos seis anos de atividade, projetando o turismo militar a outro nível e contribuindo para a consolidação da marca destino Portugal.

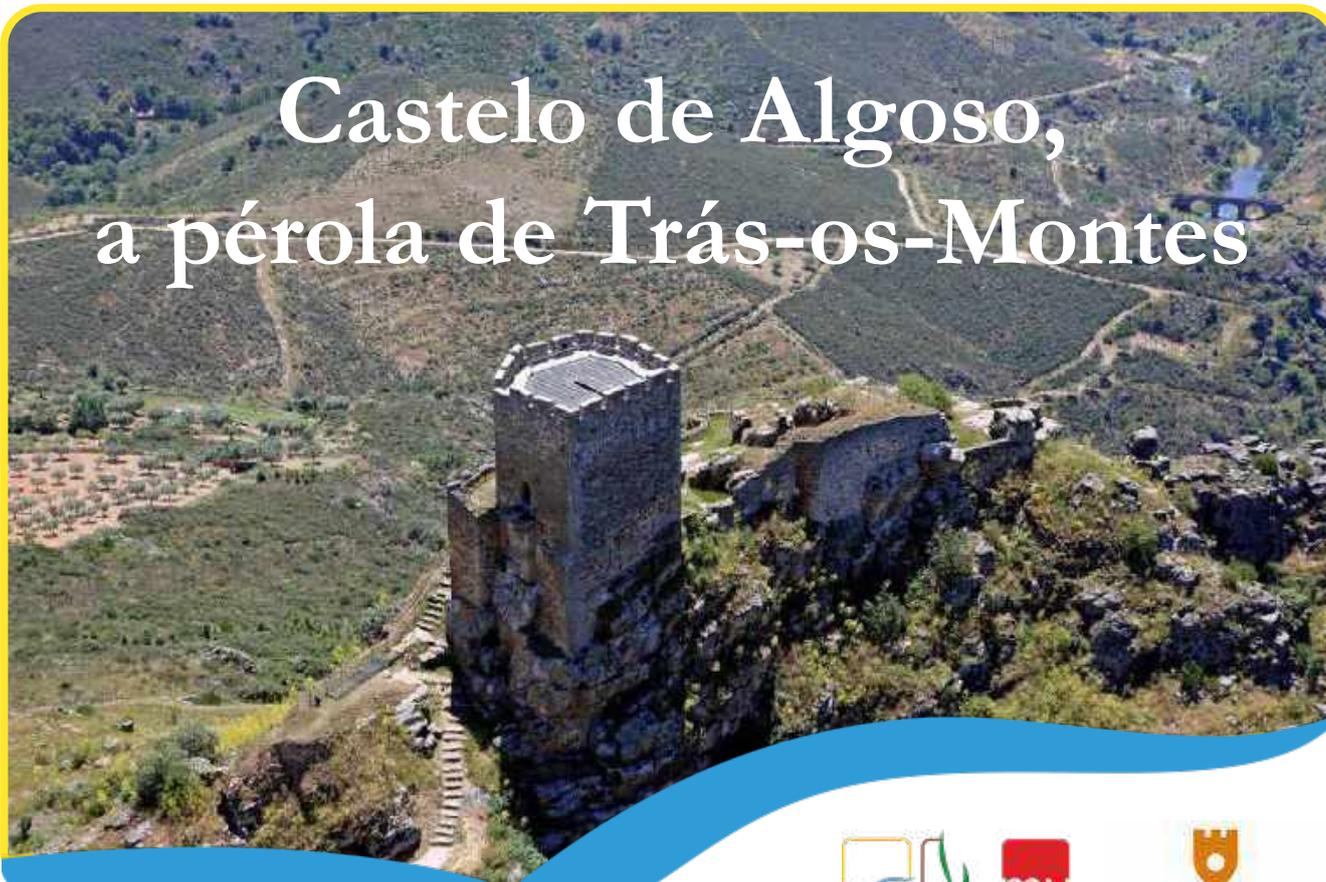
O caminho pela frente é longo, mas o foco mantém-se. Deixamos o convite: Faça parte da História de Portugal!



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



# Castelo de Algosos, a pérola de Trás-os-Montes



**O castelo de Algosos é a fortificação mais emblemática do nordeste transmontano. Não existe outro igual e são poucas as semelhanças com outros castelos roqueiros. Altivo, forte, teimoso e abraçado a lendas, o castelo de Algosos é a fortaleza do “reino maravilhoso” de Miguel Torga.**

A história do castelo de Algosos tem início no século XII, podendo situar-se durante a fase final do reinado de D. Afonso Henriques, quando D. Sancho I se encontrava já associado ao exercício do poder régio. Por essa altura, e de acordo com informações das Inquirições de 1258, o castelo foi construído por Mendo Bofino (ao que tudo indica um dos apoiantes da causa de D. Afonso Henriques contra D. Teresa e que, nas décadas centrais do século XII, teve grande protagonismo no Leste transmontano), em troca da vila de Vimioso.

O castelo de Algosos é uma das mais importantes fortalezas medievais do Leste transmontano, evocadora das guerras com o reino de Leão, das tentativas do monarca português em afirmar a sua autoridade na região e, finalmente, da comenda hospitalária que aqui se estabeleceu em 1224.

O castelo teve relevância militar, primeiro na Reconquista, e depois na defesa da fronteira com o reino de Leão. Terminadas as escaramuças fronteiriças, o castelo foi adaptado e teve sobretudo funções como sede da Ordem de Malta.

Foi perdendo relevância militar ao longo do Renascimento. No entanto, foi adaptado a novas técnicas de artilharia. A muralha foi alteada e houve um baluarte a proteger a entrada principal em meados do século XVII, na altura da Restauração.

A arqueologia permitiu confirmar que, antes de na Idade Média aqui ter sido erguido um castelo, foram várias as fases de povoamento, identificando-se materiais dos períodos calcolítico (em particular moldes de fundição de machados de bronze), proto-histórico e romano (correspondendo, estes últimos, a elementos cerâmicos aparentemente associados a uma lixeira do século IV e não a uma efetiva presença militar). Muitos destes vestígios estão expostos no Centro de Acolhimento do Castelo sito no Largo do Pelourinho.

