

mais magazine



A PREDIMED procura ter os melhores e mais motivados consultores imobiliários do mercado

Miguel Ribeiro, Fundador da PREDIMED

NO INTERIOR

Especial Termalismo
- "Energia, saúde e bem-estar"

pág. 10 a 27

Dia Mundial da Água
- "Sustentabilidade e desafios futuros"

pág. 28 a 41

O Poder do Sorriso
- "A evolução da medicina dentária em Portugal"

pág. 46 a 51

Especial Açores -
"Certificado pela natureza"

pág. 52 a 67



Água: Preciosos 1%

Esta garrafa
representa toda
a água do planeta
Terra.

Surpreendente,
não é?

Apenas 3% é água doce.

Desta pequena porção,
cerca de 2% está
aprisionada em glaciares,
deixando **apenas 1%
disponível para
consumo humano.**

**Junte-se a nós na sua
preservação.**



Água, bem essencial.

Trabalhamos diariamente para valorizar o seu futuro.



Localizado no pitoresco coração do Minho, entre Braga e o Gerês, as Termas de Caldelas oferecem uma experiência única, proporcionando tratamentos terapêuticos de excelência que promovem o bem-estar físico e mental.

Rodeadas por paisagens deslumbrantes, oferecem um ambiente sereno para recarregar energias e fugir ao stress do dia a dia.

Temperatura: 32,3°C | Mineralização: Hipossalina | Composição da água: Bicarbonatada Cálcico-Sódica



INDICAÇÕES TERAPÉUTICAS:

- Doenças do aparelho digestivo;
- Doenças de pele;
- Doenças do sistema nervoso;
- Doenças ginecológicas;
- Doenças de metabólico-endócrinas;
- Doenças reumáticas e músculo-esqueléticas.

- TERMALISMO DE BEM-ESTAR -

- PACKS PROMOCIONAIS VÁLIDOS ATÉ 30 DE ABRIL DE 2025 -

MOMENTO EM FAMÍLIA



Piscina Dinâmica para 2 adultos + 1 ou 3 crianças (8 aos 14 anos)

Valor: 30,00€/ 35,00€ | Tempo: 45min

PACK ACONCHEGO



Piscina Dinâmica + Massagem Geotermal c/ óleo de laranja doce

Valor: 49,90€ | Tempo: 45min + 60min

PACK VIAGEM SENSORIAL



Piscina Dinâmica + Massagem c/ velas aromaterapêuticas com Bowl de inalação

Valor: 59,90€ | Tempo: 45min + 60min

PACK PELE SUBLIME



Duche de massagem c/ exfoliação + Massagem Geral Hidratante + Tratamento facial (Exfoliação, tonificação, máscara, massagem)

Valor: 88€ | Tempo: 20min + 40min + 45min

- PROGRAMAS DE BEM-ESTAR DISPONÍVEIS TODO O ANO -

PROGRAMAS DE 1 DIA:

AQUAE

Valor: 32€

EQUILIBRIUM

Valor: 38€

PROGRAMAS DE 2 DIAS:

THERMALRELAX

Valor: 75€

DERMOTHERMAL

Valor: 150€

PROGRAMAS DE 3 DIAS:

ANTI-STRESS

Valor: 170€

EDITORIAL

A cada novo ciclo, quando chega o momento de escrever o editorial, é inevitável colocar questões que já aqui levantei em edições anteriores. Nomeadamente, se esta revista está a corresponder às expectativas dos nossos leitores e parceiros, e se reflete o seu propósito de divulgar o melhor do panorama empresarial e institucional do país. Mesmo acreditando que sim, só com espírito autocrítico é que podemos evoluir. Se a exigência de cada um começar consigo próprio, a relação com os outros vai também melhorar, de certeza.

Num cenário de tamanha instabilidade geopolítica, interna e global, queremos continuar o mais próximo possível de quem nos segue e acompanha. Por isso, a reflexão que se segue, diz respeito a toda a sociedade, e não apenas ao conteúdo desta revista. Pergunto-me se as pessoas estarão a acompanhar as mudanças com verdadeiro sentido crítico ou apenas a seguir tendências passageiras, que parecem inevitáveis só porque são dominantes? Nem tudo o que se apresenta como novo acrescenta valor real. O que queremos então, enquanto comunidade e enquanto marcas, deixar como legado?

Tomemos a sustentabilidade como exemplo. Uma palavra que está em todo o lado, mas quantas empresas a adotam de forma verdadeiramente consciente e ativa? A “responsabilidade ambiental”, presente na comunicação de quase todas as marcas, é só uma moda e uma estratégia de marketing? Tornou-se comum ver produtos embalados com um selo “verde” ou “eco”, quando, na realidade, muitos continuam a ser produzidos sem um verdadeiro compromisso com o ambiente, ou de formas alternativas que não garantem qualquer ganho ecológico. Creio ser função de publicações como a nossa valorizar aqueles que efetivamente fazem mais pelo bem comum, mesmo que não sejam os que possuem mais meios para grandes campanhas publicitárias. Esperamos estar à altura.

Em linha com esta reflexão, o Dia Mundial da Água — assinalado este mês — lembra-nos que a água é um bem finito, essencial para a vida e, ao mesmo tempo, escasso em muitas regiões do mundo. Se a sustentabilidade é um compromisso com o futuro, a gestão dos nossos recursos hídricos é uma das áreas onde mais precisamos de ação concreta. Estamos a preservar e a utilizar a água com responsabilidade? Esperamos encontrar aqui algumas respostas que nos levem a acreditar que sim.

Neste contexto, as Termas surgem como um bom exemplo de como é possível valorizar o bem-estar sem comprometer o ambiente. O turismo termal é uma excelente alternativa para relaxamento e cuidados de saúde, mas não só. As termas representam um modelo sustentável, de harmonia com a natureza, respeitando os ciclos naturais e promovendo um turismo que não é invasivo.

Na área da saúde, a questão torna-se ainda mais sensível. Num tempo em que a tecnologia permite diagnósticos rápidos e soluções eficazes, o risco de esquecer que a saúde não se resume a um conjunto de métricas ou exames clínicos é real. Tratar não é o mesmo que cuidar. Também aqui, continuamos a dar espaço ao rosto humano dos cuidados de saúde.

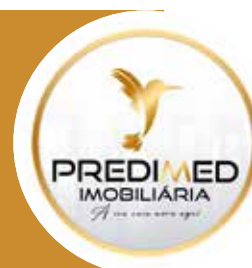
Esperamos que estas páginas consigam responder a algumas destas questões de forma honesta e sem artifícios, oferecendo, assim, uma perspetiva positiva para um futuro que, por natureza, é sempre incerto.



ÍNDICE



6-9
PREDIMED



Termas de
Caldelas 
Onde a Natureza Cura!

14-15
Termas de Caldelas



30-31
SMAS de Leiria



AçorSonho
Hotéis 

54-55
AçorSonho



10-27 Especial Termalismo - "Energia, saúde e bem-estar"

28-41 Dia Mundial da Água - "Sustentabilidade e desafios futuros"

46-51 O Poder do Sorriso - "A evolução da medicina dentária em Portugal"

52-67 Especial Açores - "Certificado pela natureza"

PREDIMED: **Líder na mediação imobiliária em Portugal**

Fundada em 2004, a PREDIMED é hoje a maior marca portuguesa de mediação imobiliária, contando com mais 130 agências espalhas por todo o país, empregando mais de 1500 consultores com vasta experiência e uma larga oferta que ultrapassa os 8000 imóveis. Em entrevista à Mais Magazine, Miguel Ribeiro, fundador da PREDIMED, orgulha-se de que na sua empresa o “consultor imobiliário é o centro do negócio imobiliário” que diariamente se esforça por fornecer “aos clientes um serviço de excelência e uma experiência positiva na compra, venda e arrendamento de imóveis”.



Miguel Ribeiro, Fundador da PREDIMED

Comecemos esta entrevista por falar um pouco sobre si e sobre o seu trajeto profissional. Como a sua vida profissional se cruzou com a mediação imobiliária? Sempre foi um objetivo de carreira ou foi uma oportunidade que surgiu?

