



Sabores Açorianos que Contam História

Sónia Melo, Private Chef

NO INTERIOR

**Património
Cultural Imaterial
de Portugal**

pág. 8 a 23

**Empresas
Centenárias -
"Histórias que
perduram no tempo"**

pág. 24 a 27

**Mais e Melhor Saúde
- "Os avanços e
desafios do Sistema
de Saúde em
Portugal"**

pág. 28 a 35





PENAMACOR UM DESTINO PRODUZIDO PELA NATUREZA

UMA EXPERIÊNCIA REAL PARA SENTIR
E COMPARTILHAR



REDE DE
PERCURSOS
PEDESTRES



ESPAÇOS
PARA O DESPORTO
E LAZER

www.cm-penamacor.pt



[municipiodepenamacor](https://www.municipiodepenamacor.pt)



EDITORIAL

Geologicamente, os Açores parecem estar no centro do mundo. Há dois anos, escrevi sobre a posição singular do arquipélago no mapa, sobre a Dorsal Meso-atlântica que separa as placas tectónicas e sobre o movimento quase impercetível das ilhas que se afastam entre si. A capa desta edição leva-me a recuperar algumas das ideias desse texto, e a projetar as características especiais do nosso maior arquipélago.

A instabilidade geológica dos Açores não é apenas um traço natural: é um fator diferenciador que confere ao arquipélago um potencial imenso, seja no turismo, na agricultura ou na gastronomia. Mas mais do que paisagem e natureza exuberante, os Açores são também terra de grandes figuras da cultura e da história portuguesas. Lembrei, na altura, e volto a fazê-lo, Natália Correia, com a sua irreverência literária e política; Curry Cabral, referência na medicina; e, claro, Antero de Quental, que não só dá nome a uma geração, mas também a um ideal de pensamento crítico, reflexão e progresso civilizacional.

As raízes açorianas de Antero estavam profundamente ligadas aos ventos de mudança do país: do avô, que assinou a Constituição de 1822, ao pai, que integrou os “7500 bravos do Mindelo”. No seu ensaio “Bom Senso e Bom Gosto”, Antero condensou um conceito que continua atual: “O ideal quer dizer isto: desprezo das vaidades; amor desinteressado da verdade; preocupação exclusiva do grande e do bom; desdém do fútil, do convencional; boa-fé; desinteresse; grandeza d’alma; simplicidade; nobreza; soberano bom gosto e soberaníssimo bom senso...” Uma definição que nos convida a pensar sobre o que realmente valorizamos na sociedade contemporânea.

Nesta edição da Mais Magazine, voltamos a este arquipélago fascinante, e a muitas outras regiões do país, explorando o Património natural, cultural e humano, que ajuda a definir, aos nossos olhos e do mundo inteiro, o que é este bocadinho de terra ocidental europeia, que se estende desde a Península Ibérica até ao meio do Atlântico.

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 de Melo **Diretor Editorial** João Malainho **Redação** Tiago Costa, Tatiana Martins **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
 Fevereiro de 2025

FICHA
TÉCNICA

ÍNDICE



11 a 14

Município de
Castelo Branco

16 e 17

Município de Penamacor



18 e 19

Município de Tomar

20 e 21

Município da Figueira da Foz



22 e 23

Município de
Cabeceiras de Basto

26 e 27

Sampedro



30 e 31

ASPE

32 e 33

Clínica Perioimplantológica
Rainha D. Leonor



35

Ampliphar

**“É no equilíbrio entre
tradição e inovação
que encontro inspiração
para superar os
obstáculos e criar
experiências únicas”**



Sónia Melo, Private Chef



Tudo começou com um simples blog de culinária e, atualmente, o Chez Sónia é já uma marca açoriana registada que disponibiliza um leque de serviços que vai desde o Private Chef até ao showcooking e workshop. Sónia Melo, Chef responsável por este projeto e apaixonada pela gastronomia dos Açores, explica à Mais Magazine que a combinação de “sabores tradicionais com um toque de inovação, mantendo sempre a autenticidade” é a chave para o sucesso que tem obtido e que tem sido reconhecido com várias distinções.

Como surgiu a paixão pela cozinha? Em que fase da sua vida é que entendeu seguir a profissão de Chefe de Cozinha?

A minha paixão pela cozinha surgiu há 17 anos, numa fase da minha vida em que a necessidade me levou a descobrir o universo gastronómico. Comecei por cozinhar para a família, criei um blog, experimentava receitas simples e, aos poucos, fui mostrando no blog e ganhando confiança e curiosidade para explorar sabores mais complexos e técnicas mais apuradas.

Apercebi-me que queria ser Chefe de Cozinha quando me dei conta de que cozinhar era muito mais do que preparar alimentos; era uma forma de expressar criatividade, de contar histórias e de proporcionar experiências únicas às pessoas. Decidi, então, especializar-me e abraçar este desafio com dedicação e paixão.

Como nasceu a ideia de criar o Chez Sónia?

O Chez Sónia nasceu do blog de culinária e da vontade de criar algo único e personalizado no universo da gastronomia. Sempre acreditei que a comida tem o poder de

unir as pessoas e contar histórias, e queria proporcionar experiências gastronómicas memoráveis, adaptadas às preferências e necessidades de cada cliente.

A ideia surgiu como uma evolução natural da minha paixão pela cozinha e da experiência acumulada ao longo dos anos. Identifiquei que havia uma procura crescente por serviços de Private Chef, especialmente por parte de turistas que procuram uma ligação mais autêntica e íntima com a gastronomia local. Assim, decidi criar um serviço que unisse a qualidade dos ingredientes dos Açores, com a sofisticação e conforto de um ambiente privado.

Em que se baseia o conceito gastronómico do Chez Sónia? Que serviços disponibiliza aos seus clientes?

A nossa marca registada CHEZ SÓNIA disponibiliza vários serviços. Mas principalmente o conceito principal será o nosso serviço de Private Chef, que se baseia na valorização dos ingredientes locais dos Açores e na criação de experiências personalizadas que combinam tradição e sofisticação e sempre no conforto da sua casa.

Para além dos jantares privados, fazemos também showcookings e workshops, sempre com foco na qualidade, na autenticidade e na atenção ao detalhe.

Quais os ingredientes açorianos que mais gosta de usar nas suas criações?

Adoro utilizar ingredientes dos Açores, frescos e da época, como o ananás, o queijo, a batata-doce ou inhame e o peixe e carne frescos. Tento focar-me na nossa riquíssima gastronomia portuguesa, mas a cultura açoriana é uma forte influência na minha cozinha, inspirando-me a combinar sabores tradicionais com um toque de inovação, mantendo sempre a autenticidade.

O trabalho de excelência que tem realizado na promoção da gastronomia açoriana valeu-lhe o reconhecimento com o Prémio Cinco Estrelas Regiões em 2024 e da Escolha do Consumidor (Quality Award) em 2025. Qual o significado e impacto que esta premiação tem para si e para o seu trabalho?

Receber estes dois selos foi um reconhecimento imensamente gratificante,



tanto a nível pessoal como profissional. Estes prémios validam o esforço, a dedicação e o amor que coloco na promoção da gastronomia açoriana e na criação de experiências únicas para os meus clientes.

O impacto é significativo, pois reforça a credibilidade do meu trabalho e destaca a riqueza da cultura e dos ingredientes dos Açores a nível nacional e internacional. É também uma motivação para continuar a inovar e a representar a região com orgulho e excelência.

Que outros prémios e reconhecimentos o Chez Sónia já recebeu até o momento?

Como referi, somos uma marca registada e já somamos vários reconhecimentos (podendo dizer um total de 9), cada um deles representando uma etapa importante do meu percurso e o reflexo do trabalho árduo e da paixão que dedico à gastronomia.

Como mais recentes, destaco no final de 2024, onde fui nomeada para os Europe Best of Best Awards na categoria de Best Portuguese Cuisine, pelos prestigiados prémios do Dubai.

Fomos também reconhecidos pela LUXlife Magazine, como Best Private Chef, durante 3 anos consecutivos.

Neste momento também estou nomeada em várias categorias nos Taste Awards, (os Óscares da Gastronomia) graças à rubrica de culinária Cozinha em Casa, da RTP Açores. Apesar de os resultados só serem conhecidos em março, estas nomeações já são uma vitória por si só, pois refletem o impacto do meu trabalho em diferentes áreas.

Cada prémio é uma conquista que celebro com enorme gratidão, pois representa não só o reconhecimento do meu esforço, mas também a confiança e o carinho dos meus clientes.

Como uma profunda apaixonada e conhecedora dos Açores, como perspetiva o futuro da gastronomia açoriana? Existe margem para crescer? O turismo pode também significar uma importante fonte de crescimento?

Vejo com algum otimismo. Sou Confrade da Confraria dos Gastrónomos dos Açores e apercebo-me que ainda há algo para melhorar. Apesar de existir uma margem enorme para crescer, temos de combinar a autenticidade dos nossos sabores tradicionais com técnicas modernas e nunca comprometendo a qualidade apresentada.

O turismo desempenha um papel fundamental neste crescimento, ao atrair visitantes interessados em experiências genuínas e que valorizam os nossos produtos únicos. Promover a ligação entre gastronomia e turismo pode impulsionar a economia local, fortalecer a identidade cultural e posicionar os Açores como um destino gastronómico de excelência.



Quais os principais desafios que encontra ao trabalhar a gastronomia dos Açores? A sazonalidade de alguns produtos e as questões logísticas são os principais obstáculos que a obrigaram a uma inovação contínua?

Os principais desafios incluem a sazonalidade de alguns produtos, e as questões logísticas, devido à localização geográfica do arquipélago. Estes fatores exigem uma constante criatividade e adaptação, o que me leva a valorizar ainda mais os ingredientes disponíveis e a explorar formas inovadoras de os utilizar, respeitando a sua essência. É no equilíbrio entre tradição e inovação que encontro inspiração para superar os obstáculos e criar experiências únicas.

Qual o balanço que faz destes anos de atividade do Chez Sónia?

O balanço destes anos é extremamente positivo. Têm sido anos de crescimento, desafios superados e, acima de tudo, muitas conquistas. A aceitação do conceito de Private Chef, o reconhecimento através de prémios e, principalmente, o feedback dos clientes, têm sido uma motivação constante.

É gratificante ver como temos contribuído para valorizar a gastronomia açoriana e criar momentos inesquecíveis para os clientes. Este percurso reforça a minha paixão pelo que faço e inspira-me

a continuar a inovar e a elevar o nível dos serviços que ofereço.

Agora que estamos a iniciar 2025, quais são para si as principais metas que gostaria de atingir a nível profissional?

Em 2025, as minhas principais metas profissionais incluem expandir a nossa presença a um público ainda mais amplo, através de novas parcerias e experiências personalizadas. Quero continuar a inovar na gastronomia açoriana, sempre mantendo o foco na qualidade e autenticidade.

Além disso, espero aprofundar o meu impacto no turismo gastronómico, ajudando a posicionar os Açores como um destino de excelência. Continuarei a investir no meu desenvolvimento pessoal e profissional, sempre com o objetivo de proporcionar experiências únicas aos meus clientes e elevar o nome da gastronomia açoriana. 🍴

Para reservas:

Tlm. 962 532 568

geral@chezsonia.pt

www.chezsoniaprivatechef.com



Património Cultural

Património Cultural Imaterial: Lugar de memória. Lugar de vida e de encontro

A Herança Cultural de Portugal apresenta-se aos olhos dos portugueses, e também ao mundo, num registo multiforme de gestos deveras significantes. O Património Cultural Imaterial traduz em primeiro lugar um acervo de experiências vividas e partilhadas, transmitidas de geração em geração, assimiladas e transformadas com os mais diversos contributos. Por vezes até mesmo através de inovações, que pouco depois se guindam à condição de “tradição”.