Esta fortificação e toda a paisagem envolvente (ponte românica sobre o rio Angueira e um vasto hotspot de biodiversidade) merecem a sua visita. Poderá fazê-lo através dos percursos pedestres existentes que o levarão ao castelo, à ponte e calçada medievais e à acolhedora aldeia de Algosos.

“Ler” o castelo de Algosos ficará sempre muito aquém do que é “ver”, “estar” e “sentir” este belíssimo monumento e toda a sua envolvente ímpar.

[www.cm-vimioso.pt](http://www.cm-vimioso.pt)

# TURISMO HISTÓRICO-MILITAR: *Um nicho a explorar*



Sérgio Rezendes, Vereador da Cultura e Animação Turística da Câmara Municipal de Ponta Delgada

**O arquipélago dos Açores tem cerca de duas centenas de fortificações na orla costeira, estruturas que defendiam as nove ilhas das incursões de piratas e corsários. É na cidade de Ponta Delgada que encontramos um dos mais belos exemplares da arquitetura militar, o Forte ou Castelo de São Brás. Uma estrutura representativa da importância geoestratégica dos Açores ao longo dos séculos, como nos explica em entrevista Sérgio Rezendes, Vereador da Cultura e Animação Turística da Câmara Municipal de Ponta Delgada.**

*Localizado na bela cidade de Ponta Delgada, capital da Ilha de São Miguel e do maravilhoso Arquipélago dos Açores, o Forte ou Castelo de São Brás é o mais importante exemplar de arquitetura militar quinhentista da Ilha. Começemos por conhecer aquele que é o mais singular testemunho arquitetónico do ponto de vista militar, a Fortificação da Idade Moderna.*

De um povoamento calmo passou-se a um século XVI inseguro e persistente nos pedidos de artilharia, única arma capaz de repelir o inimigo. O castelo medieval, posicionado à beira-mar, adquiriu soluções renascentistas em que o baluarte angular é a mais representativa. Pouco mais novo que a Torre de Belém, São Brás é o primeiro do seu estilo, logo uma joia da arquitetura militar portuguesa em Ponta Delgada.

*O Forte de São Brás constitui a primeira fortificação totalmente abaluartada, levantada no espaço ultramarino português, que chegou até aos dias de hoje. O que representa este monumento para a história da ilha e para a história de todo o país?*

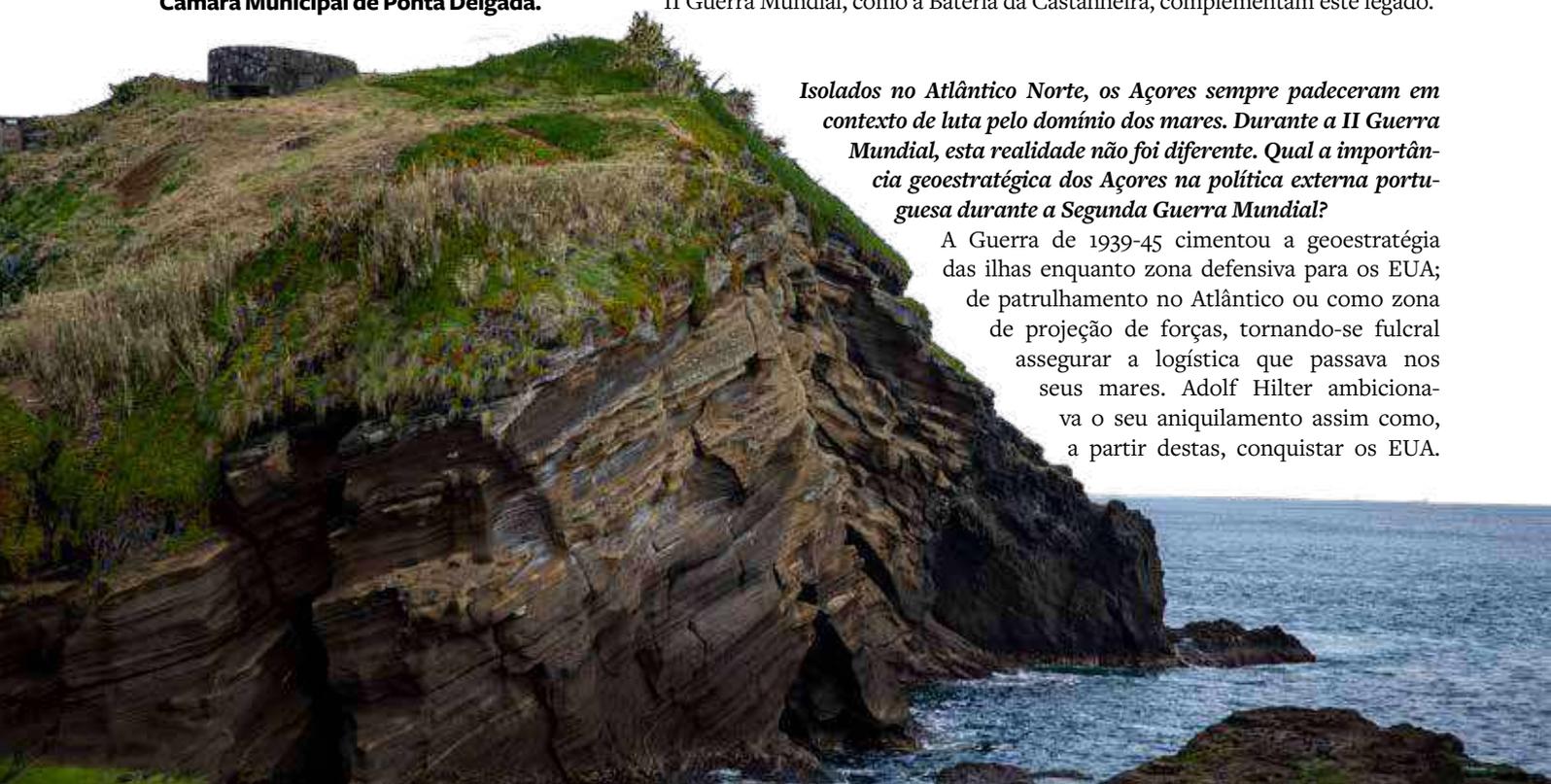
Em meados do século XVI Portugal procurava controlar um império colonial, apoiando logisticamente a navegação. Rumo às metrópoles, as embarcações passavam obrigatoriamente pelo mar das ilhas, assediadas por piratas e corsários, procurando na ausência da Armada, o apoio de fortalezas tal como a população, na defesa do seu erário. Como tal, esta pérola da Engenharia Militar Portuguesa representa o ambicioso plano de D. João III para defesa do Império, apoio à navegação no Atlântico e neutralização às ameaças a Ponta Delgada.