O imobiliário esteve sempre presente na minha vida. O meu pai constrói há 70 anos e, portanto, eu nasci na área do imobiliário. É algo que em toda a minha vida esteve presente, fazia parte do dia a dia. Daí que naturalmente a minha especialização académica tenha sido no imobiliário, nomeadamente no direito imobiliário. A minha experiência profissional desenvolveu-se na advocacia no departamento imobiliário de uma grande sociedade de advogados, em Lisboa, e, posteriormente, como empresário, foi também no imobiliário que comecei e tenho feito a minha carreira. Cruzei-me com a mediação desde que aos 18 anos me tornei gerente da empresa de construção do meu pai e, em 2004, perante a oportunidade de participar numa sociedade de mediação imobiliária por minha conta, ou seja, fora da esfera familiar, fiz a minha estreia como empresário. Na verdade, o meu objetivo sempre foi ser empresário, mas não especificamente na área da mediação. Se não tivesse sido essa oportunidade de fundar uma imobiliária, teria seguido, provavelmente, a área da promoção imobiliária.

A PREDIMED foi criada em 2004, tendo hoje uma rede de agências e consultores espalhada por todo o país. Como surgiu a oportunidade de abrir portas à sua própria empresa? O que o motivou a fazê-lo?

A oportunidade surgiu no início de 2004. Na altura, apesar de ser gerente da empresa do meu pai, estava a terminar o estágio de advocacia e, portanto, um pouco afastado do dia a dia da empresa. Uma das imobiliárias com que trabalhávamos tinha ao seu serviço um vendedor que tinha a ambição de ter uma imobiliária e procurava um “construtor” como sócio investidor. O meu pai, a quem nunca interessou nada mais do que a construção, achou que seria algo positivo para eu iniciar o meu percurso como empresário e passou-me o convite a mim e cá estou eu! A motivação de querer ser empresário por minha conta era aquilo que queria fazer desde que me conheço e a motivação para agarrar a oportunidade surgiu nesta altura.

O Miguel era muito jovem nessa altura! Como é que uma pessoa tem tão cedo a certeza do que quer fazer?



Sim, tinha 24 anos! Mas sempre tive desde cedo a vontade de ser empresário, de fazer alguma coisa com visibilidade, algo que tivesse algum impacto nas pessoas e no mercado ou negócios em que viesse a trabalhar! Mesmo antes de ter fundado a PREDIMED em 2004 já tinha feito os meus primeiros investimentos imobiliários e, como na altura não tinha capital para os fazer, já tinha arranjado investidores, numa experiência que se revelou lucrativa e importante para o meu futuro.

Qual é a missão que rege a ação diária da PREDIMED?

A missão da PREDIMED é fornecer aos seus clientes um serviço de excelência e uma experiência positiva na compra, venda e arrendamento de imóveis. Para produzir esse serviço, nesses termos, a PREDIMED procura ter os melhores e mais motivados consultores imobiliários do mercado. E para que isso seja possível, a PREDIMED é a imobiliária que melhor remunera os seus consultores!

Quais as razões que levam a PREDIMED a ser diferenciada no mercado e a ser a maior marca portuguesa de mediação imobiliária?

A PREDIMED defende desde 2010 que

o consultor imobiliário é o centro do negócio imobiliário. Uma ideia que hoje é enunciada (não praticada) por todos, mas que em 2010 quando a anunciámos era revolucionária e até mal-encarada. Tudo era focado nas agências e nos donos das agências, que não faziam o negócio, mas que ficavam com a maioria do valor das comissões geradas. A PREDIMED nasceu em 2004 e devo dizer que até 2010 foi igual às outras, nesse aspeto. Desde que em 2010 fizemos ao mercado essa proclamação (fomos a primeira e durante muito tempo a única a praticar este sistema centrado no consultor imobiliário), iniciámos um percurso muito duro de mudança de mentalidades que nos trouxe até aqui!

O que está por detrás do sucesso alcançado pela marca?

O sucesso é uma coisa relativa. Há 10 anos atrás, os princípios já eram estes e por muitas razões a PREDIMED não era um caso de sucesso naquele momento. Dando um exemplo, se me perguntassem o que era ter “sucesso” para mim no início da PREDIMED, a resposta seria ter mais do que uma agência. Em 2011, por exemplo, estava a ter sucesso porque chegámos a ter 40 agências. Mas em 2015 tínhamos apenas uma dezena de agências abertas



e não estávamos a ter sucesso, porque a PREDIMED já tinha tido uma dimensão maior. Mas também já tinha sido muito mais pequena! Por isso digo que é relativo. Mas voltando à questão, o mais importante é que nessa altura de menor fulgor ou de insucesso fomos obrigados a adaptar o modelo de negócio e a perceber o que poderíamos fazer de formar diferente e melhor. Tivemos de redefinir a estratégia até encontrarmos um modelo e um sistema que o mercado desejasse e que nos diferenciasses do resto.

De facto, temos hoje uma dimensão e uma projecção de marca como nunca tivemos anteriormente. Somos hoje uma marca e uma estrutura muito mais maduras e isso reflete-se na implantação que alcançamos no mercado. Mas foram as lições dos insucessos que nos trouxeram até aqui! Entretanto, e com muita perseverança, conseguimos ir afirmando o nosso caminho e obter o tal “sucesso”. O que queremos é que daqui a 10 anos o sucesso de hoje seja pequeno face ao que viermos a ter daqui para a frente! Portanto, as palavras certas têm sido: perseverança, adaptação, evolução e diferenciação.

Mas é inegável que é hoje um caso de sucesso no panorama da mediação imobiliária ou não acha?

Sou por natureza um eterno insatisfeito, acho sempre que conseguimos melhor partindo do que estamos a fazer hoje. Se estou num patamar, olho para o seguinte. Isso está no meu ADN e por isso está na identidade da PREDIMED: fazer amanhã melhor do que fizemos hoje. Acho que nos últimos 10 anos temos sido um caso de sucesso, duplicando de ano para anos os números, subindo patamares e ganhando visibilidade e reconhecimento! Mas estamos ainda muito longe do que podemos e do que queremos! Temos um potencial enorme e sentimos que cada vez mais temos as condições para chegar mais longe. Como diz, e bem, o nosso diretor-geral: “temos a humildade dos pequenos e a ambição dos grandes!”

O sucesso da PREDIMED é alicerçado na excelência dos seus consultores imobiliários. Na procura de se manter na vanguarda da mediação imobiliária, quais os cuidados que a PREDIMED tem no recrutamento dos seus consultores?

No recrutamento temos um princípio inabalável: só queremos trabalhar com quem queira trabalhar connosco respeitando os nossos valores: inte-

gridade, honestidade e transparência. Verificados estes pressupostos, entendemos que todas as pessoas merecem uma oportunidade para desenvolver o seu trabalho e procurarem através do nosso sistema ter a máxima rentabilidade possível. Todo o nosso modelo de negócio é voltado para consultores de topo com experiência, que aqui encontram as condições ideais para obter a máxima rentabilidade do seu trabalho. Nada me alegra mais e me deixa orgulhoso do que verificar que um consultor imobiliário melhora a sua vida (por vezes muda profundamente a sua vida e a dos que o rodeiam), graças ao nosso sistema. Foi para isso que ele foi feito, foi para isso que a PREDIMED foi criada ou pelo menos foi para isso que a partir de 2010 ela iniciou, em Portugal, o tal processo que anteriormente falei de centrar o negócio na figura do consultor imobiliário.

Considera que o imobiliário é um negócio de pessoas e não de casas?

O foco de todos os negócios devem ser os clientes, que são pessoas reais, com desejos, com sonhos e identidade própria. Isso é uma verdade universal, mas na prestação de serviços (que é o que nós fazemos) isso é ainda mais vincado. Portanto, isto tem tudo a ver com pessoas, com fazê-las sentir-se bem, resolver os seus problemas, realizar os seus sonhos, afastar as suas dúvidas e os seus receios, estar com elas. E isto aplica-se aos clientes e aos colaboradores. Os imóveis são apenas o objeto do negócio. Eu aprendi desde cedo neste negócio que nós não vendemos os imóveis, os clientes é que os compram. Nós apenas fazemos o trabalho de prospeção, qualificação, triagem, apresentação de opções, remoção de obstáculos, apoio na negociação e certificação do negócio. E, por isso, o papel do consultor não é substituível por qualquer máquina, porque aqui é necessária a inteligência natural e emocional e não a artificial!

Mas não nega que as ferramentas tecnológicas são hoje importantes e incontornáveis no negócio?

Claro que não nego. Mas são isso mesmo: ferramentas! Ferramentas que ajudam, que apoiam e que amplificam o trabalho do consultor imobiliário, mas que nunca poderão substituir o papel humano nesta atividade. Costumo dizer que neste mundo cada vez mais tecnológico, a diferenciação é ser humano. E isso nenhuma máquina conseguirá fazer!