A memória é um lugar poderoso. É sobretudo um lugar de manifestação de quem somos e um lugar de comunhão do que somos. Não enquanto indivíduos somente, mas enquanto indivíduos gregários e partícipes de algo que transcende o individual. O Património Cultural Imaterial é, também por isso, o pulsar vivificante de uma comunidade, a comunidade que somos juntos, com um tempo longo de memória e de futuro.

Num lugar é o folclore que ganha relevo, noutro o transcendente na sua manifestação religiosa, noutro ainda a força da natureza que convoca ao extraordinário, ao fora do comum, à romaria, à festa. Noutros lugares é a gastronomia a forjar relações, a música, a criação artística irreverente e indisciplinada, o gracejo, o atrevimento da expressão, a força do querer ser outro, como tantas vezes desejamos, em registo de melancolia ou em registo de simples e total folia.

O ser humano tem esta admirável natureza: uma ilimitada capacidade para recriar os desejos, com expressões muito plurais, e o saber, aprofundando os desejos, produzir infinitos sonhos, pois os sonhos conduzem

sempre a que o humano aspire a algo maior.

O Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial é um instrumento singular de reconhecimento das manifestações culturais que densificam a Herança Cultural dos portugueses. Até ao momento e desde que em 2009/2010 foi regulamentado o processo pelo Ministério da Cultura, foram já alvo de apreciação 175 pedidos de inscrição no Inventário Nacional, tendo 63 das manifestações conseguido esse registo. Destas 63 manifestações, 11 foram inscritas na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial da Humanidade.

A participação cívica e institucional no reconhecimento e na valorização do Património Cultural Imaterial deu lugar à constituição de uma “Rede Nacional” participada por mais de oitenta entidades, que funciona como uma plataforma informal de partilha de conhecimento, experiências e boas práticas com vista à salvaguarda deste importante património.

Juntos fazemos mais e melhor. Vivemos sobretudo mais comungados e unidos nas muitas diferenças que nos enriquecem e irmanam. O Património Cultural Imaterial é, sem dúvida, um lugar de memória. Mas é sobretudo um lugar de vida e de encontro.

João Soalheiro, Presidente do Conselho Diretivo do Património Cultural, I.P.

Imaterial de Portugal

O reconhecimento do património português

De entre as convenções da UNESCO na área da cultura é de salientar a Convenção para a Proteção do Património Mundial, Cultural e Natural, cujo objetivo é proteger os bens imóveis de valor universal excepcional, e a Convenção para a Salvaguarda do Património Cultural Imaterial que visa salvaguardar as manifestações intangíveis do património cultural. Embora com propósitos semelhantes – a proteção e a salvaguarda patrimonial – e resultados equivalentes – a inscrição de bens e elementos patrimoniais em listas – as convenções partem de pressupostos distintos e comportam exigências diferentes.

Assim, a Convenção do Património Mundial apenas permite reconhecer e proteger aqueles bens materiais imóveis dotados de valor excepcional, reconhecido por especialistas mediante a realização de estudos exaustivos sobre os bens e a comparação com outros sítios similares, fundando-se em pressupostos de autenticidade e integridade, bem como num plano de gestão abrangente e credível, que permita sustentar no tempo o valor desses bens e que justificou a sua inscrição na Lista do património Mundial.

Por outra via, a Convenção do Património Imaterial reconhece o papel fundamental das comunidades, grupos e indivíduos na salvaguarda do património com o qual estão envolvidos, bem como a relevância de todos os bens intangíveis no território dos Estados Parte. Contudo, por razões processuais, só alguns elementos podem ser inscritos nas Listas da Convenção, as quais se designam, justamente, como “representativa” de determinados tipos de património ou como de “salvaguarda

urgente”, integrando aquelas manifestações em risco de desaparecer. A salvaguarda dos bens patrimoniais imateriais poderá ser ainda inspirada pelo exemplo de projetos reconhecidos pelo Comité como de boas práticas, que são incluídos num registo próprio, previsto no próprio texto da Convenção.

O interesse e dinamismo que estas duas convenções têm suscitado em Portugal refletem-se nos 17 bens portugueses inscritos na Lista do Património Mundial, nos 7 elementos na Lista Representativa do Património Cultural Imaterial e nas 2 manifestações imateriais que necessitam de salvaguarda urgente.

A estes juntam-se as nove cidades criativas portuguesas nas áreas do artesanato, artes digitais, design, gastronomia, literatura e música, cujo investimento bem-sucedido no desenvolvimento urbano fundado na criatividade e na diversidade tem suscitado o interesse de inúmeros municípios em aderirem à Rede de Cidades Criativas da UNESCO.

Esta profusão de reconhecimentos UNESCO do património português atentam a variedade e a qualidade do nosso património e constituem um excelente cartão de visita do nosso país. Exigem igualmente uma atenção acrescida de todos para que os valores que foram identificados e distinguidos permaneçam no futuro e sejam transmitidos às gerações futuras.

*Embaixador José Filipe Moraes Cabral
Presidente da Comissão Nacional da UNESCO*

“É necessário promover tanto a criação como preservar e conhecer o património”.

Dalila Rodrigues, Ministra da Cultura

Fonte: República Portuguesa





Filigrana de Gondomar

Património Cultural e Imaterial

“Ouro português e de Gondomar! Bem-dita terra que tudo produz e cria! A Ourivesaria portuguesa nasceu em Gondomar...”

Camilo de Oliveira

Conhecida como a “Capital da Ourivesaria”, é na técnica da filigrana e no seu rendilhado que se funde a identidade de Gondomar. A arte da filigrana, com raízes que remontam à civilização castreja e ao período romano, floresceu no município a partir do século XVIII, tornando-se um símbolo do saber e da tradição local.

Em 1940, o coração filigranado foi incorporado no brasão do concelho, representando não só a maestria artesanal, mas também o impacto económico e sociocultural desta arte, que atravessa gerações de artesãos.

Em 2023, a “Filigrana de Gondomar” foi incluída

no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial. Atualmente, Gondomar e Póvoa de Lanhoso, dois núcleos de produção por excelência desta técnica artesanal, estão a trabalhar em conjunto para que a “Filigrana de Portugal” seja classificada como Património Cultural Imaterial da Humanidade pela UNESCO.

Aceite o convite para uma experiência única na Rota da Filigrana, iniciando sua visita no Museu Municipal da Filigrana de Gondomar. Descubra como o ouro se transforma em arte, explore as oficinas e conheça os mestres artesãos que mantêm viva esta arte milenar. 🏡



ROTA DA FILIGRANA

TRADIÇÃO - JOALHARIA - MODERNIDADE

Trav. Convenção de Gramido, 41,
4420-416 Valbom – Gondomar
+351 224 664 310 | +351 932 003 358
turismo@cm-gondomar.pt
www.visitgondomar.cm-gondomar.pt



GONDOMAR
é Ouro

MUNICÍPIO DE GONDOMAR



CASTELO BRANCO: CIDADE CRIATIVA DA UNESCO, NA CATEGORIA ARTESANATO E ARTES POPULARES, COM O BORDADO DE CASTELO BRANCO

A estratégia cultural de Castelo Branco, Cidade Criativa da UNESCO na categoria Artesanato e Artes Populares, baseia-se em pilares como a promoção das indústrias criativas, a qualidade da oferta cultural e a valorização das artes tradicionais e contemporâneas.

O Bordado de Castelo Branco, considerado como um dos elementos do património do concelho com maior importância e maior peso cultural ancorou a candidatura de Castelo Branco à rede de Cidades Criativas da UNESCO.

Esta arte, autêntico símbolo identitário da capital da Beira Baixa, reúne características que a tornam única e distinta entre os vários bordados, como a utilização de matérias-primas nobres: a seda e o linho artesanal.

Atualmente, o Bordado de Castelo Branco é reconhecido internacionalmente e a sua presença no Museu Victoria & Albert Museum, em Londres, assim como na Catedral de Manchester, atestam a excelência desta arte.

Os seus desenhos apresentam uma simbologia própria: a árvore da vida, os pássaros, os cravos, as rosas, os lírios, as romãs ou os corações. Os motivos que caracterizam o Bordado de Castelo Branco refletem-se noutras áreas, como os desenhos na calçada portuguesa ou os símbolos que ornamentam as fachadas de prédios na cidade.

A Câmara Municipal de Castelo Branco tem feito um caminho estratégico no sentido da criatividade e da inovação. Em termos de

equipamentos relacionados com as artes, o Município oferece uma rede significativa, destacando-se 4 infraestruturas pela sua promoção das indústrias culturais criativas:

O *Centro de Interpretação do Bordado* visa contribuir para a revalorização, recuperação, inovação e relançamento da arte de bordar. Além do espaço museológico e da loja, acolhe também uma oficina de Bordado de Castelo Branco que reúne algumas das mais aptas bordadoras.

A *Fábrica da Criatividade* nasceu com o objetivo de implementar um laboratório de criatividade, dando resposta às especificidades de áreas artísticas e performativas. Tem uma utilização polivalente de abertura à comunidade, através da cedência de espaços e oficinas, realização de eventos ou exposições.

O *Museu da Seda*, tutelado pela APPACDM de Castelo Branco, dá a conhecer a história da produção da seda em Portugal, o ciclo de vida do bicho da seda e as aplicações convencionais e de tecnologia de ponta - da Biologia e da Medicina - que se podem fazer a partir da utilização deste produto. Dispõe da maior produção nacional sericícola: produz anualmente 15kgs de seda de qualidade extra

e 15kgs de seda selvagem.

O *Museu Francisco Tavares Proença Júnior* contempla a investigação, recolha, documentação, conservação, interpretação, exposição e divulgação do património cultural que integra o seu acervo, com especial relevo para as coleções de arqueologia e de têxteis.

As indústrias culturais e criativas têm sido alavancadas, nos últimos 4 anos, com uma série de iniciativas de impacto profundo e duradouro, que procuram preservar e dinamizar o património imaterial.

Entre as ações implementadas no âmbito da Candidatura de Castelo Branco à Rede de Cidades Criativas da UNESCO, encontra-se a realização de exposições, simpósios, jornadas, concursos, lançamento de livros e cursos, destacando-se:

- Lançamento da Rota Turística do Bordado: dá a conhecer todas as fases de produção dos materiais e da execução do Bordado.
- Concurso “O Bordado de Castelo Branco na Moda”: realizado anualmente, promove a aplicação criativa do Bordado de Castelo Branco em vestuário e calçado por estudantes do Ensino Superior e diplomados em Design Moda.