*Que outros testemunhos arquitetónicos/materiais podemos encontrar um pouco por toda a ilha?*

A maior densidade de fortalezas do país encontra-se nos Açores, apesar de desaparecidas ou em ruínas. Presumivelmente da transição do século XVI e XVII, são normalmente pequenas e posicionadas em diminutos portos e praias, conhecendo-se cerca de 31 em São Miguel. Ponta Delgada tinha duas a poente, seguindo-se seis na cidade e outras seis nas praias anexas, três das quais ligadas por uma muralha de Infantaria. Fortificações da II Guerra Mundial, como a Bateria da Castanheira, complementam este legado.

*Isolados no Atlântico Norte, os Açores sempre padeceram em contexto de luta pelo domínio dos mares. Durante a II Guerra Mundial, esta realidade não foi diferente. Qual a importância geoestratégica dos Açores na política externa portuguesa durante a Segunda Guerra Mundial?*

A Guerra de 1939-45 cimentou a geoestratégia das ilhas enquanto zona defensiva para os EUA; de patrulhamento no Atlântico ou como zona de projeção de forças, tornando-se fulcral assegurar a logística que passava nos seus mares. Adolf Hitler ambicionava o seu aniquilamento assim como, a partir destas, conquistar os EUA.



Estes antevendo-o, prepararam a anexação das ilhas em junho de 1941, em concordância com os ingleses, para quem a questão era primordial. As facilidades em Terceira e Santa Maria surgem num contexto mais calmo, dada a descodificação Enigma e o uso de porta-aviões de escolta com caças equipados com radar. Perante a possibilidade da Operação Felix, o Estado português mudar-se-ia para Ponta Delgada, ordenando-se o reforço das três grandes ilhas, deixando-se um Património ímpar.

***O livro “A Grande Guerra nos Açores” recorda, entre outros momentos, o ataque do submarino alemão, o U-155, anteriormente submarino cargueiro Deutschland, a Ponta Delgada. O valor estratégico da ilha de São Miguel, e em especial de Ponta Delgada, ainda se mantém nos dias de hoje?***

Apesar da evolução tecnológica, geograficamente continuamos a ser o limite entre continentes e, sob determinadas condições, até com o norte de África e América Latina. Para uma guerra convencional a resposta é afirmativa. Dada a atual importância do espaço, como algumas experiências da Guerra Fria o demonstram, a relevância mantém-se. Aliás como se verifica com o interesse em Santa Maria ou pela manutenção de bases aéreas, portuárias ou de comunicações NATO.

***Que iniciativas desenvolve a Câmara Municipal de Ponta Delgada com o intuito de promover a dinamização do património histórico-militar do concelho e de dar a conhecer este potencial a quem visita?***

A estreita colaboração com os comandos militares e com o Museu Militar dos Açores permite otimizar os recursos na produção de exposições e visitas, potencializando-se a mensagem junto de escolas, agentes turísticos ou académicos. O futuro passará pelo incremento e valorização destas áreas, apostando-se numa melhor divulgação da História Militar dos Açores em consonância com o Governo Regional dos Açores.

***O turismo é particularmente importante para a economia portuguesa e para a população. Tendo Ponta Delgada um património histórico e arquitetónico com um valor universal, qual o impacto que o turismo, em especial o turismo militar, tem no concelho?***

O Turismo Militar nos Açores tem um longo caminho a percorrer. Apesar de fortalezas transformadas em museus militares, pousadas ou unidades visitáveis, a maioria continua abandonada tornando-se necessário um forte investimento para as salvar e divulgar. Para já, o município aposta no desenvolvimento de roteiros, na formação dos agentes intervenientes e na sua proteção. Temos um público-alvo anual na ordem de uns poucos milhares, dos quais algumas centenas exigem uma especialização atestada pela visita ao Museu Militar dos Açores ou ao Farol da Ferraria.

***Poderá o turismo militar ser o ponto de viragem na atração de novos públicos e no desenvolvimento do turismo da região?***

Sem dúvida, por ser transversal a um território que dá profundidade atlântica a Portugal. Valorizando-se a memória do que se perdeu e protegendo-se o que ainda existe, o storytelling permite-me apostar numa possível duplicação da atratividade cultural. Contudo, tal implica uma estratégia concertada e bem gerida, dado ser um mercado incompatível com amadorismos.

***Que convite gostaria de deixar aos nossos leitores para que visitem Ponta Delgada, se deixem surpreender pelo seu inigualável património e envolver pela sua história?***

A centralidade de Ponta Delgada no destino “Açores” é inquestionável, pela sua demografia, economia e fluxos turísticos. Equipada com um aeroporto, porto e terminal de cruzeiros internacional, é a maior cidade e principal entrada no arquipélago. Concelho diferenciador pela qualidade urbana, reabilitação e manutenção do centro histórico, a candidatura a Capital Europeia da Cultura assim como as lagoas coloridas, gentes afáveis, águas quentes, praias expressivas, saborosa gastronomia e modernas freguesias, constituem um forte apelo a quem alia a Natureza à Cultura, sendo o Turismo Militar mais um fator para uma cuidada visita a esta constelação de locais para ver, viver e visitar no centro do Atlântico Norte.





# Lagoa: Um tesouro à beira-mar

Quem passa férias em Lagoa vem sobretudo em busca de sol e praia. Mas visitar Lagoa é igualmente sinónimo de contemplação de património e de vivência cultural. Há uma Lagoa que a maior parte conhece, a da orla recortada com as suas praias e paisagens costeiras deslumbrantes, a da variadíssima oferta hoteleira de qualidade e da prática do golfe, no fundo a Lagoa turística. Mas há a outra Lagoa, a que só chega a ser descoberta pelos mais atentos, a que queremos que fique também conhecer.