O negócio mudou muito nestes quase 21 anos?


Não. A essência é a mesma. Mudou o mercado, mudou a indústria da mediação e mudaram as ferramentas, mas a essência continua absolutamente igual! Quando cheguei em 2004, tínhamos um mercado com menos capital, muito ligado ao financiamento bancário e, à exceção do Algarve, quase exclusivamente um mercado nacional. Era um mercado onde o rácio procura/oferta estava mais ou menos equilibrado. Depois tivemos a crise e passamos a lidar com um mercado desequilibrado a favor da procura, onde um cliente comprador era ouro e onde angariar era fácil, mas vender era difícil, e com pouco financiamento bancário e muita oferta e procura de arrendamento. Hoje o cenário inverteu-se, com pouca oferta de venda e muita procura, temos muitos clientes estrangeiros, uma maior abundância de capital próprio e bancário, preços mais altos e onde a oferta de arrendamento quase desapareceu. A indústria no sentido dos “players” também mudou muito. A mediação em geral ganhou terreno aos negócios feitos sem recurso a mediação, ao famoso “vende o próprio”. Afirmou-se como um setor de atividade e ao longo destes 21 anos assistimos à afirmação das grandes marcas e redes em detrimento da mediação mais tradi-

cional. Também mudaram, ou melhor, evoluíram as ferramentas de trabalho. Há mais tecnologia, o que acelerou muito o negócio, os tempos de resposta e também o acesso à informação por parte dos clientes compradores e vendedores, o que faz com que hoje lidemos com pessoas muito mais informadas, mais conhecedoras de preços, características técnicas e até da parte burocrática, o que nos obriga a estar melhor preparados. Mas na essência, depois de removermos a roupa, continua a ser o mesmo negócio: angariar um imóvel e procurar o cliente certo para ele! E isso passa sempre por estabelecer uma relação, de nos conectarmos com o proprietário e com os compradores e conduzir o negócio a bom porto: é esse o nosso papel!

Colocando os olhos no futuro, quais as principais metas que gostaria de alcançar na PREDIMED e enquanto líder?

Em termos de PREDIMED gostaria de continuar e reforçar a trajetória de crescimento e engrandecimento da nossa marca. Desejo que a PREDIMED seja cada vez mais uma solução válida para todos os bons consultores imobiliários que queiram maximizar os seus proveitos e que seja um espaço de liberdade e responsabilidade. Estou muito focado nisso e em conjunto com a equipa que

tenho estamos a trabalhar arduamente para isso.

Quanto a mim, enquanto líder desta organização, desejo continuar a ser merecedor da confiança de todas as pessoas que colaboram na PREDIMED e junto de todos os que se relacionam com a nossa marca, sejam clientes, sejam parceiros de negócio ou fornecedores. Agradeço todos os dias o reconhecimento e o respeito pessoal e profissional que imensas pessoas no nosso negócio me dispensam, sendo que a melhor forma de o demonstrar é ajudar todos os dias a melhorar a nossa indústria, defendendo-a e credibilizando-a. Penso que tenho dado o meu contributo, como muito outros, para isso. 

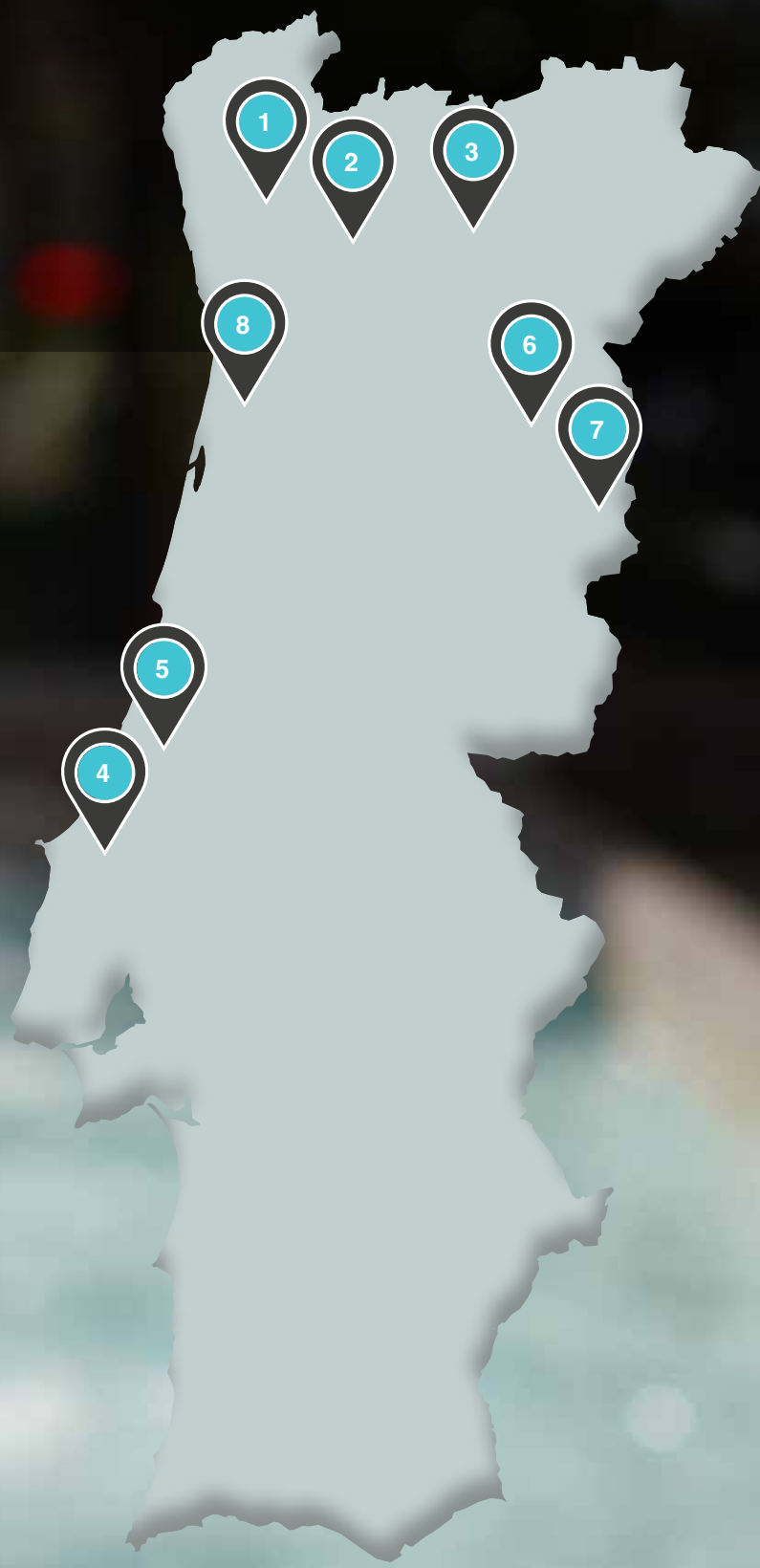


www.predimed.pt



Especial Termalismo
"Energia, saúde
e bem-estar"

- 1 Termas de Caldelas pág. 14 e 15
- 2 Termas das Caldas das Taipas pág. 16 e 17
- 3 Termas de Vidago e Termas das Pedras Salgadas pág. 18 e 19
- 4 Termas da Piedade by Your Hotel & Spa Alcobaca pág. 20 e 21
- 5 Termas das Caldas da Rainha pág. 22
- 6 Termas do Cró pág. 23
- 7 Termas de Águas - Penamacor pág. 25
- 8 Termas de S. Jorge pág. 27



Tendências e Futuro Sustentável das Termas: Uma perspetiva renovada



As Termas, conhecidas historicamente como locais de relaxamento e tratamento, têm se reinventado para se adaptarem às mudanças na sociedade, às expectativas dos consumidores, às inovações tecnológicas e aos novos paradigmas de saúde e bem-estar.

Nos últimos anos, mais vincadamente desde o final da pandemia, houve um ressurgimento do interesse pelo Termalismo, impulsionado pela crescente preocupação das pessoas com o bem-estar e a promoção da saúde. Esta tendência é demonstrada pelo facto de 2024 ter sido o ano em que o sector das Termas em Portugal ultrapassou os números pré-pandemia, a nível de volume de negócios, tendo sido também o melhor ano de sempre em número de clientes.