- Produção de vestido de gala pelo designer Dino Alves: usado por Valéria Carvalho no Festival da Canção, edição 2021. A peça encontra-se exposta no Centro de Interpretação do Bordado.
- Produção do Caderno de Especificações do Bordado de Castelo Branco
- Simpósio “A Rede de Cidades Criativas da UNESCO”: foi um marco importante no arranque da candidatura, tendo-se assinado a Carta de Princípios
- Candidatura do Município de Castelo Branco à Inscrição no Inventário do Património Cultural Imaterial do Património Cultural, I.P.: aguarda decisão
- Lançamento do livro infantil e jogo pedagógico “À Descoberta do Bordado de Castelo Branco”
- Exposição Fotográfica “Do Bicho-da-Seda ao Bordado de Castelo Branco”
- Criação da peça de arte “Árvore da Vida” da autoria de Diana Meneses Cunha: representação do Bordado de Castelo Branco, do Burel da Covilhã e da Tapeçaria de Portalegre
- Exposição da A. Certifica “Produtos Tradicionais Certificados”: o Bordado de Castelo Branco e a Viola Beiroa marcaram presença nesta exposição no Palácio de São Bento
- Jornadas “Os Bordados Tradicionais - Criatividade & Inovação”
- I Encontro Internacional de Cidades Criativas e Desenvolvimento Sustentável
- Lançamento do livro “Cidades Criativas e Desenvolvimento Sustentável”
- Lançamento do vídeo promocional “O Bordado de Castelo Branco”
- Criação de Curso de Formação Profissional,

na área do Bordado de Castelo Branco, em parceria com o IIEFP, com estágio no Centro de Interpretação

- Curso de Pós-Graduação em Indústrias Criativas e Inovação e Microcredenciação em Conservação e Restauro Têxtil, parceria entre o Município de Castelo Branco e o IPCB
- Laboratórios de Intervenção Territorial: conjunto de palestras e workshops
- Implementação da Estrutura de Governança “Castelo Branco, Cidade Criativa da UNESCO”
- Presença da colcha bordada a ponto de Castelo Branco na Biennale des Metiers
- D’Art “Le Gest et le Territoire”, em novembro 2023, no Luxemburgo
- Oficinas Rotativas em Artes e Ofícios Tradicionais
- Preparação do processo de inscrição da Viola Beiroa e dos Cascoréis de São Sebastião ao Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial

Apesar do Bordado de Castelo Branco constituir um dos principais elementos identitários da região, existe um conjunto muito significativo de outras artes e ofícios que potenciam a cidade e o Município de Castelo Branco, tais como: a olaria, a cantaria e a construção da viola beiroa.

Viola Beiroa

A Associação Recreativa e Cultural Viola Beiroa, criada em 2013, tem desempenhado um papel fundamental na recuperação, revitalização e divulgação deste instrumento tradicional.

A sua sede, cedida pela Câmara Municipal,



situa-se no Centro Histórico da cidade e funciona como sala de ensaios da Orquestra Viola Beiroa, composta por 15 elementos, e é também uma Escola, onde os alunos aprendem a tocar o instrumento e, posteriormente, integram a Orquestra.

As solicitações para concertos chegam de todo o país, permitindo não só divulgar a Viola Beiroa, mas também o repertório da música da Beira Baixa.

Foi elaborado um Método de Ensino específico para este instrumento, concebido pelo Professor Doutor Miguel Carvalhinho e, no âmbito da divulgação musical, foi gravado o álbum “Viola Beiroa” e a Associação marcou presença num Encontro de Violas de Arame, realizado na cidade.

O Município de Castelo Branco está a preparar o processo de inscrição da Viola





Beiroa ao Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial. A inscrição é plena de sentido e oportunidade, já que se trata de uma tradição viva, expressão social e cultural de carácter tradicional praticada contemporaneamente, com o envolvimento da comunidade.

Cascoréis de São Sebastião

Todos os anos, a freguesia da Lardosa mantém viva uma tradição secular, oferecendo cascoréis a São Sebastião. A origem deste costume remonta a uma praga de gafanhotos que ameaçou a agricultura local. Segundo a crença popular, os insetos acabaram por morrer à porta da capela, um milagre atribuído ao mártir São Sebastião. Em sinal de gratidão, a comunidade passou a cumprir anualmente a oferta de cascoréis à população.

A confeção dos cascoréis, um bolo frito semelhante às filhós, fica a cargo das mulheres da freguesia. Estes são empilhados em cestos decorados com flores, que podem ultrapassar os 20kgs, e transportados em tabuleiros à cabeça das mulheres, no trajeto entre a Casa do Povo e a Capela de São Sebastião. Os tabuleiros são colocados no interior da capela e, após a bênção no final da Eucaristia, os cascoréis são distribuídos a todos os presentes.

A organização da festividade cabe a 6 festeiros, responsáveis por tarefas como a recolha de donativos, a preparação dos cascoréis e o cortejo até à capela.

A inscrição no Inventário Nacional do

Património Cultural Imaterial permite a adoção de medidas de proteção e promoção, assegurando que este legado cultural perdure no tempo.

Danças Tradicionais da Lousa

A origem das Danças Tradicionais da Lousa está associada a uma lenda do século XVII, que relata a intervenção milagrosa da Nossa Senhora dos Altos Céus na proteção das colheitas locais contra uma praga de gafanhotos.


Estas danças são transmitidas de geração em geração e fortalecem a identidade cultural da aldeia da Lousa. Simbolizam não apenas a devoção religiosa, mas também a identidade e a coesão da comunidade local. Valorizam os saberes e ofícios tradicionais, como a confeção dos trajes e a execução dos instrumentos típicos.

As Danças Tradicionais da Lousa realizam-se no 3º fim-de-semana de maio, durante as festividades em honra de Nossa Senhora dos Altos Céus, padroeira local, e incluem 3 coreografias distintas: a Dança das Virgens, a Dança dos Homens e a Dança das Tesouras.

Na Dança das Virgens, participam 8 jovens do sexo feminino, vestidas de branco, com coroas na cabeça e lenços nas mãos. Acompanhadas por um tocador de guitarra portuguesa, recitam quadras em louvor à padroeira no adro da igreja. Um “Guardião” empunha uma espada, zelando pela integridade das donzelas e pelo ouro que elas ostentam.

A Dança dos Homens é composta por 6 homens trajados de branco, com faixas azuis à cintura e capelas enfeitadas na cabeça, acompanhada por instrumentos como a viola beiroa e a genebres, um instrumento único composto por pauzinhos de diferentes tamanhos que produzem sons característicos. Três jovens, conhecidas como “madamas”, vestidas de branco, juntam-se aos dançarinos, tocando trinchos.

A Dança das Tesouras é realizada na segunda-feira seguinte às festividades principais e representa a tosquia das ovelhas. Um grupo de homens, vestidos de cotim e lenços brancos na cabeça, simula a tosquia de rapazes que representam carneiros, utilizando tenazes que imitam tesouras de tosquia.

Em 2014, as Danças Tradicionais da Lousa foram inscritas no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial, legitimando a sua importância e contribuindo para a sua preservação. Torna-se essencial promover o envolvimento das novas gerações nesta tradição, incentivando a sua aprendizagem e apelando a uma participação mais ativa nas festividades. 



www.cm-castelobranco.pt



Vila Viçosa | Sede Ducal



**CANDIDATA A
PATRIMÓNIO
MUNDIAL
DA UNESCO**



“Visitar Penamacor é descobrir os encantos de um concelho rural”

Em entrevista à Mais Magazine, António Beites, presidente da Câmara Municipal de Penamacor, aborda temas relevantes para a região, como a cogestão da Reserva Natural da Serra da Malcata e a candidatura do Madeiro a Património Imaterial Nacional.

António Beites Soares assumiu a presidência da Câmara Municipal de Penamacor em 2013 e encontra-se atualmente a cumprir o seu terceiro mandato. Ao longo deste período, tem implementado estratégias voltadas para a atração de investimentos, incentivando a instalação de empresas e a criação de emprego. “A par disto, temos já em curso processos para a construção e requalificação de áreas habitacionais”, adianta.

Fazem igualmente parte da sua lista de objetivos o aumento da taxa de natalidade e a fixação de jovens no concelho. Nesse sentido, têm sido concedidos vários incentivos na área da educação, desde manuais escolares gratuitos, a transportes, alimentação, passando inclusive pelo pagamento das propinas a todos os jovens que decidam prosseguir os seus estudos e ingressar no ensino superior. “O objetivo final é que os nossos jovens, depois dos sucessos educativos, possam ter a ambição de ficar e residir no nosso território”, salienta.

O turismo é outro pilar fundamental da sua estratégia, com destaque para a Reserva

Natural da Serra da Malcata. “Estamos a desenvolver um processo de cogestão em parceria com o município do Sabugal e o Instituto de Conservação da Natureza e Florestas (ICNF), com um plano de ação que visa preservar a paisagem, valorizar a fauna e a flora e impulsionar o regresso do lince-ibérico à Serra da Malcata”, sublinha.

Além do turismo de natureza, também o património e a história de Penamacor merecem ser ressaltados, até porque esta é uma vila com 800 anos de história. Nela podem ser encontrados vários pontos de interesse turístico, como o Castelo e a Torre de Menagem. No ano transato, toda a malha histórica do município foi requalificada e, neste momento, continuam os trabalhos de recuperação dos imóveis degradados e a aposta no alojamento local, “potenciando e capacitando a atratividade turística, até porque a zona histórica de Penamacor é encantadora”, refere António Beites.

A localização privilegiada de Penamacor é outro ponto a destacar, uma vez que, tal como explica o presidente, é um ponto de passagem da Rota das Aldeias Históricas de

Portugal. “Ao fazerem o caminho de Idanha-a-Nova e Monsanto para Sortelha, têm obrigatoriamente de passar por Penamacor e, obviamente, agora com o património da zona histórica requalificado ganhámos uma alma completamente diferenciadora para a promoção turística”.

Embora Penamacor seja um destino atrativo durante todo o ano, no verão recebe ainda mais visitantes, dada a vasta oferta de espaços de lazer. Um claro exemplo disso é a Zona Balnear de Meimão, uma área balnear inserida na albufeira da Meimoa, onde se encontram vários alojamentos locais e bungalows. “Neste momento, estamos a trabalhar para que possamos potenciar os desportos náuticos na própria albufeira, dentro dos processos de cogestão da Serra da Malcata, pois parte da albufeira está inserida na Reserva Natural. Temos agora este instrumento da cogestão, que pode atrair novos animadores turísticos para promover toda aquela área e tirar o melhor proveito possível da água”, conclui.

A tradição do Madeiro e a candidatura a Património Imaterial Nacional

A tradição do Madeiro remonta a tempos antigos e está presente em várias zonas do país. No entanto, em Penamacor, assume uma importância especial, sendo considerada a maior celebração do género em Portugal. O termo refere-se à grandiosa fogueira acesa em honra do Menino Jesus.

Todos os anos, com a chegada do Natal, os jovens das freguesias reúnem-se para cortar e transportar os troncos que alimentarão a fogueira, cumprindo um ritual que aquece simbolicamente o Menino Jesus. Com o passar dos anos, este certame tem adquirido cada vez mais notoriedade, atraindo um número crescente de visitantes.

Reconhecendo a relevância desta tradição, a Câmara Municipal de Penamacor submeteu, em dezembro passado, uma candidatura para que seja classificada como



Zona balnear do Meimão



Vila Madeiro



Reserva Natural da Serra da Malcata

Património Imaterial Nacional. Confiante do desfecho do processo, o presidente da câmara afirma que “seria extremamente gratificante obter um selo imaterial associado a esta emblemática tradição do concelho”.

De olhos postos no futuro

Nos últimos anos, o número de alunos do Agrupamento de Escolas de Penamacor tem vindo a crescer de forma consecutiva, em parte devido ao aumento da população estrangeira residente no concelho, proveniente essencialmente dos países nórdicos. “Isto deu aqui um contributo muito positivo, incluindo na comunidade escolar”, explica o presidente António Beites. Para ele, o principal objetivo será sempre travar a perda populacional.