## Lagoa, um município com história

A vigilância e defesa da costa de Lagoa constituiu, sobretudo a partir da época medieval islâmica, uma premência constante. Justificou, em sucessivos séculos, a construção de castelos, fortalezas e torres de atalaia formando frentes de controlo que permitiam avistar e repelar incursões hostis. Com a definição das fronteiras e instalação da paz, muitas destas construções caíram em desuso. As fortalezas da Senhora da Rocha (Porches), Senhora da Encarnação (Carvoeiro) e S. João Baptista (Ferragudo) foram estrategicamente erguidas nos promontórios mais reentrantes no mar. A última foi igualmente importante no controlo do acesso ao rio Arade, que era a espinha dorsal do desenvolvimento económico das povoações surgidas nas duas margens. Outros dispositivos similares existiram antes das fortalezas modernas. Destas fortificações modernas só nos chegou uma parte. No caso da Torre de Atalaia do Vale da Lapa, das poucas sobreviventes no litoral algarvio, o Município promoveu a sua recuperação e classificação como Imóvel de Interesse Público.

A estratégia de salvaguarda e valorização do património cultural do Município de Lagoa foi aplicada noutra escala, com a criação dos Percursos do Património de Lagoa do Algarve, em

dois trajetos. o Percurso do Mar ao Campo e o Percurso pelo Litoral, itinerários que abrangem distintos tipos de património cultural, incluindo os fortes e as torres de vigia, e o património natural que, para muitos, é o ex-líbris de Lagoa.

## Forte de São João Batista

No concelho de Lagoa, é no litoral que se concentram os vestígios relacionados com a defesa militar. Classificado pelo extinto Instituto Português do Património Arquitetónico (IPPAR) desde 1975, o forte de São João Batista continua a ser uma das construções militares de maior imponência e relevância na região.

Conhecido como Castelo do Arade devido à conversão em habitação que lhe conferiu um aspeto acastelado ao estilo neogótico, o forte de São João Batista é uma fortaleza abaluartada mandada construir em 1640, após a Restauração. Substituiu a estrutura defensiva precedente, que perdera eficiência. Em primeira instância a fortificação, apelidada de Santa Catarina da Ribamar, tinha por finalidade fazer face às investidas da pirataria marítima, protegendo a embocadura do rio de forma articulada com a fortaleza predecessora da outra margem, a de Santa Catarina da Baixa-mar. A defesa do Arade era essencial, sobretudo para registar (fiscalizar) o tráfego das embarcações de mercadorias que entravam na barra com destino a Portimão ou Silves. Em 1896, preterida na função, foi vendida em hasta pública. Para tal contribuiu o estado de ruína a que chegou em 1861. Nos finais do século XIX foi salão literário e, nos inícios do séc. XX, o poeta Joaquim Coelho de Carvalho fez ali residência. Em grande medida, foi a conjugação da história enquanto bastião do Arade com a intervenção arquitetónica dos usos posteriores, as quais não lhe retiraram as características originais, que está na base da classificação do imóvel.



**Algumas das mais belas praias do Algarve ficam em Lagoa, emolduradas pelas suas características falésias. Aqui chegaram grandes civilizações da Antiguidade, como a romana, com a sua expansão imperialista até que, no século VIII, a região do Algarve foi palco de uma ocupação islâmica. Da sua história e legado resultou um valioso património cultural, hoje possível de contemplar por quem visite este município algarvio. Venha descobri-lo.**

Da vasta oferta de âmbito militar fazem ainda parte monumentos como o Castelo de Estômbar, o Forte de Nossa Senhora da Rocha, ou ainda o Forte de Nossa Senhora da Encarnação.

### **Centenário Farol de Alfanzina**

Edificado sobre a arribo que lhe deu o nome, o Farol de Alfanzina celebrou, em 2020, o seu centenário, representando assim um dos pontos de visita obrigatória no concelho. Este monumento destaca-se pela sua composição arquitetónica simétrica, com torre ao centro de dois volumes horizontais conexos, com paralelo em exemplos coevos como o farol da Ribeirinha (Ilha do Faial) ou o do Cabo Sardão (Odemira). Entrou em funcionamento em 1920, estando há mais de um século a orientar a navegação marítima ao largo da costa barlaventina. É parte de um vasto role de equipamentos de aluminação da costa portuguesa e integra a linha de seis faróis erguidos no Algarve entre o Cabo de São Vicente (Vila do Bispo) e Vila Real de Santo António.

De 1920 para cá evoluiu e foi intervencionado em inúmeras ocasiões por forma a não interromper a missão de facho-guia. Valorizar e dar a conhecer este exemplar de património faroleiro, mostrando como era originalmente e como chegou ao município, foram propósitos implícitos às comemorações do centenário do farol, em parceria com a Associação Socioprofissional dos Faroleiros. Hoje, há outras tecnologias aplicadas à ajuda à navegação marítima mas os faróis e os faroleiros que os põem a funcionar continuam a ter um papel determinante na segurança dos que ousam desbravar o mar.

### **A sua viagem começa em Lagoa**

O Concelho de Lagoa possui um vasto património histórico e cultural genuíno que, aliado à paisagem natural e a outros

recursos endógenos, fazem deste concelho um lugar aprazível para conhecer. Visitar Lagoa é partir à descoberta, ingressar numa autêntica viagem pelo tempo onde somos envolvidos e fascinados pelos séculos de história e momentos que contribuíram para a construção deste concelho e da identidade do seu povo. É sabido que Lagoa tem um clima ameno durante quase todo o ano, solarengo nos meses de verão, propício para ir até à praia mergulhar. Em alternativa, é possível caminhar nos trilhos do litoral ou ficar pela piscina do resort a tomar uma bebida. A gastronomia é de reconhecida qualidade, e neste domínio o vinho tem cada vez mais um papel de destaque, não fosse Lagoa terra com passado ligado à produção do néctar báquico. Experimentar desportos náuticos ou passar um dia de diversão no parque aquático são outras diversões merecedoras de serem experienciadas. Além disso, este território, não sendo vasto e tendo um relevo muito pouco acentuado, servido por boas redes de comunicação, é muito fácil e rápido de percorrer. Tanto podemos ir fazer praia à Senhora da Rocha, na extremidade oriental, como momentos depois degustarmos um belo peixe grelhado na zona ribeirinha de Ferragudo. Deambular pelas ruelas labirínticas da vila, visitar de barco as grutas e algares, ver um esplendoroso pôr-do-sol no passadiço de Carvoeiro, onde podemos ficar para jantar, ou desfrutar da noite e pernoitar. Depois de uma descrição destas, que certamente o deixará com água na boa, o que havemos mais de dizer!?