A preocupação de cidadãos e governos com a sustentabilidade é um dos fatores chave que tem orientado o desenvolvimento das Termas. O Guia de Boas Práticas de Sustentabilidade para as Termas, desenvolvido em parceria com o Turismo de Portugal no âmbito do Plano Turismo + Sustentável 20-23, veio dar resposta a essa preocupação e dotar os empresários do sector com ferramentas que permitem reforçar e inovar a proposta de valor da oferta termal. Sustentabilidade ambiental, sustentabilidade na gestão e valorização das águas minerais naturais (águas termais), sustentabilidade e eficiência energética com destaque para a aposta crescente em geotermia como fonte de energia renovável, e sustentabilidade social através do envolvimento com as comunidades locais para a criação de experiências turísticas mais autênticas e diferenciadas.

O turismo de saúde e bem-estar encontra nas Termas um enorme potencial de desenvolvimento e crescimento futuro, num contexto que lhe é favorável, destacando entre outros:

- o aumento da esperança de vida e envelhecimen-

to da população europeia;

- a alteração do padrão de comportamento dos turistas, valorizando destinos desmassificados e sustentáveis;
- o crescimento de patologias crónicas e das denominadas “doenças da civilização”;
- as alterações na forma como se viaja e das motivações de procura de férias e lazer, com cada vez mais turistas que dão prioridade ao bem-estar físico e mental, escolhendo destinos que incluam alimentação saudável, atividade física e cuidados para o corpo e para a mente.

Este é o pano de fundo da evolução futura esperada para as Termas, como protagonistas na oferta de serviços de saúde, bem-estar e lazer. As empresas do sector estão cada vez mais orientadas para a inovação através da estruturação de produtos e serviços, em ligação com os ativos turísticos diferenciadores endógenos e os ativos qualificadores que tornam a oferta dos territórios termais mais rica, proporcionando aos seus clientes experiências de maior valor.

Num mercado internacional fortemente competitivo, a autenticidade e a diferença conferem vantagem competitiva, pelo que a oferta termal está a evoluir e a modernizar-se em rutura com ofertas indiferenciadas. Esta ambição será tanto mais bem-sucedida quanto maior for o envolvimento dos decisores da política de Turismo, da política de desenvolvimento e coesão regional, e da política de Saúde, através de uma visão estratégica e programática que integre as Termas como protagonistas dos objetivos da promoção de saúde e de estilos de vida mais saudáveis, bem como das ações que promovam a longevidade ativa e saudável da população portuguesa.



*Victor Leal
Presidente da Direção
da Associação das
Termas de Portugal*

Água: Fonte de Juventude

A Assembleia Geral das Nações Unidas de 14 de dezembro de 2020 declarou o período de 2021-2030 como “Década do Envelhecimento Saudável”. Esta iniciativa global congrega os esforços de governos, sociedade civil, agências internacionais, instituições públicas e privadas, empresas, sectores profissionais, academias, meios de comunicação social, para melhorar a vida das pessoas idosas, das suas famílias e das suas comunidades.



Tomemos então o propósito desta “Década do Envelhecimento Saudável”, também no que respeita à água. Se há algo que caracteriza o nosso envelhecimento é a progressiva redução do conteúdo em água do nosso soma. A água é antes de tudo um nutriente essencial, cuja ausência pode causar a morte em poucos dias. Num estudo realizado ao longo de 30 anos, cientistas norte-americanos acompanharam uma população de mais de dez mil adultos, concluindo que beber água diminui o risco de doenças crónicas e pode atrasar o envelhecimento.

Depois de um longo período de utilização empírica, o termalismo assenta hoje numa base de progressiva evidência científica, sendo reconhecido pela OMS e estando integrado em muitos dos Sistemas de Saúde, nomeadamente no Continente Europeu. Portugal dispõe de uma grande variedade de águas minerais naturais e de excelentes estâncias termais, que possibilitam cuidados de saúde de grande qualidade.

Embora as termas sejam para todas as idades, a realidade é que elas têm interesse particular para os mais velhos. A transformação da antigamente designada “pirâmide demográfica” dita esta realidade. Portugal, como é sabido, é um dos países mais envelhecidos da Europa. Temos praticamente 25% da população com idade superior a 65 anos, escalão etário convencionalmente considerado como o dos idosos. Os resultados do “Censos 2021” revelam um “aumento expressivo” da população idosa e um decréscimo da população jovem em Portugal. Por cada 100 jovens portugueses, há 182 idosos.

A Medicina Termal possui uma abrangência muito alargada, que inclui cuidados de prevenção, tratamento e reabilitação. Tem um enfoque muito particular nas doenças crónicas. Mas constitui também um poderoso meio de Educação e Promoção de Saúde. Nesta Década do Envelhecimento Saudável não podemos deixar de sublinhar o enorme contributo que a Medicina Termal (qual “Fonte da Juventude”!) pode proporcionar para a consecução dos objetivos em boa hora apontados pelas Nações Unidas / OMS.

Todos a banhos! À nossa Saúde!

Pedro Cantista, Presidente da Sociedade Portuguesa de Hidrologia Médica

“Termalismo em Portugal - fonte de energia, saúde e bem-estar”

No decorrer dos séculos XIX e XX, o termalismo evoluiu de um simples uso medicinal para um produto turístico complexo, que alia cuidados de saúde à oferta de lazer e bem-estar. Com o advento das técnicas modernas de balneoterapia, os tratamentos passaram a ser organizados de forma a promover não só a recuperação de doenças, mas também a prevenção e o relaxamento. Em Portugal, as estâncias termais exemplificam essa evolução, unindo o legado histórico a investimentos contemporâneos que visam oferecer experiências integradas de saúde e lazer.



Hoje, as estâncias termais posicionam-se como destinos completos, oferecendo infraestruturas de alta qualidade – desde balneários até hotéis e centros de lazer. Essa oferta integrada permite que os visitantes desfrutem de períodos de repouso, programas de prevenção de doenças e experiências de relaxamento em um ambiente que valoriza a natureza e a cultura local.

Além dos benefícios individuais, o termalismo exerce um impacto positivo sobre as economias regionais. A criação de empregos diretos e indiretos, o desenvolvimento do turismo local e a valorização do património cultural são apenas alguns dos efeitos observados em regiões com forte tradição termal.

Investir no termalismo significa resgatar uma tradição milenar e, ao mesmo tempo, inovar na oferta de serviços que cuidem do corpo e da mente, contribuindo para um envelhecimento saudável e equilibrado. Dessa forma, termalismo, saúde e bem-estar entrelaçam-se para proporcionar experiências transformadoras e um verdadeiro reencontro com a natureza e com o equilíbrio pessoal. Seja por meio da tradição ou da inovação, o poder curativo das águas continua a encantar e a transformar vidas.

Da parte dos profissionais do sector, nomeadamente os médicos hidrologistas assume-se o empenho de continuar a proporcionar e a investigar, para que no presente e futuro a saúde e o bem-estar sejam sempre a alegria de viver.

*António Jorge Santos Silva,
Presidente do Colégio da competência em
Hidrologia Médica da Ordem dos Médicos*



SPHM
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE HIDROLOGIA MÉDICA
E CLIMATOLOGIA

Termas de Caldelas: Onde a Natureza Cura!

Localizada no coração do Minho, as Termas de Caldelas são o destino ideal para quem procura fugir do stress do dia a dia e recarregar energias. As águas termais especialmente indicadas no tratamento de diversas perturbações do aparelho digestivo, de doenças osteoarticulares e em distúrbios da pele, aliadas à riqueza cultural, gastronómica, religiosa e paisagística prometem um programa termal diferenciado.



Doutora Idalina Russell – Diretora Clínica

Na pacata vila de Caldelas, situada em Amares, Braga, as águas minerais naturais das termas são bicarbonatadas cálcicas, fluoretadas e de mineralização hipossalina. A presença destes elementos contribui para diversos efeitos terapêu-

ticos, promovendo, assim, benefícios gerais para a saúde.

As propriedades físico-químicas das águas minerais naturais das Termas de Caldelas tornam-na especialmente indicada para o tratamento de diversas perturbações do aparelho digestivo, como dispepsias, discinesia, síndrome do cólon irritable e patologia inflamatória crónica do intestino. Também são eficazes no alívio de doenças osteoarticulares, como artroses e reumatismos, e em distúrbios da pele, como dermatites, eczemas e psoríase. Neste momento, está em curso um estudo de investigação para validar uma nova indicação terapêutica, especificamente para o aparelho respiratório, visando o tratamento de condições como rinite, sinusite e asma. Além das suas propriedades terapêuticas, as Termas de Caldelas desenvolvem programas de emagrecimento, um problema de saúde pública crescente, que visam combater a obesidade. Estes programas promovem a perda de peso saudável e sustentável,

melhorando a qualidade de vida dos participantes e prevenindo doenças associadas ao excesso de peso, como diabetes tipo 2, hipertensão e problemas cardiovasculares. Além disso, as termas oferecem experiências focadas no relaxamento e no bem-estar geral, contribuindo para a saúde integral.