Apesar de a pirâmide etária de Penamacor continuar invertida, devido à elevada percentagem de população idosa, são cada vez mais os jovens a residir no concelho, refletindo o trabalho desenvolvido por este executivo ao longo dos anos.

António Beites acredita que, se derem continuidade às apostas que têm feito, aliando a isso a promoção do território, do património e da natureza, estimulando também o nível e a excelência da qualidade de vida em Penamacor, poderá até haver um crescimento populacional. “A qualidade de vida que temos neste território é, de facto, invejável, incomparável à das zonas urbanas, seja ao nível da saúde, da segurança, da componente educativa e social ou, mais recentemente, do reforço

muito considerável nas novas tecnologias. Estes territórios têm muito potencial.”

“Creio que, se estas linhas orientadoras forem seguidas, estes territórios poderão, eventualmente, num curto prazo, anular esse ciclo regressivo em termos populacionais e voltar a crescer. Este é o nosso grande objetivo e acredito que é possível concretizá-lo num curto espaço de tempo”, reitera.

O presidente deixa um convite aos nossos leitores para visitarem o concelho, pois “visitar Penamacor é descobrir os encantos de um concelho rural”. Desde o património à história, passando pela fauna, flora e os encantos da Malcata, não faltam motivos para usufruir de experiências enriquecedoras e inesquecíveis. ✚



Requalificação da zona histórica



www.cm-penamacor.pt

Tomar tem um Convento que é da Humanidade e trabalha para que os Tabuleiros também o sejam

Convento de Cristo ©Nuno Garcia Lopes / Município de Tomar

O Convento de Cristo, com a sua associação à mística templária e à gesta dos Descobrimentos, e a Festa dos Tabuleiros, na sua singularidade, são os dois ícones de Tomar no mundo inteiro. O primeiro está classificado pela UNESCO como património da Humanidade desde 1983. A segunda já faz parte do inventário do património imaterial nacional, passo inaugural no processo de candidatura à UNESCO em que o Município está a trabalhar.

Tomar insere-se na Rede do Património Mundial da UNESCO com o conjunto patrimonial único constituído pelo Convento de Cristo e pelo Castelo dos Templários, a que se liga o vasto espaço verde da Mata Nacional dos Sete Montes. A estes se junta um importante património construído, classificado ou em vias de classificação, em todo o território concelhio; um Centro Histórico referenciado, quer nacional quer internacionalmente, a que se tem somado a aposta clara numa política pública de incentivo à regeneração urbana; e uma oferta cultural qualificada, com monumentos, museus, exposições e coleções de referência, em alguns casos associados a personalidades da sociedade e da cultura com dimensão nacional mas “umbilicalmente” ligadas ao concelho (entre outros, Fernando Lopes-Graça, José Augusto-França ou Maria de Lurdes Mello e Castro).

Refira-se ainda a realização acontecimentos diversificados com forte componente cultural,

desportiva, de lazer, religiosa e também de valorização da gastronomia, vinhos e outros produtos do concelho e da região, muitos destes eventos com reconhecimento nacional e internacional, como a Festa dos Tabuleiros, a Festa Templária, o Festival Bons Sons, o Congresso da Sopa ou o Bibliotecando em Tomar, organizados com um considerável empenho de um significativo conjunto de pessoas e coletividades.

O nascimento templário de Tomar

Tomar nasceu na sequência da doação do Castelo de Ceras e seu termo aos Templários, por D. Afonso Henriques em 1159. O território era atravessado a sul pelo rio então chamado Tomar, com um fértil vale limitado a poente por uma cadeia de colinas de relevo acentuado. Foi numa dessas colinas, sobranceira ao rio, que D. Gualdim Pais fundou, em 1160, o castelo e vila de Tomar.

O Castelo Templário/Convento de Cristo foi sede da Ordem do Templo até 1314 e da Ordem de Cristo a partir de 1357. Este conjunto foi classificado pela UNESCO como Património Mundial em 1983. A sua área é de 54 mil m², sendo 40 mil de área construída coberta, o que equivale a uma cidade média do período medieval. Objetivamente, é a maior área monumental de Portugal e uma das maiores do mundo.

São três os centros de interesse a considerar para perceber o sítio: o artístico, consagrado em cada metro linear ou quadrado que se percorra e de que o Portal Principal, a Charola, a Janela da Capítulo e o Claustro de D. João III são picos de excelência; o funcional, que decorre das funções que teve alojando monges-guerreiros e frades em clausura, e a que não falta a mata para encontrar a Natureza; e o do duplo significado da consolidação de um País, primeiro, e a sua expansão pelo Mundo ao serviço de Cristo, depois.



Compêndio de História da Arte e de Portugal

O Castelo dispõe de três recintos murados, sobressaindo os locais da Charola e da Torre de Menagem. A grande inovação surge com os portentosos “alambores” que guarnecem e reforçam a defesa da muralha. Entre a alcáçova e a charola, no espaço onde foram, no Séc. XV, os Paços do Infante, há vestígios da ocupação muçulmana. O início da construção do Convento deve-se ao Infante D. Henrique, que aqui levantou o seu Paço e os claustros da Lavagem e do Cemitério.

A estes se juntariam, no século seguinte, outros sete. São raríssimos, em todo o Mundo, edifícios com tantos claustros, pelo que o Convento também neste caso, assume particular significado. A Arquitetura em Portugal está aqui impressionantemente documentada, asseverando que os edifícios evoluem com quem os habita: a igreja/rotunda templária do Castelo é Românica; o Gótico mostra-se nos claustros do tempo do Infante D. Henrique; no início do Séc. XVI, o Manuelino mostra a sua exuberância na “Janela do Capítulo”; a ampliação do Convento, de D. João III até ao Séc. XVIII, emoldura o Renascimento; o Maneirismo e o Barroco marcaram os claustros da Hospedaria e no Principal e em muitos ornamentos. D. João V, no Séc. XVIII, interveio no púlpito, altar, coro e sacristia-mor.

Com a aquisição do complexo, em meados do Séc. XIX, pelo Conde de Tomar, Costa Cabral, é criado em 1843, o primeiro posto de guarda do Convento, passando, desde então, oficialmente, a existir uma função cultural pública dependente do Ministério das Finanças. Só em 1986 esse serviço passa para a alçada dos responsáveis governamentais pela Cultura.

A Festa dos Tabuleiros é um dos pilares da tradição e da alma tomarense. Nenhum outro acontecimento é capaz de mobilizar toda a comunidade, quer esteja próxima ou em qualquer outro ponto do mundo. E, por isso, a Festa é fundamental para congregar vontades e para fazer crescer nos tomarenses o sentimento de pertença. E nada é mais importante para um território do que esse sentimento de pertença que leva os habitantes a terem orgulho na sua terra e a esforçarem-se por darem dela a melhor das imagens, levando assim a que eles próprios sejam agentes do desenvolvimento.

A Festa realiza-se na cidade de quatro em quatro anos, pelo início do mês de julho, mas começa muito mais cedo: ano e meio antes com a decisão do povo tomada nos Paços do Concelho a par da escolha do

Festa dos Tabuleiros ©Nuno Garcia Lopes / Município de Tomar



mordomo; depois com muitos meses de intenso labor organizativo e de criação, em inúmeras casas pelo concelho fora, das flores de papel, dos tabuleiros, dos trajés; finalmente, na rua, a partir do domingo de Páscoa, com as saídas das coroaas.

Única no mundo, a principal característica da Festa são os tabuleiros, estruturas com o tamanho aproximado das suas portadoras, nas quais se destacam as flores de papel e os pães verdadeiros, que representam as dádivas da natureza e a partilha com os mais necessitados, encimados pela coroa do Espírito Santo. Com centenas de pares a desfilar pelas ruas e o contraste entre o branco das vestes e o colorido dos tabuleiros, o cortejo, no dia 9, é um espetáculo deslumbrante.

Desde 2023, a Festa dos Tabuleiros está oficialmente inscrita na lista do Património

Cultural Imaterial Nacional. Foi o primeiro passo para a ambição maior, e que tem vindo a ser trabalhada pelo Município de Tomar nos últimos anos, de a candidatar a Património Imaterial da Humanidade, igualmente sob a égide da UNESCO.

O trabalho efetuado tem permitido a apresentação pública de livros, documentários e exposições, bem como ações concretas de salvaguarda, por exemplo, das artes populares ligadas à Festa, como a cestaria e a latoaria, que estão na base e no topo do tabuleiro. ✚



www.cm-tomar.pt

Os “jardins de sal” da Figueira da Foz



Os conhecimentos da produção artesanal de sal marinho da Figueira da Foz foram reconhecidos como Património Cultural Imaterial de Portugal. Em entrevista, Manuela Silva, chefe de Divisão de Museu, Património e Núcleos, revela como essa tradição, parte essencial da identidade local, tem sido mantida viva ao longo dos anos.

Para quem visita a Figueira da Foz, quais são os locais ou experiências que considera imperdíveis?

A quem visita a Figueira da Foz, e se interessa pela sua vertente cultural, não posso deixar de sugerir a visita ao Museu Municipal Santos Rocha, que pode ser entendido como a pequena Gulbenkian da Figueira da Foz, onde se encontram os vestígios que se relacionam com a origem de todo este território e outras coleções de referência. O Centro de Artes e Espetáculos, que oferece espetáculos, exposições e eventos de grande qualidade durante todo o ano. O mercado municipal Eng. Silva, com o colorido das suas bancas, a luz zenital e o apregoar das vendedoras de peixe, imagens de marca da Figueira da Foz. O Bairro Novo, edificado em finais do século XIX e que fez as delícias da sociedade da Belle Époque. Percorrer as ruelas de Buarcos entre a Torre de Redondos, até à muralha do século XVII oferece uma interessante viagem no tempo. Ao nível dos monumentos históricos, incontornável a

visita ao Mosteiro de Santa Maria de Seiça, classificado com o estatuto de Monumento Nacional. No que ao património natural e paisagístico diz respeito, é imperdível o por do sol arrebatador e incomparável num dos diversos miradouros da Serra da Boa Viagem. Na ponta ocidental da Serra situa-se o Monumento Natural do Cabo Mondego, de inegável valor científico e geológico e único no mundo e ainda o Farol que há mais de cem anos ilumina toda esta costa atlântica. Os extensos quilómetros de praia lançados ao longo desta costa, são parte integrante da nossa imagem. Na margem sul, pelo Salgado da Figueira da Foz, sugere-se uma visita ao Núcleo do Sal/ futura Quinta Ciência Viva do Sal. O percurso de 4,7 km pela rota das salinas é o corolar desta visita.

O conhecimento tradicional da produção artesanal de sal na Figueira da Foz foi reconhecida como Património Cultural Imaterial. O que significa para si este reconhecimento?

Em 26 de julho de 2023 os “Conhecimentos tradicionais da produção artesanal do sal marinho da Figueira da Foz” foram integrados no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial (INPCI).