[www.cm-lagoa.pt](http://www.cm-lagoa.pt)

# Assim é o Alentejo, que espera por si

**O Alentejo tem uma identidade muito própria, facilmente reconhecida pelos espaços abertos, com paisagens a perder de vista. Pela sua costa, pelo maior lago artificial da Europa, pelo casario branco, pela gastronomia rica em sabores e tradições e pela diversidade da oferta de enoturismo.**

Nesta região há uma autenticidade, perpetuada pelas pessoas, que se tem traduzido na inscrição de vários bens como Património Cultural e Imaterial nas listas da UNESCO. Em linha com este reconhecimento à escala global, importa referir que a lista de Património Mundial da UNESCO integra o Centro Histórico de Évora e a Cidade-Quartel Fronteiriça de Elvas e suas Fortificações.

A presença de um vasto conjunto de castelos, fortalezas e outros tipos de fortificações, que se revestem de grande importância histórica e que podem ser usufruídos de forma livre ou com o acompanhamento de guias intérpretes, são testemunho de um passado rico, de lutas e conquistas neste território.

Para os amantes de turismo ativo, o património militar pode ser descoberto em bicicleta, no contexto de um percurso pedestre e de natureza, ou até num passeio de balão de ar quente. À noite é possível enriquecer uma experiência de turismo militar, combinando-a com a observação das estrelas, pois a primeira Starlight Tourism Destination do mundo fica no Alentejo, no Alqueva, e conta já com dois observatórios.

Para os que gostam de saber mais sobre a nossa herança histórica e cultural, o Alentejo oferece várias rotas culturais, estruturadas em programas de três e de sete dias, das quais destacamos a Rota de Fortes e Fortificações, que se subdivide em quatro temáticas: Castelos e Fortes; Caminhos da Conquista; Conquista dos Castelos e Fortificações Medievais.

Deixamos o convite para que venha conhecer a arquitetura militar do Alentejo, à qual estão associadas lendas, narrativas e figuras que se destacam na história dos povos da Península Ibérica, da Europa e das culturas ligadas às margens do Mediterrâneo.

Vítor Silva  
Presidente da Entidade Regional de Turismo do Alentejo e Ribatejo



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

## Portalegre: água para consumo humano recebe “selo” de qualidade da ERSAR

A Câmara de Portalegre foi, recentemente, distinguida com o selo de qualidade exemplar da água para consumo humano – 2021, pela Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR). Ferme-linda Carvalho, Presidente da Câmara Municipal de Portalegre, destaca que esta distinção constituiu um reconhecimento do trabalho e dedicação da equipa que integra os Serviços Municipalizados de Águas e Transportes (SMAT) da autarquia.

## 534 milhões de litros de água são desperdiçados todos os dias

Estima-se que em Portugal sejam desperdiçados por ano 195 mil milhões de litros de água, só na rede pública. Estes valores representam uma perda real diária de 534 milhões de litros, segundo informações do último relatório anual da Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR), que ainda a informação de que o consumo médio mensal em cada agregado familiar é de 10 mil litros.

## Já foi lançada a 12.ª edição do Concurso “Água Jovem”

A Águas do Algarve está a promover a 12.ª edição do Concurso “Água Jovem”. Destinado a todas as crianças e jovens do Algarve que frequentem o ensino pré-escolar, bem como o 1.º, 2.º e 3.º ciclo do ensino básico, a iniciativa tem como principal objetivo sensibilizar, informar e divulgar junto das comunidades escolares a importância da preservação do património água, promover o conhecimento dos ecossistemas aquáticos da região e contribuir para a sua gestão participada. A participação é aberta a todas as escolas algarvias, que têm até dia 20 de maio para enviar as suas propostas.

## Termas do Carapacho já voltaram a abrir

As Termas do Carapacho estão novamente disponíveis para usufruto público. Localizadas num dos locais mais emblemáticos da Ilha Graciosa, as Termas do Carapacho destacam-se como um dos recursos mais significativos da oferta turística regional na área do turismo de saúde e de bem-estar. Consciente deste potencial a Secretaria Regional dos Transportes, Turismo e Energia, através da Direção Regional do Turismo, em parceria com a Secretaria Regional das Obras Públicas e Comunicações, investiu na reabilitação e requalificação desta infraestrutura que, há vários anos, carecia de um trabalho de valorização. Reunidas as condições para uma adequada utilização da infraestrutura, as Termas do Carapacho voltaram a receber público de forma gratuita.

## Faltam pelo menos 300 experts em cibersegurança

Nos últimos tempos, fruto do crescimento das ameaças e dos ataques de segurança, as empresas estão cada vez mais preocupadas e consciencializadas para o tema da cibersegurança. No entanto, dados recentes revelam que faltam, pelo menos, 300 profissionais para suprir as atuais necessidades de recrutamento das organizações portuguesas. Num mercado que conta com cerca de 1.500 pessoas especializadas em cibersegurança, recrutar no estrangeiro é já uma opção válida para muitas das empresas nacionais.