As Termas de Caldelas localizam-se numa região que se destaca pelo seu ambiente verdejante e tranquilo, ideal para promover a saúde e o bem-estar. As suas águas minerais naturais, aliadas ao clima ameno, criam condições perfeitas para tratamentos termais eficazes, contribuindo para a redução do stress e o equilíbrio físico e emocional. Além dos benefícios terapêuticos, Caldelas oferece uma rica tradição cultural, gastronómica e religiosa, proporcionando aos visitantes uma experiência sensorial única. As festas, igrejas e a saborosa gastronomia minhota complementam os tratamentos termais com momentos de prazer e descoberta. As Termas de Caldelas



apresentam programas específicos para o alívio do stress e a revitalização, como o Programa Anti-Stress de 3 dias, com banhos termais, massagens e terapias de relaxamento. Também disponibilizam experiências de 1 ou 2 dias, como a Aqueae, Equilibrium, ThermalRelax e DermoThermal, planeadas para restaurar a energia e aliviar tensões. Assim, as Termas de Caldelas são um verdadeiro refúgio de recuperação e tranquilidade, aliando saúde, cultura e bem-estar num cenário harmonioso e acolhedor.

A ida às termas é uma atividade que tem ganho mais adeptos nas camadas mais jovens da população

As Termas de Caldelas têm vindo a registar um aumento significativo na frequência de população mais jovens, desafiando a perceção tradicional de que este tipo de tratamento é principalmente procurado por pessoas de mais idade. Esta mudança na procura reflete uma transformação nas mentalidades em relação à saúde e ao bem-estar. Cada vez mais, os jovens estão a optar por soluções preventivas para manter o seu equilíbrio físico e mental, incluindo os tratamentos termais como parte dos seus estilos de vida saudáveis. Este novo enfoque na prevenção e na promoção de uma vida equilibrada demonstra uma evolução positiva nas atitudes em relação à saúde, valorizando os benefícios das termas desde cedo.

No que concerne ao futuro próximo, as Termas de Caldelas têm como objetivo implementar várias ações de divulgação e promoção para aumentar a sua visibilidade e atrair um público mais amplo. Uma das estratégias é a criação de ações de sensibilização nas Unidades Locais de Saúde (ULS), com o intuito de informar profissionais de saúde sobre os benefícios dos tratamentos termais e incentivar a recomendação das suas terapias. Para além disso, será dada especial atenção à divulgação junto da população em geral, através de campanhas informativas e eventos locais, como as comemorações do Dia da Água, que celebram a importância das águas termais na saúde. Estas ações têm como objetivo educar o público sobre os benefícios das águas minerais naturais e promover a prática de cuidados preventivos com a saúde. A médio prazo, as Termas de Caldelas também planeiam fortalecer as parcerias com instituições de saúde, universidades e centros de investigação, com o intuito de apoiar e desenvolver trabalhos científicos que validem os benefícios terapêuticos das suas águas. Outras parcerias estratégicas serão estabelecidas com entidades do setor empresarial, do turismo e do bem-estar, permitindo a criação de pacotes integrados e a diversificação dos serviços oferecidos, com o objetivo de atrair novos públicos. Estas iniciativas irão reforçar a imagem das Termas de Caldelas como um destino de saúde e bem-estar, acessível a todas as faixas etárias e com uma oferta diversificada que alia a tradição termal às necessidades contemporâneas de saúde e lazer.✚

ÉPOCA TERMAL

Durante todo o ano.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total:

Hipossalina.


Composição Iónica:

Bicarbonatada cálcico-sódica.

PH da Água: 8,1

Temperatura da Água: 32,3°C

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  Pele
-  Aparelho Digestivo
-  Ginecológicas
-  Metabólico-Endócrinas
-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas
-  Sistema Nervoso

Termas de
Caldelas

Onde a Natureza Cura!

www.termas-caldelas.com

Guimarães: ENTRE TERMALISMO E INDÚSTRIA, UM PATRIMÓNIO DE EXCELÊNCIA

O património histórico-cultural de Guimarães é amplamente reconhecido, mas a região das Taipas guarda autênticos tesouros por descobrir. Entre eles, destaca-se o termalismo, uma tradição com raízes na época romana, altura em que as águas termais das Caldas das Taipas foram descobertas e utilizadas para fins terapêuticos.

Com uma composição única — hipossalinas, sulfurosas, sódicas, silicatadas e fluoretadas — e um pH de 8, as águas das Caldas das Taipas mantêm uma temperatura média de 30°C, tornando-se um recurso valioso no tratamento de patologias dermatológicas, respiratórias, reumáticas e musculoesqueléticas.

Ao longo dos anos, as Termas das Caldas das Taipas evoluíram, aliando inovação e tradição. Atualmente, oferecem um leque diversificado de serviços que vão além do termalismo clássico. O spa termal proporciona experiências de relaxamento e bem-estar, com massagens, terapias de beleza e circuitos personalizados. Paralelamente, a clínica de saúde disponibiliza serviços médicos e terapêuticos, como fisioterapia e hidroginástica.

A crescente preocupação com a saúde mental levou à criação de uma unidade especializada, onde são oferecidos serviços de apoio psicológico e terapias complementares. A aposta na diversidade de programas inclui ainda tratamentos específicos para crianças, através do termalismo pediátrico.

Para além da vertente terapêutica, as

Termas das Caldas das Taipas têm vindo a dinamizar iniciativas culturais. Um exemplo emblemático é o projeto “Banhos Velhos”, que desde 2010 transformou um antigo balneário num espaço de cultura e lazer, com uma programação regular na primavera e no verão.

Cutelaria: A Marca da Indústria das Taipas

A região das Taipas tem também uma forte ligação à indústria da cutelaria, cuja origem remonta ao início do século XX. Pequenas produções familiares deram lugar a fábricas que rapidamente se destacaram no setor. Empresas como a Cutipol, Belo Inox e Herdmar são hoje pilares da economia local, gerando emprego e consolidando a reputação internacional da cutelaria portuguesa.

O design inovador e a qualidade dos produtos das Taipas conquistaram mercados globais. Um dos exemplos mais icónicos é a Herdmar que conquistou a residência oficial do presidente dos EUA e chegou às lojas mais prestigiadas do mundo, como as Galerias Lafayette ou o MoMa. Também a Cutipol se transformou no principal fornecedor de faqueiros do Palácio Real da Jordânia após os reis os terem descoberto durante um voo de companhia de aviões privados Gulfstream.

Turismo Industrial: Uma Nova Dimensão para Guimarães

O potencial industrial da região levou à integração de Guimarães no programa

ÉPOCA TERMAL

Todo o Ano.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA


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

PH da Água: 8

Temperatura da Água: 30°

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 Aparelho Respiratório

 Reumáticas e
Músculo-Esqueléticas

 Pele

nacional de Turismo Industrial, uma iniciativa que promove visitas a fábricas em laboração e a antigos complexos industriais. O objetivo é oferecer aos visitantes uma experiência imersiva nos processos produtivos e na história da indústria local.

Atualmente, seis empresas do concelho de Guimarães fazem parte do Roteiro de Turismo Industrial: Belo Inox (cutelaria), Jordão (equipamentos de refrigeração), Coelima, Lameirinho e Lasa (têxteis-lar) e Filasa (fiação). Estas unidades industriais destacam-se pela sua relevância no tecido empresarial vimaranense e nacional.

O Turismo Industrial surge, assim, como um complemento à oferta turística de Guimarães, reforçando a identidade de uma região que soube preservar a sua tradição ao mesmo tempo que aposta na inovação e na diversificação económica. 🌱

Guimarães

CAPITAL VERDE EUROPEIA 2026

Juntos rumo
à **transição verde**



Laboratório
da Paisagem





VIDAGO PALACE HOTEL: Onde tradição e modernidade se encontram

Contando com uma vasta gama de espaços dedicados ao lazer e bem-estar, como o spa termal, o campo de golfe e o centro de conferências, o Vidago Palace Hotel é a escolha ideal para quem procura momentos de tranquilidade e prazer.