Esta classificação significa o merecido reconhecimento de uma realidade profissional muito importante neste território, que durante anos ditou a vida da comunidade de marnotos e salineiras e moldou substancialmente a nossa paisagem. Jardins de Sal como hoje gostam de lhes chamar, as marinhas que formam hoje o “salgado da Figueira da Foz” e são protagonistas de extraordinários registos fotográficos ou documentários culturais, foram, durante anos, o cenário de vidas mais árduas, de trabalho de sol a sol, para se obter o ouro branco. O reconhecimento desta tradição, não só dignifica este saber fazer, como representa uma importante ajuda no reforço da sua continuidade, inculcando um sentimento de identidade. O Município da Figueira da Foz integra,



desde maio de 2023, a Rede Nacional do Património Cultural Imaterial (RNPCI) que está fortemente empenhada no inventário, proteção, dinamização e financiamento para salvaguardar dos conhecimentos e do saber fazer que representam a identidade imaterial de Portugal.

Sendo esta uma tradição já com alguns anos, que medidas estão a ser tomadas para assegurar a sua continuidade no futuro?

O município adquiriu em 2000 a Marinha do Corredor da Cobra, e em 2007 foi edificado o Núcleo Museológico do Sal, um espaço interpretativo que tem um papel ativo junto das comunidades, onde cabe a promoção e divulgação da preservação da salicultura. O Município participa ativamente nos projetos e iniciativas dos programas europeus sobre a problemática da conservação das salinas tradicionais, onde valoriza a atividade salineira tradicional na Figueira da Foz com uma série de publicações de carácter técnico, científico e divulgativo. Através deste, o município trabalha na sensibilização, salvaguarda e promoção, realizando eventos ancorados na biodiversidade local e produtos endógenos, através do serviço educativo com recurso a investigadores e profissionais das áreas ambientais. A Formação em Operador/a de Salinas Tradicionais, realizada pelo IEFP tem sido realizada neste Núcleo. Formamos também marnotos na salina Corredor da Cobra em contexto de trabalho.

Durante o decorrer do projeto “Quinta Ciência Viva do Sal”, desenvolveram-se, entre 2023 e 2024, ações sustentadas em processos de cooperação com a comunidade local dinamizadas por artesãos, produtores de sal e outros intervenientes e projetos de investigação relacionados com o sal e a salina em articulação com produtores, empresários,



empreendedores, artesãos, estudantes.

Assumimo-nos, desta forma, como um centro de informação, educação e sensibilização para a necessidade de preservação de uma atividade tradicional e de um produto artesanal.

O Núcleo Museológico do sal passou recentemente por um processo de requalificação. Que novidades ou melhorias destacaria deste projeto?

A requalificação do Núcleo foi integrada numa candidatura ao EEA Grants com um projeto designado “Quinta Ciência Viva do Sal - Cooperação, salvaguarda e inovação”.

Este processo de requalificação, veio trazer novos atores e novas especialidades para este espaço, e intercedeu fisicamente nos edifícios Núcleo e Armazém do Sal, dotando-os de melhores condições ambientais e de trabalho. Criou-se um laboratório experimental de apoio ao serviço educativo e um laboratório para investigação, bem como conteúdos interativos.

Reativou-se uma parte da salina que estava inativa, interveccionou-se o Pedarium e toda a zona envolvente de forma a melhorar as acessibilidades ao espaço.

Surge assim um novo espaço onde a tradição se une à ciência e à inovação, assegurando a sua continuidade no presente e a sua preservação no futuro.

Para finalizar, como imagina o futuro da Figueira da Foz nos próximos anos?

Alavancada nos grandes projetos que se estão a desenhar e a desenvolver, acreditamos que a Figueira da Foz vai ser uma cidade de referência, procurada em determinadas áreas. O investimento e aposta na Universidade, nas parcerias com centros de ciência, inovação e investigação, habitação, saúde e na correção de desequilíbrios ambientais reforçam a fixação de talentos e de jovens no concelho, e elevam a Figueira da Foz a um importante patamar de desenvolvimento cultural, industrial, científico e económico. Estamos a trabalhar para uma nova cidade mais sustentável, mais competitiva, mais jovem, e com ainda melhor qualidade de vida. 🌱





Cabeceiras de Basto: Um refúgio de tradição e património

Cabeceiras de Basto é uma encantadora vila situada no distrito de Braga, envolvida por paisagens deslumbrantes de montanhas e vales verdejantes, oferecendo uma combinação única de história, natureza e património. A Romaria de Nossa Senhora dos Remédios do Arco de Baúlhe e o Jogo do Pau são dois dos grandes ex-líbris da região, estando ambas inscritas no Inventário Nacional.

A Romaria de Nossa Senhora dos Remédios do Arco de Baúlhe acontece durante o fim de semana coincidente com o primeiro domingo de setembro e data, pelo menos, do século XVIII. Do programa religioso desta festa anual constam a Procissão de Velas, a Missa em Honra de Nossa Senhora dos Remédios e a Procissão do Triunfo. Do programa profano constam artistas do panorama musical português, grupos musicais, ranchos folclóricos, bandas filarmónicas, fanfarras, grupos de bombos, grupos de concertinas, grupos de gaitas de foles, andores adornados com flores naturais e fogo de artifício. No primeiro fim de semana de agosto, existe ainda uma iniciativa que funciona como um anúncio

e uma convocatória para a Romaria em Honra de Nossa Senhora dos Remédios, designada por Fim de Semana do Pau. Esta Romaria é organizada atualmente, como de resto sempre foi, por um grupo voluntário de pessoas da freguesia, que constituem uma Comissão de Festas, institucionalizada em 2016 e formada a Associação dos Festeiros do Arco.

Graças ao seu expressivo carácter comunitário ativo, em 2023, a Romaria de Nossa Senhora dos Remédios do Arco de Baúlhe foi inscrita no Inventário Nacional. Representa um importante marco para a sociedade arcoense ao nível social, religioso e económico. Esta festa foi sendo sempre projetada como o maior bastião do Arco

de Baúlhe e essa importância foi transferida às novas gerações. É também uma das festividades mais afluídas da região, sendo considerada, por muitos, como a “Romaria de Basto”.

Para além desta festividade, Cabeceiras de Basto conta ainda com uma forte tradição no Jogo do Pau, inscrito no Inventário Nacional do Património Cultural Imaterial desde 2023. Caracteriza-se por ser uma técnica de defesa ou ataque com uma arma barata e simples, de fácil acesso ao camponês, neste caso em concreto, o varapau. Com o decorrer dos tempos, a abertura das sociedades à urbanidade, este hábito caiu em desuso, mas esta arte continuou a passar de geração em geração.



Em Cabeceiras de Basto, no que toca à prática do jogo do pau, realçam-se as freguesias de Abadim, Bucos e Cavez. Hoje em dia, já não se pretende “varrer feiras”, nem “ajustar contas”, mas sim dominar uma técnica, educar a mente e o corpo, desenvolver capacidades de decisão e rapidez de reflexos. O Jogo do Pau de Cabeceiras de Basto integra, neste momento, dois grupos: o Grupo do Jogo do Pau de Bucos, praticado pela Associação Desportiva e Cultural S. João Baptista de Bucos, da freguesia de Bucos, e o Grupo do Jogo do Pau de Abadim, praticado pela Associação Recreativa, Desportiva e Cultural de Abadim, da freguesia de Abadim. Para os habitantes naturais das freguesias de Bucos e Abadim, onde ainda se podem encontrar escolas ativas, a arte do Jogo do Pau constitui a única forma de prestarem culto aos seus mestres. Verifica-se, portanto, que as duas escolas se mantêm ativas e de que o Jogo do Pau é uma tradição que vai sendo passada de geração em geração.

A Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto tem um papel central na defesa e preservação do grande valor cultural presentes nestas manifestações culturais, procurando a sua perpetuação no tempo

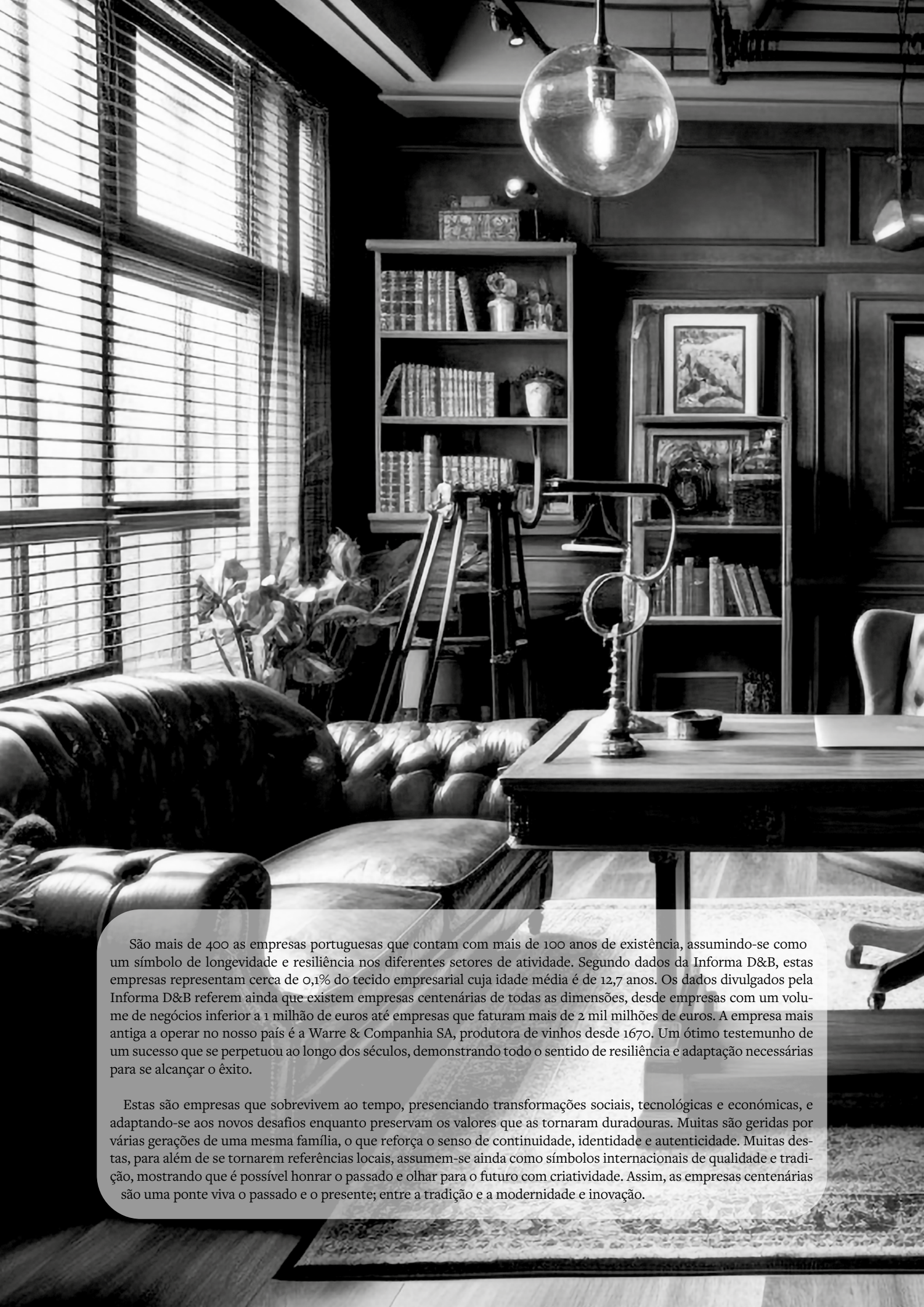
Como entidade responsável pelas políticas de cultura, turismo e preservação da identidade comunitária e como entidade proponente no que à inscrição no Inventário Nacional do Jogo do Pau de Cabeceiras de Basto concerne, a Câmara Municipal tem uma voz ativa nas políticas de promoção e preservação de ambos os patrimónios. As medidas levadas a cabo pelo município vão desde os protocolos de apoio estabelecidos com as associações dinamizadoras das manifestações imateriais, como entidade responsável pelo lançamento de livros que abordam cada uma das temáticas, a inclusão das respetivas associações em iniciativas que pretendem a promoção das tradições envolvidas.