## Politécnico de Leiria e PJ enfrentam desafios da cibersegurança e computação forense

Com vista a responder aos novos desafios da investigação criminal e da informática forense, o Politécnico de Leiria e a Polícia Judiciária (PJ) celebraram um protocolo que prevê o apoio recíproco nas áreas de cibersegurança e computação forense: investigação, formação e cedência de equipamentos. No âmbito deste protocolo, o Politécnico de Leiria “compromete-se a colaborar com a Polícia Judiciária na realização de perícias em domínios nos quais a mesma não tenha competências ou conhecimento adequado, a facultar acesso às suas instalações com vista à realização de atividades no âmbito da formação, da investigação criminal e da atividade forense, e a ministrar ações de formação constantes do seu catálogo formativo ou desenvolver formações a medida destinadas a trabalhadores da PJ em áreas relacionadas com a respetiva atividade”, informou Rui Pedrosa, Presidente do Politécnico de Leiria.



# ***Empresas Centenárias*** ***Made in Portugal há mais de 100 anos***

Existem atualmente em Portugal 402 empresas ativas com pelo menos 100 anos de idade. Estas representam cerca de 0,1 por cento de um tecido empresarial cuja idade média é de 12,7 anos. Os dados divulgados pela Informa D&B referem que existem empresas centenárias de todas as dimensões, desde empresas com um volume de negócios inferior a 1 milhão de euros até empresas que faturam mais de 2 mil milhões de euros.

Sabia, por exemplo, que a empresa mais antiga a operar em Portugal é a Warre & Companhia SA, produtora de vinhos desde 1670? Pois é! Um entre muitos exemplos de sucesso e resiliência, de grande capacidade de adaptação e de sustentabilidade que são, aliás, valores basilares de grande parte do tecido empresarial português. Falamos de empresas que ao longo dos anos enfrentaram, com sucesso, crises profundas de diferentes naturezas, encontrando em cada momento formas de resistir e de se adaptar. Esta orientação para a continuidade e sobrevivência, que inclui capacidade de adaptação e resistência em momentos críticos, é comum às empresas familiares. Na verdade, a percentagem de empresas familiares entre as centenárias (43%) é bastante superior à que encontramos no tecido empresarial (32%). Mas afinal o que leva algumas empresas a resistir quando muitas desistem? As razões do sucesso com que as empresas centenárias enfrentaram e ultrapassaram as crises podem ser muitas e complexas, mas todas elas assentam certamente em dois princípios: grande orientação para a continuidade e capacidade de adaptação. Entre outras características, estas ajudam a entender o perfil das empresas centenárias, as quais são, na sua grande maioria, organizações que, apesar dos choques e das alterações que sofreram, mantêm a capacidade de prosseguir o seu curso, constituindo um legado entre as diversas gerações que atravessam.

# O retrato das empresas centenárias portuguesas

**A Informa D&B é a empresa que, em Portugal e Espanha, lidera a oferta de informação e conhecimento sobre o tecido empresarial, ajudando a fundamentar as decisões de negócio dos seus clientes, há mais de 115 anos. Neste contexto, e na circunstância de mais um aniversário, traçou o perfil das empresas centenárias, empresas que o tempo e o sucesso tornou resilientes, flexíveis e sustentadas, procurando mais uma vez contribuir para um melhor conhecimento do nosso tecido empresarial. Fique a conhecer as principais conclusões, pela voz de Teresa Cardoso Menezes, Diretora-Geral da Informa D&B.**

A Informa D&B celebrou em 2021 o seu 115º aniversário e, neste contexto, analisou as empresas em Portugal que conseguiram atingir a marca dos 100 anos. O “O Sucesso das Empresas Centenárias” oferece algumas explicações para estas empresas terem resistido a todas as crises dos últimos 100 anos e, mesmo no contexto da pandemia, oferecerem um risco de failure extremamente baixo. Presentemente, existem em Portugal 402 empresas ativas com pelo menos 100 anos de idade. Isto significa que enfrentaram, com sucesso, crises profundas de diferentes naturezas, encontrando em cada momento formas de resistir e de se adaptar. “Todas estas empresas estão orientadas para a continuidade, o exercício da sua gestão tem como prioridade a sua sustentabilidade, mostrando também uma grande capacidade de adaptação a múltiplas conjunturas que, naturalmente, se foram alterando com a passagem dos anos. Na sua grande maioria, as empresas centenárias são organizações que, apesar dos choques e das alterações que sofreram, mantêm a capacidade de prosseguir o seu curso, constituindo um legado entre as diversas gerações que atravessam”, afirma Teresa Cardoso Menezes.

Em 2021, a empresa mais antiga a operar em Portugal é a Warre & Companhia SA, uma produtora de vinhos fundada em 1670, contando então com 351 anos de existência. Os dados divulgados pela Informa

D&B referem que as empresas centenárias representam cerca de 0,1% de um tecido empresarial cuja idade média é de 12,7 anos. Existem empresas centenárias de todas as dimensões, desde empresas com um volume de negócios inferior a 1 milhão de euros até empresas que faturam mais de 2 mil milhões de euros. No entanto, a distribuição das empresas centenárias por dimensão é bastante diferente daquela que observamos no tecido empresarial em geral. “Há empresas centenárias de grande dimensão, mas também outros projetos que têm uma reduzida dimensão desde o início, mas que se mantêm no tempo. Existem empresas centenárias de todas as dimensões, mas numa proporção bastante diferente daquela que observamos no tecido empresarial”, esclarece. Mais de metade das centenárias são microempresas, uma percentagem que na generalidade do tecido empresarial é de cerca de 95%. Ao contrário, as grandes empresas estão mais representadas nas centenárias (cerca de 6%) do que no tecido empresarial, onde não chegam a 1%.

As centenárias que ganharam dimensão ao longo do tempo e que são hoje PME ou grandes empresas pertencem em 44% dos casos ao setor das Indústrias. Nos dois terços que correspondem às microempresas, existe uma maior diversidade setorial, com destaque para o Retail e nomeadamente para o número significativo de lojas históricas localizadas sobretudo nos centros urbanos de Lisboa e Porto.

Segundo a Informa D&B verifica-se ainda uma relação direta entre as empresas centenárias e as empresas familiares. “A presença de empresas familiares é de facto muito forte entre as empresas centenárias. A sua orientação para a continuidade e sobrevivência, que inclui a capacidade de adaptação e resistência em momentos críticos, é comum às empresas familiares. E, de facto, a percentagem de empresas familiares entre as centenárias é de 43%, um valor bastante superior à que encontramos no tecido empresarial que é de 32%”, afirma.