Localizado no Norte de Portugal, o Vidago Palace Hotel beneficia de uma localização privilegiada, a apenas uma hora e meia do Porto, 15 minutos da cidade de Chaves e 30 minutos do Vale do Douro. Inserido no Parque Natural de Vidago, com 100 hectares de beleza natural, o hotel proporciona uma imersão completa na serenidade e paisagens deslumbrantes da região. Os hóspedes podem também desfrutar das tradicionais fontes termais, que permitem a prova direta da Água de Vidago, fresca e com gás 100% natural, além de um moderno Centro de Congressos.

Para entender a história do Vidago Palace Hotel, é necessário recuar ao início do século XIX, quando as propriedades terapêuticas das fontes da região foram descobertas. Esse acontecimento deu origem a um crescente interesse por espaços dedicados a curas termais e bem-estar, tornando da Vila de Vidago num polo de interesse a nível nacional. Foi assim que, a 5 de outubro de 1910, nasceu o Vidago Palace Hotel.

Após a Segunda Guerra Mundial, o hotel enfrentou desafios devido aos conflitos

européus, mudanças socioeconómicas e à crescente concorrência internacional. Em 2006, foi decidido fechar as suas portas para uma remodelação profunda, com o objetivo de restaurar a sua antiga grandiosidade.

Cem anos após a sua inauguração, o Vidago Palace Hotel reabriu portas, renovado e resplandecente, graças a um significativo investimento do Super Bock Group, recuperando o esplendor e a sofisticação que sempre o caracterizaram. Hoje, o hotel conta com 70 quartos e suites elegantes, distribuídos pelas categorias: Quarto Clássico, Quarto Superior, Quarto Garden, Quarto Garden Deluxe, Quarto Privilege, Júnior Suite, Suite 101 e Grand Suite.

O Vidago Palace Hotel oferece ainda diversos espaços requintados, como o Salão Nobre, o Jardim de Inverno (destinado ao pequeno-almoço), a Garrafeira (onde se podem realizar provas de vinhos), a Club House (projetada pelo arquiteto Álvaro Siza Vieira, com restaurante, bar, loja e vestiários), o Bar e a Sala Quatro Estações (dedicada à arte de viver o quotidiano) e o Bar da Piscina (ideal para momentos de relaxamento junto à natureza e, durante a época alta, para jantares temáticos). A gastronomia é outro ponto alto do hotel, com pratos preparados pelo renomado chef Vítor Matos, premiado com vários títulos como, por exemplo, o de Melhor Cozinheiro de Portugal em 2014 e o "Prix Chefs de l'Avenir" em Paris.

O spa termal do Vidago Palace, igualmente desenhado por Álvaro Siza Vieira, é um verdadeiro refúgio de bem-estar. Com 2500m² de área, apresenta um estilo contemporâneo e está equipado com as mais sofisticadas instalações, oferecendo tratamentos de excelência.

Outro destaque é o campo de golfe, que é um verdadeiro clássico desenhado por Mackenzie Ross, renovado posteriormente pela Comeron & Powell. Este campo Par

ÉPOCA TERMAL

Durante todo o ano.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA






Mineralização Total: Hipersalina.

Composição Iónica: Gasocarbónica, Bicarbonatada, Sódica.

PH da Água: 6,5

Temperatura da Água: 15,3°C

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  Aparelho Digestivo
-  Sistema Nervoso
-  Aparelho Respiratório
-  Pele
-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas

72, conta com 18 buracos e 6.308 metros de extensão.

O Vidago Palace Hotel oferece também um moderno Centro de Conferências com sete salas de reuniões, um lobby bar, uma sala multiusos e um auditório com capacidade para 264 pessoas. Com abundante luz natural, o centro é o local ideal para eventos e encontros de negócios, oferecendo também serviços de cortesia, como blocos de notas, canetas, mentas e águas minerais.

São muitas as razões para visitar o Vidago Palace Hotel, um verdadeiro oásis de luxo e tranquilidade no Norte de Portugal. 📍




VIDAGO PALACE
★★★★★

www.vidagopalace.com



PEDRAS SALGADAS SPA & NATURE PARK:

Conforto e elegância em harmonia com a natureza



A Mais Magazine viajou até ao interior do país para conhecer o Pedras Salgadas Spa & Nature Park, o destino onde a privacidade e o contacto com a natureza são uma garantia.

Situado no coração de Trás-os-Montes, o Pedras Salgadas Spa & Nature Park apresenta-se como um refúgio único, onde a serenidade da natureza se mistura com o conforto e a sofisticação da arquitetura contemporânea. Inserido num parque centenário de 20 hectares, com 8 km de trilhos, este local proporciona uma experiência revitalizante, em que o bem-estar e a exclusividade são prioridades.

O Pedras Salgadas Spa & Nature Park oferece aos seus visitantes duas opções de alojamento distintas: as Eco Houses e as Tree Houses, totalizando 18 unidades.

As Eco Houses, concebidas pelo arquiteto Luís Rebelo de Andrade, são casas sustentáveis que aliam design inovador e total privacidade. Construídas com materiais naturais, integram-se de forma harmoniosa na paisagem, oferecendo uma estadia confortável e sofisticada.

As Tree Houses, por sua vez, são verdadeiros refúgios suspensos entre as árvores, destacando-se pelo design orgânico e minimalista. Estas unidades oferecem uma experiência imersiva na natureza, proporcionando uma vivência única, entre conforto e proximidade com o ambiente natural.

No Pedras Salgadas Spa & Nature Park, os hóspedes têm ainda acesso a um spa, uma referência no que se refere ao termalismo em Portugal, recentemente restaurado pelo premiado arquiteto Álvaro Siza Vieira. Neste

espaço, é possível usufruir dos benefícios terapêuticos das águas minerais naturais, reconhecidos desde o século XIX. O spa dispõe também de um circuito de hidroterapia, massagens relaxantes e terapêuticas, banhos de imersão com água termal, sauna, banho turca, além de uma variedade de tratamentos faciais e corporais, realizados por profissionais altamente qualificados, garantindo um equilíbrio perfeito, rejuvenescimento e bem-estar profundo.

Outro destaque é a Casa de Chá, um espaço acolhedor localizado no interior do parque, onde a gastronomia se inspira na tradição transmontana, com um toque moderno. Os pratos, preparados com ingredientes locais e sazonais, proporcionam uma experiência autêntica e saborosa. Aberta todos os dias, a Casa de Chá é o local ideal para desfrutar de uma refeição leve ou simplesmente saborear um chá, num ambiente tranquilo que complementa na perfeição a serenidade do parque.

Além disso, o Pedras Salgadas Spa & Nature Park oferece uma vasta gama de experiências, com opções para todos os gostos, desde os amantes da natureza e da aventura até àqueles que procuram o relaxamento absoluto. O Museu Pedras Experience, os trilhos naturais e o arborismo são apenas alguns exemplos das atividades disponíveis. Cada uma delas é cuidadosamente pensada para proporcionar o melhor aproveitamento do parque.

Por fim, o Pedras Salgadas Spa & Nature Park está totalmente preparado para receber eventos privados e corporativos, sejam de pequena ou grande dimensão, com capacidade para 25 a 350 pessoas. O espaço oferece

ÉPOCA TERMAL

Durante todo o ano.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA





Mineralização Total: Hipersalina.

Composição Iónica: Gasocarbónica, Bicarbonatada, Sódica.


PH da Água: 6,4

Temperatura da Água: 17°C

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

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

ainda um serviço personalizado de catering e organização de eventos.

Em resumo, o Pedras Salgadas Spa & Nature Park reúne todas as condições para proporcionar uma estadia memorável, repleta de conforto, elegância e experiências inesquecíveis. 



www.pedrassalgadaspark.com



Termas da Piedade by Your Hotel & Spa Alcobaça: Saúde, lazer e bem-estar em perfeita harmonia

A combinação entre a natureza envolvente e o conforto das suas infraestruturas e serviços levam a que as Termas da Piedade, integradas no Your Hotel & Spa Alcobaça, sejam um local de refúgio e tranquilidade, ideal para o equilíbrio perfeito entre trabalho e lazer. O Your Hotel & Spa Alcobaça destaca-se ainda pelos seus métodos inovadores na prevenção e tratamento da saúde digestiva e gástrica em Portugal.

As Termas da Piedade, integradas no Your Hotel & Spa Alcobaça, são uma referência na prevenção e tratamento da saúde digestiva e gástrica no nosso país, especialmente através da dinamização de sessões de hidrocolonterapia. No que consiste esta abordagem?