Naturalmente que, para a Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto, a inscrição de duas das suas manifestações imateriais no Inventário Nacional é, sem dúvida, uma prova do trabalho comunitário desenvolvido na preservação, perpetuação e transmissão inter-geracional das tradições, artes e saberes que afirmam a identidade das gentes do concelho. Este mútuo selo atribui uma maior responsabilidade ao município nas políticas a exercer sobre este tipo de património, em planos sectoriais no âmbito do ordenamento do território, do ambiente, da educação, da formação e do turismo.

De forma a assegurar a preservação da riqueza cultural destas manifestações imateriais durante as próximas gerações, o município realiza uma série de operações que procuram o envolvimento e a participação ativa dos mais jovens em todos os aspetos que visem uma consistente continuidade destas manifestações culturais e na criação de uma conceção nos mesmos face à importância de se perpetuarem estas tradições, como alicerces da identidade das comunidades onde as mesmas se praticam e nas quais os jovens estão inseridos. Desta forma, o município tem prestado apoio na educação cultural dos mais novos, criando, por exemplo, livros de banda desenhada nos quais são abordadas estas manifestações como temas centrais, distribuindo-os depois por todas as crianças do concelho de Cabeceiras de Basto. ✚



www.cabeceirasdebasto.pt



São mais de 400 as empresas portuguesas que contam com mais de 100 anos de existência, assumindo-se como um símbolo de longevidade e resiliência nos diferentes setores de atividade. Segundo dados da Informa D&B, estas empresas representam cerca de 0,1% do tecido empresarial cuja idade média é de 12,7 anos. Os dados divulgados pela Informa D&B referem ainda 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. A empresa mais antiga a operar no nosso país é a Warre & Companhia SA, produtora de vinhos desde 1670. Um ótimo testemunho de um sucesso que se perpetuou ao longo dos séculos, demonstrando todo o sentido de resiliência e adaptação necessárias para se alcançar o êxito.

Estas são empresas que sobrevivem ao tempo, presenciando transformações sociais, tecnológicas e económicas, e adaptando-se aos novos desafios enquanto preservam os valores que as tornaram duradouras. Muitas são geridas por várias gerações de uma mesma família, o que reforça o senso de continuidade, identidade e autenticidade. Muitas destas, para além de se tornarem referências locais, assumem-se ainda como símbolos internacionais de qualidade e tradição, mostrando que é possível honrar o passado e olhar para o futuro com criatividade. Assim, as empresas centenárias são uma ponte viva do passado e o presente; entre a tradição e a modernidade e inovação.

"Histórias que perduram no tempo"

100 CENTENÁRIAS 100

“A economia portuguesa tem argumentos para manter a atividade em 2025 e cumprir o seu crescimento na ordem dos 2%, alicerçado na execução do PRR, na atividade industrial e de serviços, agarrando o emprego, mantendo consumo e atraindo investimento externo para cavalgar 2026 se o cenário for positivo, como é possível”.

Pedro Reis, Ministro da Economia

Fonte: Diário de Notícias



Sampedro: Um legado centenário entretecido em qualidade e inovação

Da cidade berço para o mundo, é o caminho trilhado pela Sampedro no decorrer dos seus mais de 100 anos de atividade. Fundada em 1921, é a mais antiga empresa de têxteis-lar em Portugal, sendo atualmente líder internacional e uma das poucas empresas verticais no país, abrangendo todas as fases do processo produtivo, desde o fio até ao produto final.

Com origem na cidade de Guimarães, numa época em que o setor dos têxteis começava a ganhar fôlego naquela região, a Sampedro é uma empresa familiar que surgiu de um sonho audacioso que levou os três fundadores - os irmãos Eduardo e Álvaro Machado e o comerciante Luís Eugénio Braga - a arriscar e investir no mundo da indústria têxtil. A tradição que marcou o início da empresa, focada na produção de tecidos de linho para lençóis e atalhados, continua profundamente enraizada na sua cultura. Com o passar dos anos, a Sampedro diversificou a sua oferta, integrando produtos em algodão, poliéster/algodão e felpos. Foi pioneira em Portugal ao introduzir pano de lençol com padrões de xadrez, riscas e estampados, que rapidamente conquistaram o mercado. Este sucesso, aliado ao lançamento de outras linhas inovadoras, garantiu à marca um reconhecimento que perdura até hoje.

Atualmente, a marca 100% portuguesa é representada por um membro da família, Simão Gomes, presidente do Conselho de Administração. Para além da qualidade dos seus tecidos e das linhas inovadoras dos mesmos, a Sampedro destaca-se precisamente pela sua longevidade, tal como afirma o CEO da empresa vimaranense. “Um orgulho desmedido pelo que construímos. São 100 anos de histórias e de estórias de muitas gentes, marcados por obstáculos e desafios que nos prepararam para o que somos hoje. Somos uma empresa reconhecida nacional e internacionalmente pela qualidade dos seus produtos, pela seriedade, transparência e credibilidade na condução do negócio. E, o mais importante de tudo, somos uma empresa que cria e valoriza o emprego”.

Hoje, reconhecida a nível nacional e inter-

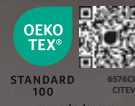
nacional pela qualidade dos seus produtos e pela seriedade, transparência e credibilidade na condução dos negócios, a Sampedro tem uma presença muito forte no mercado externo. Neste momento, a empresa exporta grande parte da sua produção para 33 países, sendo que mais de 90% têm como destino o Reino Unido, EUA, Suíça, Espanha, Itália, Suécia e Holanda. Simão Gomes acrescenta ainda que são “uma empresa que gera negócio e riqueza para o país, que privilegia o pequeno cliente e a venda personalizada em detrimento da venda em massa”.

A Sampedro desenvolve as suas coleções com base nas tendências de cada estação e num conhecimento aprofundado do estilo dos seus clientes mais relevantes. Desde sempre, reconheceu o papel fundamental do design como fator estratégico e competitivo. Paralelamente, mantém um compromisso firme com a qualidade, investindo continuamente em processos produtivos modernos e em controlos rigorosos, assegurando que cada produto corresponda aos mais elevados padrões de exigência. Neste sentido, as várias premiações que a empresa tem arrecadado ao longo das décadas é o testemunho vivo da qualidade do trabalho desenvolvido, destacando-se o estatuto de PME Líder (desde 2008), a certificação do Sistema de Gestão da Qualidade segundo as normas ISO 9001:2015, a certificação GOTS (Global Organic Textile), bem como o facto de serem membros de organizações internacionais de responsabilidade social/ambiental como a SMETA (Sedex Members Ethical Trade) e a BCI (Better Cotton Initiative).

Sempre atenta às preocupações ambientais, a Sampedro encerra em 2025 um investimento que permitiu à empresa reduzir a pegada carbónica em 60%, através

da aquisição de uma caldeira de biomassa e de sistemas de recuperação de energia térmica na tinturaria e nos acabamentos. Até ao final de 2025 prevê-se também o aumento do parque solar, de forma a cobrir 25% das necessidades elétricas atuais. A Sampedro tem vindo a implementar uma série de medidas, tais como a obtenção da certificação internacional Oeko-tex Standard 100, um sistema de certificação para matérias-primas e produtos do setor têxtil, cujo objetivo é alcançar produtos isentos de substâncias nocivas para a saúde humana. A empresa tem ainda apostado em fibras eco-friendly nas suas coleções, introduzindo matérias-primas sustentáveis como cânhamo, estopa, lyocell e bambu. Para além disso, aumentou a produção de linho em mais de 47%, sendo esta a fibra mais ecológica de todas. No âmbito do processo produtivo e comercial, a Sampedro aposta na finalização da última fase de investimento no parque produtivo, na construção de um armazém logístico, na renovação de algumas infraestruturas, na digitalização do chão de fábrica e, paralelamente, na procura de mercados para os produtos de valor acrescentado e na dinamização de um estudo com vista à venda direta ao público com marca própria a criar.

Com cento e quatro anos de história, o balanço é extremamente positivo. Ao longo de quatro gerações, a empresa de Guimarães soube manter-se forte e bem organizada. O futuro permanece como uma página por escrever, onde a Sampedro ambiciona continuar a traçar uma trajetória de sucesso, preparada para enfrentar mais um século na liderança da indústria têxtil. Como concluiu o seu CEO, “uma grande família a trabalhar arduamente para mais 100 anos de sucesso!”



SAMPEDRO®

GUIMARÃES · PORTUGAL



100 ANOS
YEARS

**100 years of history,
of an infinite thread**
that keeps moving,
that transforms itself,
that reinvents itself and
brands generations.

www.sampedro.pt



Mais e Melhor Saúde

"Os avanços e desafios do Sistema de Saúde em Portugal"



“O nosso objetivo é ter farmacêuticos diferenciados e preparados para os novos desafios que a Saúde apresenta. Os farmacêuticos têm que estar preparados, como sempre, para enfrentar os desafios com competência e vantagem competitiva tanto do ponto de vista técnico como científico”.

*Hélder Mota Filipe,
Bastonário da Ordem dos Farmacêuticos
Fonte: Ordem dos Farmacêuticos*



“Temos de aprender a perspetivar uma Saúde proativa que não espera pela doença, mas que se concentra sobretudo em identificá-la precocemente, evitá-la ou impedi-la de agravar. Temos de aprender também a colaborar, dialogar, trabalhar em conjunto em áreas muito diferentes para fazermos face aos desafios da OneHealth, uma única saúde que liga as pessoas, os animais, as plantas e o ambiente. Nunca poderemos esquecer: partilhamos todos o mesmo planeta”.

*Carlos Cortes,
Bastonário da Ordem dos Médicos
Fonte: Ordem dos Médicos*



Mais e melhor saúde oral. Os portugueses merecem!

Proteção da saúde. Este direito fundamental e inalienável, consagrado na Constituição, é assegurado na sua génese pelo Serviço Nacional de Saúde (SNS), “a trave-mestra do Estado Social e da democracia em Portugal”, como descreveu António Arnaut.

Porém, no que concerne à saúde oral, a premissa de um serviço de saúde universal está longe de ser realidade.

Quatro décadas depois, a sociedade – governos incluídos – continua a ter dificuldade em ver a saúde oral como determinante para a saúde do nosso corpo, perccionando o seu impacto na saúde sistémica, relegando para um plano marginal uma especialidade médica que desempenha uma função tão importante como as demais para o total de anos de vida saudável.

Prova disso são as conclusões do Barómetro da Saúde Oral da Ordem dos Médicos Dentistas (OMD). Cerca de um milhão de pessoas nunca vão ou vão menos de uma vez por ano ao médico dentista. Destas, 300 mil indicam não ter capacidade para recorrerem a tratamentos no setor privado, onde se enraíza quase 98% da atividade da medicina dentária.