*Teresa Cardoso Menezes,  
Diretora-Geral da Informa D&B*

## **Informa D&B, um exemplo de resiliência**

Tal como outras empresas centenárias, a Informa D&B atravessou muitos ciclos económicos, incluindo crises com diferentes naturezas, e em todos eles mostrou capacidade de adaptação e soube produzir informação relevante para responder em cada momento às dúvidas e incertezas das empresas e dos seus gestores. A resposta recente da Informa D&B à atual crise traduziu-se na criação de novos indicadores e novas abordagens, como o indicador de Impacto Setorial, a sua relação com os comportamentos de pagamento das empresas, o indicador de Resiliência Financeira e a monitorização dos programas de apoio às empresas que fornecem orientações atualizadas perante uma crise com características particulares. “A informação que produzimos é a razão do sucesso do nosso negócio de mais de um século. Mas é nesta informação que uma enorme quantidade de empresas de todas as dimensões, setores e geografias procura um suporte de confiança para as suas decisões de gestão que as conduzem também ao seu sucesso”, finaliza.

**INFORMA**  
Business by Data

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

# Especialistas em produtos siderúrgicos desde 1922



**Fundada em 1922, nas Caldas da Rainha, a Thomaz dos Santos S.A. ainda é gerida com sucesso pela mesma família. Cem anos de história e milhares de clientes satisfeitos em todo o país fazem da Thomaz dos Santos uma das maiores empresas nacionais no seu setor. Nas próximas páginas fique a conhecer o passado, presente e futuro da empresa centenária especialista em produtos siderúrgicos.**

Contar a história da Thomaz dos Santos S.A. é contar a história do seu fundador, a quem a empresa deve o nome. Thomaz dos Santos cedo começou a trabalhar como marçano (aprendiz de caixeiro). A labuta não o impediu de prosseguir com aproveitamento os estudos no curso de Aula Comercial cujos conhecimentos, mais tarde, se revelaram muito importantes no desempenho da sua atividade.

Com uma visão estratégica e direcionada para o negócio, Thomaz dos Santos foi sempre traçando um percurso exímio. Com um espírito de sacrifício e empreendedor, em 1922 inicia o seu próprio negócio - um estabelecimento comercial misto, que vendia ferro, ferragens, solas e cabedais, cordoaria, alfaías agrícolas, carvão de forja e miudezas. Atento ao aparecimento de novos materiais diversifica a sua atividade comercial e alarga a área de vendas para os concelhos vizinhos das Caldas da Rainha, com vendedores a visitar os clientes, apostando nas entregas regulares e em condições competitivas.

Com muito trabalho, dedicação e esforço, atingiu uma posição de destaque no mercado, o que possibilitou a expansão da empresa, alcançando um forte posicionamento na zona Centro. Hoje, 100 anos depois, a empresa familiar continua a seguir os valores preconizados pelo seu fundador: “qualidade,

flexibilidade e eficiência”, continuando a trabalhar ativamente para ser uma das empresas de maior credibilidade nacional no comércio de produtos siderúrgicos, materiais de construção e produtos de decoração, bricolage e jardinagem.

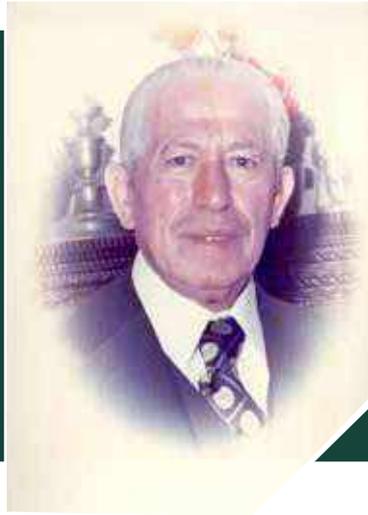
## O presente

Atualmente com armazéns nas Caldas da Rainha e Santa Iria de Azóia, a Thomaz dos Santos tem como atividade principal o comércio e distribuição de produtos siderúrgicos, ferragens e materiais de construção.

O armazém das Caldas da Rainha integra ainda loja de ferragens, máquinas e ferramentas, secção de bricolage, materiais de vedação, incluindo todo o tipo de redes e seus acessórios, isolamentos, materiais de fixação e segurança, produtos sanitários bem como pavimentos e revestimentos cerâmicos e todos os restantes materiais para a construção incluindo chapa sandwich, com corte à medida. Neste espaço funcionam ainda os serviços administrativos e está instalada a sede da empresa. Estas instalações, juntamente com uma frota de distribuição própria, permitem à empresa assegurar um atendimento e um serviço de entrega eficaz em todo o país. Quer seja para o setor da construção civil, metalomecânica, serralharia, revenda, indústria, ou até para o próprio consumidor final, a Thomaz dos Santos dispõe de respostas à medida das necessidades dos seus clientes.

## Aposta ganha na proximidade

Desde a sua fundação a Thomaz dos Santos mantém uma estratégia de crescimento e desenvolvimento sustentado, focada em proporcionar uma oferta comercial de alta qualidade, direcionada para as necessidades dos seus clientes. Desta forma



a empresa centra-se em atingir, continuamente, os mais elevados padrões de qualidade dentro da sua oferta de produtos e serviços. À fórmula do sucesso soma-se ainda uma cultura corporativa caracterizada pelo contacto pessoal e profundamente humano. Empenhada numa relação muito próxima com os clientes, mas também com os fornecedores, os 100 anos de história da Thomaz dos Santos são o corolário de uma aposta ganha na construção de relações de fidelidade com o extenso universo de fornecedores e clientes que serve diariamente.

#### **Empresa certificada**

Atualmente a Thomaz dos Santos proporciona emprego a mais de 100 trabalhadores em Portugal. Para além disso integra a listagem das maiores empresas do país de acordo com a informação financeira do exercício fiscal de 2020, o que faz da empresa uma das maiores entidades patronais da região. Prova do seu contributo para o desenvolvimento dos setores e da economia nacional, a Thomaz dos Santos recebeu em 2021 um grande reconhecimento por parte do Expresso e da Caixa Geral de Depósitos - o Prémio Expresso PME | Caixa TOP

no setor Grossista. Um prémio com significado especial que é também o reflexo de todo o trabalho que a equipa de trabalhadores e dirigentes da Thomaz dos Santos tem levado a cabo, num período tão desafiante para a economia nacional. Apesar das contingências atuais a empresa garante continuar a trabalhar para contrariar a crise provocada pela pandemia. Para isso obteve, em 2020, a certificação ISO9001:2015 que veio reforçar a confiança transmitida aos clientes de que os produtos e serviços oferecidos seguem um padrão de qualidade.