O equilíbrio do intestino é essencial para a saúde como um todo. No entanto, com o ritmo acelerado da vida moderna, o aumento do stress e a menor qualidade dos hábitos alimentares, cresce o número de pessoas que enfrentam problemas digestivos e distúrbios intestinais. A hidroterapia do cólon / hidrocolonterapia com água termal, é um tratamento inovador e singular, apenas disponível nas Termas da Piedade, trazendo mais-valias e melhorias junto dos nossos utentes com diversas patologias intestinais e digestivas ou até mesmo numa ótica de prevenção. A hidrocolonterapia pode trazer benefícios como:

- Desintoxicação: Ajuda a eliminar resíduos acumulados no intestino.
- Melhora da digestão: Pode reduzir inchaço, gases e obstipação.
- Fortalecimento do sistema imunológico: Um cólon limpo favorece um equilíbrio da microbiota intestinal saudável.
- Aumento da energia e bem-estar: A remoção de toxinas pode melhorar a disposição.

- Pele mais saudável: A eliminação de toxinas pode refletir em uma pele mais limpa. A hidrocolonterapia é um tratamento indolor e bastante eficaz para limpeza e purificação do intestino. Este tratamento carece de uma consulta médica de hidrologia prévia, para a correta avaliação clínica e respetiva prescrição médica, onde será estipulado a periodicidade e quantidade de sessões a realizar.

PREVENÇÃO DIGESTIVA

- Diarreia
- Flatulência
- Obstipação
- Cólon irritável
- Distensão abdominal
- Intolerâncias alimentares
- Dor abdominal inespecífica / cólicas

As valências das águas das Termas da Piedade não se ficam apenas pelos tratamentos de doenças de foro Gastrointestinal, que outras abordagens dispõem?

Nas Termas da Piedade, face às características únicas das propriedades da sua água mineral natural, a principal aposta recai efetivamente sobre o foro gastrointestinal, mas as nossas valências vão muito

além disso, com programas terapêuticos no âmbito músculo-esquelético e algumas doenças dermatológicas. Adicionalmente temos uma vertente muito vasta para programas de termalismo de bem-estar e lazer. Não há obrigatoriedade de ficar hospedado no Your Hotel & Spa Alcobaça para fazer as suas sessões de tratamentos, ainda assim, oferecemos programas com oferta integrada de alojamento e tratamentos através de packs válidos para todo o ano, proporcionando ao hóspede uma experiência termal completa na vertente de relaxamento e bem-estar.

Para além da experiência de excelência a nível do termalismo, o Your Hotel & Spa Alcobaça fornece ainda serviços de hotelaria. Fale-nos um pouco sobre os vários espaços e serviços disponíveis no vosso hotel, bem como das suas mais-valias para o cliente.

O nosso hotel em termos de localização é um ponto de partida ideal para explorar tudo o que Alcobaça e a região Oeste têm para oferecer. Seja para relaxar junto ao mar e desfrutar de praias incríveis, descobrir a nossa rica história pela diversidade patrimonial ao redor ou aventurar-se pela serra. A nossa unidade, rodeada de natureza, conta com 62 quartos com diversas tipologias, dando resposta às necessidades de quem



nos procura. No hotel poderão contar com o bar, o restaurante “Sentidos” que apresenta uma carta focada em produtos locais, o spa termal e termas, um ginásio, campo de ténis e campo de futebol, aluguer de bicicletas, assim como um percurso pedestre. Dispomos ainda no espaço exterior de uma piscina semiolímpica e piscina para crianças que convidam a mergulhos desde os primeiros dias de sol. No período de verão o bar de apoio e a esplanada estão também disponíveis. Como o Your Hotel & Spa Alcobaca e as Termas da Piedade estão localizados no mesmo espaço, a experiência torna-se mais prática e confortável, pois o hóspede pode sair do seu quarto de roupão e deslocar-se diretamente ao spa termal para realizar os seus tratamentos. O Your Hotel & Spa Alcobaca dispõe ainda de 2 salas de reunião com capacidade até 120 pessoas, totalmente equipadas e preparadas para receber eventos empresariais e sociais de diferentes dimensões.

Cada vez mais as empresas procuram os vossos espaços para aliar o trabalho ao bem-estar. De que forma o Your Hotel & Spa Alcobaca se apresenta como um espaço de referência para as empresas que procuram estas práticas?

De facto, o sector MICE e Corporate tem vindo a ter cada vez mais procura e crescimento junto da nossa unidade, pois a nossa localização, a apenas uma hora de Lisboa e duas horas do Porto aliado a ótimos acessos (A8) fazem do Your Hotel & Spa Alcobaca um local indicado para reunir e juntar as equipas das diversas zonas do país. Temos notado uma maior sensibili-

ÉPOCA TERMAL




Todo o ano.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Hipersalina.

Composição Iónica: Cloretada Sódica.

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  Aparelho Digestivo
-  Músculo-Esqueléticas
-  Dermatológicas

dade e preocupação das empresas para o investimento do “know how” e bem-estar dos seus funcionários e parceiros, daí procurarem-nos para realizarem as suas diversas reuniões; meetings; formações e eventos. É possível ter um pack chave na mão onde garantimos uma experiência personalizada e sem preocupações, pois cada evento é planeado à medida, atendendo às necessidades, preferências e orçamento de cada cliente. Para além das salas de reunião, a unidade disponibiliza serviços que enriquecem a experiência com condições especiais de alojamento para grupos, refeições, atividades de team building, fazendo uso do enquadramento natural da unidade, serviços de spa termal ou até mesmo festas que conferem uma parte mais lúdica ao seu evento potencializando o espírito de equipa. Assim tem sido comum conciliar e equilibrar a vertente de trabalho com o lazer e bem-estar, onde após um dia de reuniões poderão ser proporcionados diversos tipos de experiência, nomeadamente no spa termal, dando assim um momento de relaxamento para revigorar energias.

Quais os planos a curto/médio prazo?

A curto prazo iremos efetuar algumas melhorias nas nossas instalações, nomeadamente no circuito de hidroterapia, iremos ainda alargar a oferta do menu das Termas da Piedade e lançar um novo menu do spa termal. Estamos também na fase de investigação e desenvolvimento de bebidas à base de água termal para o bem-estar digestivo que poderão posteriormente ser adquiridas pelo consumidor, bem como produtos cosméticos à base de água termal. ✚



**TERMAS DA
PIEDADE**
by Your Hotel & Spa Alcobaca



**YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA**
★★★★

www.yourhotelspa.com

262 505 376

termasdapiedade@yourhotelspa.com



TERMAS DAS CALDAS DA RAINHA

O Hospital Termal das Caldas da Rainha, fundado pela Rainha D. Leonor, é considerado o hospital termal mais antigo do mundo, com uma história que se estende por mais de cinco séculos.

Foi em 1484 que, a caminho da Batalha para se encontrar com o rei, Leonor de Avis passou pela região e observou pessoas mergulhadas em águas termais, utilizando-as como tratamento para os seus males. Sensibilizada, e perante os relatos dos doentes que afirmavam naquelas caldas encontrar alívio, D. Leonor mandou edificar um espaço para acolher e tratar aqueles que necessitavam das águas quentes fumegantes.

Agregado ao edifício principal, o Balneário Novo foi construído no final do século XIX, e é, ainda hoje, um marco na arquitetura termal. Este hospital não só testemunha a história da medicina e da arquitetura, mas também o legado da assistência social que a adorada Rainha quis proporcionar aos mais necessitados.

As Caldas da Rainha tornaram-se assim, e desde então, num referencial na prestação de cuidados de saúde e de bem-estar, cuja herança termal continua a adquirir crescente procura e visibilidade.



As águas termais estão indicadas no tratamento de patologias do aparelho respiratório, como sinusite, rinite crónica, faringite, laringite, asma brônquica, bronquite, e também para doenças reumáticas, tais como artrose, reumatismos inflamatórios e sequelas pós-traumáticas.

No Hospital Termal das Caldas da Rainha, cuja água hipersalina se encontra a 34°, com PH 6.9, estão disponíveis inúmeras técnicas terapêuticas: imersão em banheira; duche jato/leque/ cachão/cervico escapular/lombar; duche massagem local; nebulização individual; irrigação nasal; pulverização faríngea; inalação (nasal e bucal); aerossol termal/sónico; drenagem de proetz; cataplasma; termalismo de bem-estar; entre muitas outras opções.

ÉPOCA TERMAL

Janeiro a Dezembro.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA


Mineralização Total: Hipersalina.


Composição Iónica: Sulfúrea, Cloretada Sódica.