Se os índices de saúde oral envergonham o nosso país, e sendo o setor privado inacessível a um número preocupante de cidadãos, é também graças à iniciativa privada que o panorama não ganha contornos ainda mais alarmantes. Os avanços registados devem-se a estes profissionais que, de forma diligente e resiliente, assumiram o papel do qual o Estado se escusou e criaram uma rede de cuidados de medicina dentária espalhada pelo país. É essa rede que tem desempenhado a função de promover a literacia para a saúde oral e de mudar o paradigma – prevenir para evitar o tratamento, tratar para devolver sorrisos.

Retomando os dados do Barómetro, veja-se a per-

centagem de pessoas que acedem às consultas de medicina dentária via SNS ou ao cheque-dentista: 2,5%. Os restantes 97,5% fazem-no de modo particular ou através de seguro. São números que expressam a falta de investimento público no acesso à saúde oral dos portugueses, inibindo-os a um direito constitucional.

O Governo aponta a bússola para o Programa Prioritário de Saúde Oral – estava previsto para 2024 –, em que é expectável um plano de ação assente na complementaridade entre setores público, privado e social, englobando neste desígnio os ministérios da Saúde, da Segurança Social, Educação e da Juventude. O estudo feito pela OMD junto da população mostra, sem surpresa, que a grande maioria dos inquiridos (96,3%) acredita que o Governo deveria compartilhar os tratamentos dentários, tal como faz com os medicamentos.

Convém recordar que, além das consequências para a saúde geral, a ausência de cuidados de saúde oral tem um impacto tremendo, em diferentes dimensões, nas desigualdades sociais, no absentismo e na autoestima. Recorrer à rede instalada de clínicas e consultórios privados, potenciar as parcerias público-privadas para criar condições de acesso a estes cuidados e envolver os vários ministérios na definição de programas para a saúde oral, é, na visão da OMD e que consta da estratégia recentemente criada pela OMS, o caminho a fazer com urgência.

Só assim poderemos almejar mais e melhor saúde oral para os portugueses, que se traduzirá em mais e melhor saúde geral, e em mais qualidade de vida.

Miguel Pavão,

Bastonário da Ordem dos Médicos Dentistas



A Estratégia do Silenciamento dos Enfermeiros Portugueses!

A recente exclusão da Associação Sindical Portuguesa de Enfermeiros (ASPE) das negociações laborais não é um episódio isolado, mas antes o reflexo de um modus operandi institucional que procura desafiar os próprios alicerces de uma Democracia representativa. Quando um qualquer Governo democrático decide, de forma deliberada, afastar um sindicato legítimo do processo negocial, está evidentemente a lançar uma sombra sobre os princípios da equidade e da transparência, pilares fundamentais de qualquer Estado de direito. A situação torna-se ainda mais gravosa quando tal exclusão ocorre após a assinatura de um protocolo negocial, evidenciando um desrespeito flagrante pelos compromissos assumidos e um profundo atropelo ao princípio da boa-fé negocial.



Sérgio Serra, Presidente da Mesa da Assembleia da Associação Sindical Portuguesa dos Enfermeiros

Esta questão não se resume evidentemente a um simples embate entre uma qualquer organização sindical e a tutela governamental. Na verdade, encerra em si uma problemática de contornos bem mais amplos, que toca na essência do que significa ser representado num sistema democrático. O direito à negociação coletiva, consagrado na Constituição Portuguesa e na legislação laboral, não é um privilégio que possa ser concedido apenas consoante a conveniência política, mas antes um direito fundamental dos trabalhadores. A sua subversão, através da exclusão arbitrária de uma entidade legalmente representativa, reconfigura perigosamente as regras do jogo democrático, instaurando um relevante precedente que pode vir a ser replicado em muitos outros setores profissionais. A instrumentalização dos sindicatos

mediante a escolha cirúrgica dos seus interlocutores, certamente mais alinhados com os interesses governamentais, fragiliza a diversidade do movimento sindical e reduz a negociação a um teatro de consensos pré-fabricados.

O que temos assistido no setor da enfermagem, onde a ASPE tem sido intencionalmente relegada para a periferia das decisões, é um exemplo paradigmático de como a ausência de um Acordo Coletivo de Trabalho (ACT) estruturado perpetua os fenómenos de precariedade e de instabilidade profissional. Os Enfermeiros Portugueses, a coluna dorsal do Serviço Nacional de Saúde, continuam sem ter um regime laboral que contemple as especificidades do seu exercício profissional, forçando-os a navegar num quadro normativo insuficiente e profundamente desajustado. O tempo de trabalho, os regimes de turnos, as compensações e a progressão na carreira continuam envoltos numa intencional névoa de indefinição, que está a comprometer não só a dignidade profissional da classe como também a qualidade dos cuidados prestados à nossa população.

A recente decisão da ASPE de recorrer aos mecanismos legais para contestar esta relevante discriminação é muito mais do que um ato de resistência sindical!! É também uma afirmação de que a legalidade e a justiça não podem ser contornadas por quaisquer conveniências políticas. A possibilidade de uma denúncia junto da Procuradoria-Geral da República sublinha a elevada importância e a gravidade do problema, assim como a necessidade de que sejam apuradas responsabilidades, não apenas de natureza política, como também de âmbito jurídico. A atual tutela que governa o Ministério da Saúde, ao insistir

na sua postura excludente, corre o risco de se ver confrontada com uma batalha judicial cujo desfecho poderá expor, de forma incontornável, o desrespeito pela legalidade que tem pautado este relevante processo.

Mas a questão que urge ser colocada vai além do imediato embate jurídico. Até que ponto estamos nós dispostos a aceitar que um Governo selecione, de forma discricionária, quem pode ou não sentar-se à mesa das negociações? Se hoje é a profissão de enfermagem a enfrentar esta exclusão, que garantia temos de que amanhã outros setores não sofrerão a mesma erosão dos seus direitos representativos? A Democracia não se pode esgotar no ato eleitoral! Deve antes ser diariamente construída, na forma como as instituições interagem com aqueles a quem servem. E quando um Governo, qualquer que seja a sua cor política, escolhe contornar os mecanismos de participação e de representação,





“Se o objetivo é garantir um SNS robusto e resiliente, a inclusão de todas as vozes na gestão estratégica dos seus recursos humanos é um imperativo que considero ser absoluto”

está necessariamente a corroer silenciosamente os próprios fundamentos do contrato social.

Trata-se, pois, de um episódio lamentável que não pode nem deve ser analisado apenas como um caso isolado, mas antes como um sintoma de uma crise mais profunda que assola de uma forma evidente a relação entre o Poder e a cidadania. A profissão de enfermagem, pelo seu papel vital na estrutura da saúde pública, não pode continuar a ser tratada como um grupo de interesse descartável, ajustável aos desígnios políticos de cada momento. A sua luta por um ACT digno não é só uma reivindicação de natureza setorial, como também é um alerta para todos aqueles que acreditam que os direitos laborais não são concessões graciosas do Estado, mas antes conquistas inalienáveis de uma qualquer sociedade que se afirma como democrática.

Esta persistência do atual Governo em continuar a ignorar a ASPE e a representação legítima dos Enfermeiros reflete um padrão preocupante de esvaziamento da participação cívica e laboral. Sempre que um Governo procura marginalizar vozes dissonantes, está, na verdade, a impor uma narrativa única, eliminando a diversidade de perspetivas que devem garantir negociações justas e equilibradas. O argumento da simplificação do diálogo social, utilizado muitas vezes para justificar a escolha de interlocutores mais alinhados com o Poder político é, na verdade, um subterfúgio para evitar debates incómodos e reivindicações legítimas. Este mecanismo de exclusão compromete necessariamente a essência da negociação coletiva e evidencia uma gestão autocrática do Poder que afeta direta e indiretamente a qualidade da gestão dos serviços de saúde que dependem intrinsecamente da valorização dos

seus profissionais. Ainda neste ponto convém lembrar que é bem conhecido que qualquer sistema que negligencie as preocupações dos seus trabalhadores e ignore os princípios básicos da negociação coletiva é um sistema fadado ao fracasso. A ausência de um ACT atualizado não só desrespeita os direitos dos Enfermeiros Portugueses, como perpetua uma instabilidade institucional que mina a credibilidade das entidades governativas. O Governo, ao ignorar a proposta de ACT entregue em abril de 2024 pela ASPE, não está só a infringir normas legais como está a comprometer a capacidade do país de oferecer cuidados de saúde dignos e eficazes aos seus cidadãos. Se o objetivo é garantir um SNS robusto e resiliente, a inclusão de todas as vozes na gestão estratégica dos seus recursos humanos é um imperativo que considero ser absoluto.

Mais do que uma questão de representatividade sindical, o que está verdadeiramente em causa é, na sua essência, o próprio equilíbrio entre as instituições e os cidadãos. Se um qualquer sindicato, com legitimidade plena, pode ser afastado à mercê da vontade política do momento, qual será o próximo grupo a ser silenciado? O que sabemos sobre esta matéria é que a degradação da pluralidade negocial é um sinal inequívoco de uma erosão democrática. Ignorar a ASPE e, conseqüentemente, os Enfermeiros que representa, é uma decisão que não deve ser apenas observada como um erro político, mas antes como um atentado contra o direito fundamental à organização das profissões e à luta por melhores condições de trabalho.

Por fim, sabemos bem que o futuro do trabalho no setor da saúde assim como em outros setores estratégicos irá depender da capacidade de se conseguirem enfrentar estas derivas políticas antes que as mesmas se venham a tornar em práticas institucionalizadas. A resistência da ASPE a estes comportamentos autocráticos não deve ser interpretada como sendo apenas a resistência de um sindicato, mas antes como um alerta para toda a sociedade. Este episódio e esta fragilização da negociação coletiva não se faz refletir apenas nos Enfermeiros Portugueses, mas também em todos os trabalhadores que, direta ou indiretamente, dependem da solidez dos seus direitos laborais.

A questão é simples: se hoje permitimos que uma classe profissional seja silenciada, quem garantirá que amanhã não seremos nós os próximos a perder a voz? ✚

Sérgio Serra, Presidente da Mesa da Assembleia da Associação Sindical Portuguesa dos Enfermeiros



“A profissão de enfermagem, pelo seu papel vital na estrutura da saúde pública, não pode continuar a ser tratada como um grupo de interesse descartável, ajustável aos desígnios políticos de cada momento”



www.aspe.pt

Cuidados dentários de excelência

Fundada em 1996, a Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor destaca-se não só pela aposta nas mais recentes tecnologias e práticas inovadoras, mas também pelos seus profissionais altamente qualificados.



Dra. Susana Maria Perdigoto

A Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor conta já com quase 30 anos de experiência. Pode partilhar connosco como tudo começou?

A Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor nasceu com a visão de praticar cuidados de saúde oral de excelência. Fundada em 1996, a clínica iniciou a sua jornada com uma pequena equipa de profissionais dedicados e qualificados e ao longo dos anos cresceu e evoluiu, adotando práticas inovadoras e as mais recentes tecnologias. Esta preocupação garante, desde o início, um atendimento personalizado e diferenciado aos nossos pacientes.

A clínica tem duas localizações estratégicas em Caldas da Rainha e Turquel. Cada um destes espaços foi projetado para em simultâneo, oferecer a mais avançada tecnologia e o máximo conforto para os seus pacientes.

Qual é a principal missão da clínica? Em que pilares se baseiam o vosso trabalho?