#### **Avançar para o futuro**

Sucesso, perseverança, qualidade, dedicação e prestígio. São estes os valores que norteiam a Thomaz dos Santos e que com ela avançarão para o futuro. Hoje, a empresa orgulha-se de poder olhar retrospectivamente para uma tradição secular no comércio e distribuição de produtos siderúrgicos. Graças ao seu empenho, orientado permanentemente para os interesses do cliente e para o compromisso de oferecer a máxima qualidade, em 100 anos a empresa portuguesa tornou-se uma protagonista confiante no seu setor de atividade.



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

# A autenticidade do azeite transmontano

**Os azeites de Valpaços distinguem-se pela excepcional característica organolética e pelo incomparável baixo teor de acidez, que garantem a certificação DOP – Denominação de Origem Protegida. Ao percorrer o concelho é comum encontrarmos vários lagares de azeite particulares, que comercializam azeites com marca própria, os Azeites Valverde são um desses exemplos. João Paulo, produtor de azeite, dá-nos a conhecer nesta edição os Azeites Valverde que levam até à casa de milhares de portugueses o sabor tradicional e genuíno da região.**

Não é novidade que Portugal é um país produtor de excelentes azeites. Alguns dos melhores são produzidos na região mais a nordeste de Portugal, Trás-os-Montes, que é também a segunda maior produtora, a seguir ao Alentejo, e concentra a maior parte do olival tradicional, que representa 15 por cento da produção nacional de azeite e estende-se por 200 mil hectares. Dos olivais de Valpaços, mais concretamente da localidade de Valverde, saem alguns dos melhores azeites da região, os Azeites Valverde. João Paulo assume a gerência do negócio, sendo a terceira geração à frente de um projeto que começou em 1930, com a construção de um lagar de azeite pelo seu avô paterno. “Esta atividade continuou a ser desenvolvida pelo meu pai, juntamente com os seus dois irmãos, consistindo principalmente na transformação de azeitona de clientes e de compra”. Uma atividade que foi sendo sempre acompanhada de perto pelo nosso entrevistado e que, sem surpresas, acabou por lhe despertar o interesse pela agricultura e o gosto pelo olival.

Preso a um passado de origem rudimentar, onde o esforço humano imperava, o lagar de azeite veio evoluindo ao longo das décadas. A construção de uma nova unidade de transformação possibilitou um melhor desempenho em toda a cadeia de produção, sem nunca perder a qualidade e o sabor tradicional e genuíno da região.

## Azeites Valverde

Os Azeites Valverde caracterizam-se pela baixa acidez, que ronda entre os 0,1% e os 0,5% classificando-se na categoria Virgem Extra. Para a produção de um azeite de excelência são escolhidas as melhores azeitonas da região. João Paulo aposta numa produção proveniente de azeitonas, predominantemente, vindas de oliveiras de variedade Cobrançosa, Verdeal e Madural.

Desde que chega às instalações do lagar de azeite, a azeitona entra num processo contínuo, composto por diferentes fases, que vão desde a lavagem, moagem e centrifugação. Depois, de terminado o processo o azeite está pronto a consumir. Com aroma a verde e um sabor amargo e picante, ou doce que relembra o azeite tradicional, os Azeites Valverde “não só são um excelente acompanhamento de uma salada ou uma entrada, como são uma excelente escolha como tempero de legumes, peixes e carnes”, aconselha João Paulo.

## Qualidade e inovação

Sempre pautado por valores como a qualidade, a inovação, a apresentação, a satisfação, a disponibilidade e a transparência para com os clientes, o projeto dos Azeites Valverde é um distinto exemplo de sucesso. Para o futuro, João Paulo é perentório ao afirmar que: “A nossa ambição é continuar a crescer, a apostar na inovação e na melhoria da qualidade, para assim podermos responder melhor às exigências dos nossos clientes”. Neste sentido, o projeto conta já com a colaboração e envolvimento dos três filhos que, aliando o saber à inovação, pretendem dar continuidade à produção de um azeite de excelência, que dignifica a região e dá sabor às mesas de Portugal.





# RESTAURANTE DA ASSOCIAÇÃO AGRÍCOLA



RESERVAS

**296 490 001**  
**925 248 307**

MARCO COSTA 926 385 995



## HORÁRIO

RESTAURANTE: TODOS OS DIAS

DAS 12H00 ÀS 15H00 E DAS 19:00 ÀS 22:00

(DE ACORDO COM AS RECOMENDAÇÕES DA DRS - DIREÇÃO REGIONAL DA SAÚDE)

WEBSITE: [WWW.RESTAURANTEAASM.COM](http://WWW.RESTAURANTEAASM.COM)



/RESTAURANTEAASM

**VISITE PONTA DELGADA**  
NATURALMENTE, DE NATÁLIA CORREIA



### MÃE-ILHA

Nessa manhã as garças não voaram  
E dos confins da luz um deus chamou.  
Docemente teus cílios se fecharam  
Sobre o olhar onde tudo começou.

A terra uivou. Todas as cores mudaram  
O mar emudeceu. O ar parou.  
Escuros véus de pranto o sol taparam  
De azáleas lívidas a ilha se cercou.

A que pélago o esquife te levava?  
Não ao termo. A não chorar os mortos.  
Teu sumo espiritual florido ensina.

E se o mundo em ti principiava,  
No teu mistério entre astros absortos,  
Suavemente, ó mãe, tudo termina.

Natália Correia

Prémio Literário

**Natália  
Correia**

— II Edição —

Género:  
Narrativa (romance / conto)

Prazo limite de candidaturas:  
31 de março de 2022

Prémio:  
7500€ + edição de  
500 exemplares