A principal missão da Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor é proporcionar um cuidado dentário de excelência que melhore significativamente a saúde oral e a qualidade de vida

dos seus pacientes. Este compromisso é sustentado por três pilares fundamentais:

Qualidade e Inovação: A clínica considera a implementação de recentes tecnologias e técnicas na área da medicina dentária absolutamente indispensáveis, deste modo garante aos seus pacientes os tratamentos mais avançados e de maior eficácia.

Personalização e Atenção ao Paciente: Cada paciente é único e tratado de forma personalizada. A clínica investe em ouvir e entender as necessidades de cada indivíduo, para oferecer um plano de tratamento adequado e eficaz.

Ética e Confiança: A prática médica é conduzida com os mais altos padrões de ética, mantendo sempre a integridade e a transparência em todas as interações com os pacientes. A construção de uma relação de confiança é essencial para o sucesso do tratamento.

Em termos de serviços, o que têm para oferecer?

A Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor oferece uma ampla gama de serviços dentários para atender às diversas necessidades dos seus pacientes. Estes serviços incluem:

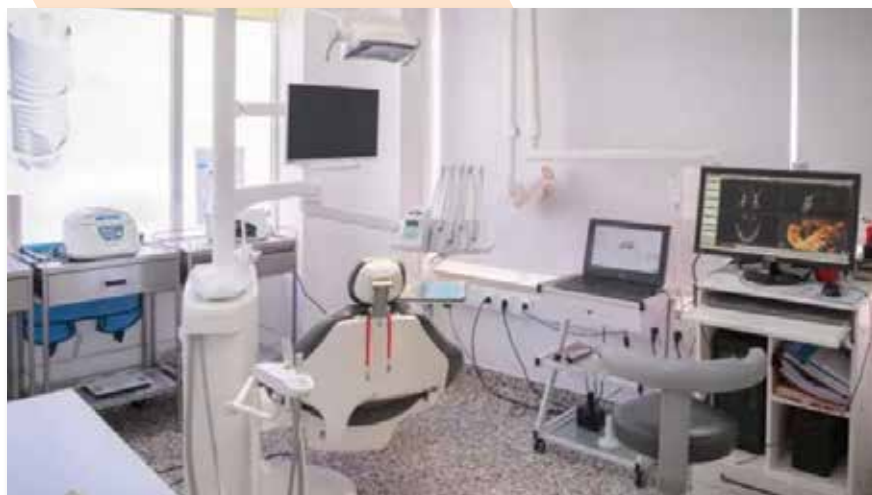
Implantologia

Os implantes dentários são uma solução eficaz e duradoura para substituir dentes perdidos. A clínica utiliza técnicas avançadas de implantologia para garantir resultados excecionais em termos funcionais e estéticos.

Periodontologia

Especializada no tratamento das doenças gengivais, a clínica oferece diagnósticos precisos e tratamentos eficazes para prevenir e tratar a periodontite, garantindo a saúde das gengivas e dos tecidos de suporte dos dentes.

Além disso, a Periodontologia tem um papel crucial na prevenção de doenças sistémicas que estão associadas às bactérias periodontais. Estudos têm demonstrado que uma saúde oral deficiente pode contribuir para o desenvolvimento de condições como doenças cardiovasculares, diabetes e complicações na gravidez. As bactérias periodontais podem inclusive estar associadas a doença de Alzheimer. Ao tratar eficazmente as doenças gengivais, a Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor não só melhora a saúde oral dos seus pacientes, mas também ajuda a prevenir estas graves complicações sistémicas.





Disfunção Temporomandibular (DTM), Dor Orofacial e Distúrbios do Sono

A clínica também é diferenciada no diagnóstico e tratamento da disfunção temporomandibular, que é a segunda condição musculoesquelética crónica mais prevalente no mundo e estudos mostram que pode estar associada a dor lombar crónica e a dor cervical. A DTM afeta a articulação temporomandibular (ATM) e ou os músculos mastigatórios e pode causar dor, dificuldade para mastigar entre outros sintomas. Os tratamentos incluem fisioterapia, terapia cognitiva comportamental, assim como outras técnicas minimamente invasivas como agulhamento seco, artrocentese e infiltrações articulares, visando aliviar a dor e melhorar a mobilidade.

As injeções intra-articulares envolvem a infiltração de substâncias que ajudam a lubrificar e regenerar as articulações, proporcionando alívio da dor e melhoria da função articular. Estes tratamentos são personalizados para atender às necessidades individuais de cada paciente, garantindo uma abordagem abrangente e eficaz.

A dor orofacial pode ser debilitante e impactar significativamente a qualidade de vida dos pacientes. A abordagem da clínica inclui técnicas de manejo da dor que combinam terapias farmacológicas e não farmacológicas para proporcionar alívio e promover a recuperação.

A relação entre a saúde oral e os distúrbios de sono é uma área de crescente interesse na odontologia. O sono tem impacto significativo na saúde geral e bem-estar dos pacientes. A clínica oferece tratamentos para condições como a apneia do sono, bruxismo e distúrbios



Equipa da Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor

do sono. Através de dispositivos orais e outras intervenções, a clínica trabalha para melhorar a qualidade do sono e, conseqüentemente, a saúde sistémica dos seus pacientes.

Além destes serviços a Clínica dispõe de serviços de Ortodontia, Estética Dentária, Endodontia, Odontopediatria, Reabilitação Oral e Harmonização Facial.

Com uma abordagem integrada e centrada no paciente, a Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor está comprometida em proporcionar cuidados dentários de excelência, sempre focada na saúde e bem-estar dos seus pacientes.

Sabemos que são pioneiros em vários tratamentos na área da medicina dentária. Poderia dar-nos alguns exemplos?

A Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor orgulha-se de estar na vanguarda de vários tratamentos inovadores na área da medicina dentária. Um exemplo é a utilização da tecnologia de laser para procedimentos menos invasivos e uma recuperação mais rápida. Esta tecnologia é aplicada em diversas áreas, como a periodontologia, a cirurgia oral e na dor, proporcionando resultados precisos e minimamente dolorosos para os pacientes. Outro exemplo será a farmacogenética que é uma área da farmacologia clínica que estuda como diferenças genéticas entre indivíduos podem afetar as respostas aos fármacos.

Outro tratamento pioneiro é a regeneração óssea guiada, com PRF, com fatores de crescimento derivados do sangue do próprio paciente, utilizada em casos de perda óssea significativa, seja devido a trauma, doença periodontal, extrações dentárias, e em biossuplementação articular e harmonização facial.

Quais são as suas perspetivas para o futuro? Expandir a clínica para outras regiões do país faz parte dos vossos planos?

Estamos a avaliar cuidadosamente as áreas onde a nossa presença poderá ser mais benéfica, sempre com o compromisso de manter elevados padrões de qualidade e excelência. Além disso, estamos a considerar parcerias estratégicas com outras instituições de saúde para ampliar o alcance dos nossos serviços e promover um atendimento integrado e holístico.

Reconhecemos a importância de um ambiente acolhedor e dedicado, especialmente para aqueles que valorizam um atendimento mais próximo e exclusivo. Com uma forte ligação à vida académica, continuamos a formar e a especializar a nossa equipa, garantindo que estamos na vanguarda das práticas e tecnologias mais inovadoras, sempre com o objetivo de oferecer um serviço de excelência.

A nossa visão é apostar na qualidade em vez da quantidade, assegurando que cada paciente recebe um cuidado detalhado e individualizado. Desta forma, acreditamos que é possível manter e até elevar os nossos padrões, enquanto proporcionamos uma experiência de atendimento que respeita às necessidades e preferências de cada paciente. Na Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor, o futuro passa por um equilíbrio entre a inovação tecnológica e um cuidado humano e personalizado. ✚



Qualidade dos Serviços de Saúde considerada elevada pelos portugueses

Segundo um estudo “A Saúde dos Portugueses: Um B.I. em Nome Próprio”, divulgado pela Médis, com a orientação de Adalberto Campos Fernandes, médico e especialista em Saúde Pública, revelou notícias animadoras para o setor da saúde em Portugal. O projeto assinala melhorias na maior parte dos indicadores em análise, havendo igualmente pontos que exigem melhoria.

O ponto que apresenta melhores indicadores é a digitalização da saúde, registando-se um aumento no que diz respeito à literacia em saúde desde 2021. Isto é, a crescente utilização da internet como fonte de informação sobre este tema é um dos fatores que melhor explica a satisfação dos portugueses em relação aos serviços públicos e privados.

No sentido inverso, este estudo permitiu concluir que as desigualdades regionais continuam a ser um problema em Portugal. Se, por um lado, a região do Grande Porto destaca-se como a que tem melhor acesso e maior confiança na capacidade de resposta do SNS, por outro lado, o Algarve apresenta-se como a região com a maior dificuldade de acesso, com uma queda de 25% na perceção do acompanhamento em saúde, face a 2021.

De salientar que este estudo foi desenvolvido em parceria com a Return On Ideas, contou com uma amostra de 1056 pessoas e analisou a evolução de cinco indicadores chave em saúde: qualidade, acesso, literacia, perceção e “Potência Saúde”.



Portugal é o primeiro país a partilhar dados sobre o setor da saúde com a Irlanda

O início de 2025 trouxe um passo importante na área da saúde no nosso país, nomeadamente no que concerne à partilha transfronteiriça de dados de saúde. Portugal tornou-se o primeiro país a partilhar dados com a Irlanda na infraestrutura A Minha Saúde @ UE (MyHealth@EU), parte do futuro Espaço Europeu de Dados de Saúde (EEDS). Desta forma, desde esta data os portugueses estão capacitados a disponibilizar de melhor informação e serviços no acesso a cuidados médicos na Irlanda.

Coordenada pela SPMS, através do Núcleo de Saúde Digital Global e Relações Internacionais, a Minha Saúde @

UE é a infraestrutura que assegura a prestação de serviços de saúde digital transfronteiriços pelos Estados-Membros aderentes, permitindo a troca segura de dados de saúde. Além de Portugal, os Estados-Membros que já operam nos serviços A Minha Saúde @ UE são a Finlândia, Estónia, Luxemburgo, República Checa, Malta, Croácia, França, Espanha, Países Baixos, Polónia, Grécia, Letónia, Lituânia e Irlanda. A nível nacional, encontram-se ativos os serviços de Resumo de Saúde Eletrónico, bem como a prescrição e a dispensa eletrónica de medicamentos.

A Win-Fit[®] mc



FUNÇÃO CEREBRAL

memória / concentração

30
CÁPSULAS
GELATINOSAS



**NOVA
APRESENTAÇÃO**

60
CÁPSULAS
GELATINOSAS

económica

A CÁPSULA INTELIGENTE PARA
MENTES QUE BRILHAM

A Win-Fit[®] - COMPOSIÇÕES EQUILIBRADAS | DOSAGENS ADEQUADAS

Disponível em Farmácias e Espaços de Saúde



Acreditamos em Self Care

www.ampliphar.com

winfitmc.pt

Saiba mais



NOVO

A Win-Fit[®] METABOLIC 

METABOLISMO ATIVO E SAUDÁVEL

- Alterações hormonais (menopausa)
- Dificuldade em manter o peso
- Redução do cansaço e aumento da energia



30
cápsulas

L-CARNITINA | ÁCIDO ALFA LIPÓICO | CRÓMIO

A Win-Fit[®] - COMPOSIÇÕES EQUILIBRADAS | DOSAGENS ADEQUADAS

Disponível em **Farmácias e Espaços de Saúde**

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.



Acreditamos em Self Care

Saiba mais



winfitmetabolic.pt