PH da Água: 6.9

Temperatura da Água: 34°

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

 Aparelho Respiratório

 Músculo-Esqueléticas

Visite as Termas das Caldas da Rainha. Aguardamos a sua visita. 

TERMAS DAS CALDAS DA RAINHA

TERMALISMO DE BEM ESTAR


TERMALISMO TERAPÊUTICO


Aparelho Respiratório
Reumáticas e Músculo-Esqueléticas


ÉPOCA TERMAL

Todo o ano



 Termas das Caldas da Rainha
Largo Rainha Dona Leonor
Caldas da Rainha

 +351 262 240 012

 termas@mncr.pt

SIGA-NOS

 @TermasdasCaldasdaRainha

 @termascaldasdairainha

Termas do *Cró*

Um *Refúgio Natural*

Termalismo *Terapêutico*

Fisioterapia

Bem-Estar *Termal*



termasdocro.pt

271 589 000
geral@termasdocro.pt
EN 324, km 123, 6324-011 Rapoula do Côa

Equipa de arqueólogos descobre complexo de termas privadas em Pompeia

Um grupo de arqueólogos descobriu um complexo termal privado cuja construção data de há cerca de dois mil anos, na chamada Regio IX. Esta descoberta dá-se numa região central de Pompeia ainda muito pouco explorada e onde os recentes trabalhos de escavação têm deixado à luz do dia alguns detalhes da vida quotidiana dos cidadãos, antes de a cidade ser soterrada por cinzas e lava, no ano 70 d.C.

Na sequência deste achado, o diretor do parque arqueológico de Pompeia, Gabriel Zuchtriegel, citado pela Associated Press, salientou a importância que esta descoberta tem na compreensão do quotidiano do povo de Pompeia. “Temos aqui talvez o maior complexo termal numa casa privada em Pompeia. Os membros da classe dominante de Pompeia criavam enormes espaços nas suas casas para acolher banquetes. Ti-

nam a função de criar consensos, promover uma campanha eleitoral, fechar negócios. Era uma oportunidade de mostrar a riqueza em que viviam e também de ter um bom tratamento termal”, comentou.

O diretor do espaço revela que estas termas seriam um espaço onde os habitantes de Pompeia costumavam tomar banho e, depois, fazer um banquete, razão pela qual um complexo termal privado era conveniente. “Há espaço para cerca de 30 pessoas que podiam fazer toda a rotina, o que também podia ser feito nos banhos públicos. Portanto, há o caldário [sala aquecida pela passagem de ar quente], um ambiente muito quente e também uma grande banheira com água fria”, finalizou.



Termas de Monfortinho recebem apresentação o Oeiras Eco Rally Portugal – 25

A edição de 2025 do Oeiras Eco Rally tem o pontapé de saída marcado para dia 28 de março, às 16h30, na fronteira Espanha/Portugal, nas Termas de Monfortinho, com término marcado no concelho de Oeiras. A primeira prova do Campeonato Portugal de Novas Energias, que atravessa Portugal de lés a lés, decorrerá de 28 a 30 de março e passará pelos concelhos de Idanha-a-Nova, Vila Velha de Rodão e Mação, até chegar a Oeiras, seguindo o natural curso do rio Tejo até ao Atlântico.

Durante a apresentação da prova, o vice-presidente do Município de Oeiras, Francisco Rocha Gonçalves, salientou a paisagem natural que servirá de pano de fundo a toda a prova, tal como acontece na marginal do concelho, um dos ex-líbris de Oeiras e “uma das estradas mais bonitas do mundo”.

O autarca fez ainda questão de assinalar a importância de Oeiras dar nome à prova automobilista, sendo que “desde a primeira hora que o Município de Oeiras abraçou esta corrida”, muito pela vincada vertente sustentável que “A mobilidade sustentável tem uma forte presença no nosso quotidiano”. Francisco Rocha Gonçalves finalizou acrescentando que Oeiras “é hoje o 5º concelho europeu” com mais postos de carregamento para veículos elétricos, sendo “um dos concelhos europeus que mais postos tem”, o que reflete a preocupação da Câmara em oferecer soluções de mobilidade mais sustentáveis, diz o vice-presidente da CMO.

TERMAS DE ÁGUAS

FONTE SANTA

PENAMACOR

saúde e bem-estar

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

REUMÁTICAS E MÚSCULO-ESQUELÉTICAS
Gonartrose e dorsolombalgia

APARELHO RESPIRATÓRIO
Rinosinusite

Água fracamente mineralizada, com reação alcalina, sulfúrea, bicarbonatada sódica, levemente fluoretada e com significativa quantidade de sílica.

TERMALISMO TERAPÊUTICO

TÉCNICAS TERMAIS

REUMÁTICAS E MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

- Banho de imersão e hidromassagem
- Vapor à coluna
- Duche circular
- Duche de jato
- Aerobanho

APARELHO RESPIRATÓRIO

- Irrigação nasal
- Pulverização faríngea
- Aerossol

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

As Termas de Águas proporcionam serviços de bem-estar, aplicando as técnicas termais que visam a melhoria da qualidade de vida:

BANHO DE IMERSÃO E HIDROMASSAGEM
DUCHE DE JATO



Avenida da Fonte Santa
6090-011 Águas
Termas: 277 305 491 / CMP: 277 394 106
Email: termasdeaguas@cm-penamacor.pt

ÉPOCA BALNEAR: MAIO A NOVEMBRO



municipiodepenamacor



MUNICÍPIO DE PENAMACOR



Termas de Águas PENAMACOR

Politécnico de Leiria ministra novo curso de Termalismo e Bem-Estar nas Caldas da Rainha

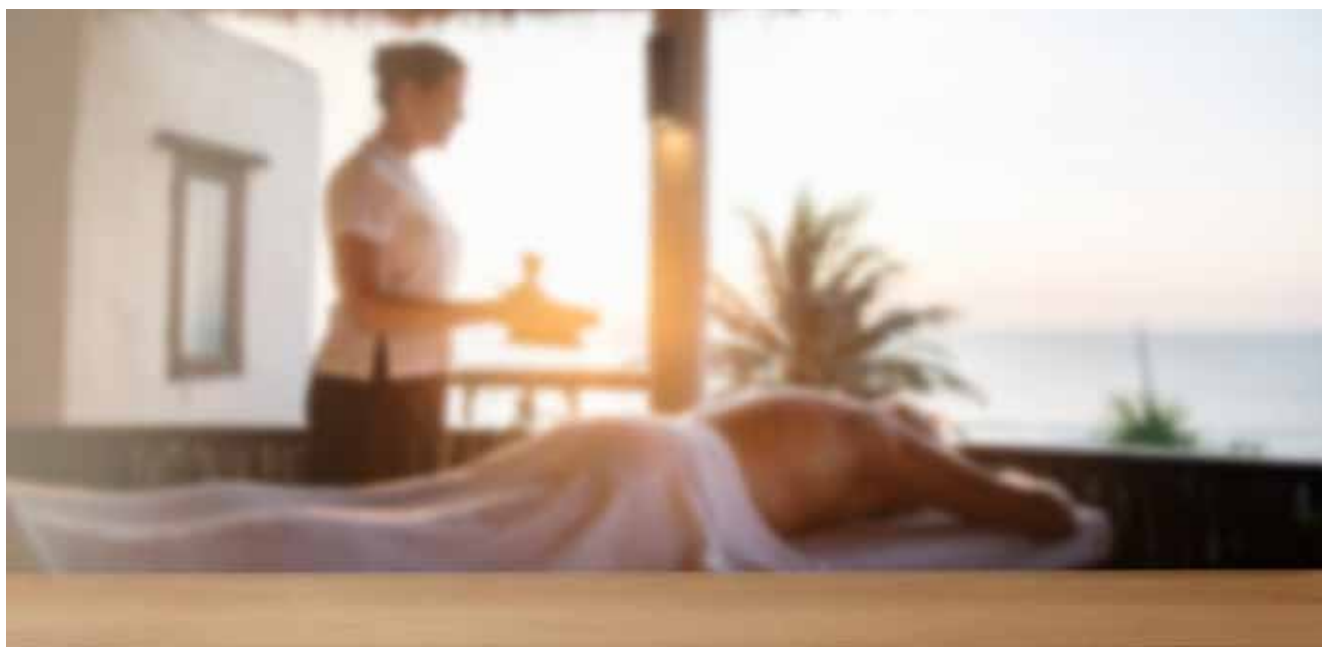
A Escola Superior de Saúde (ESSLei), do Instituto Politécnico de Leiria (IPL), prepara-se para lançar um curso técnico superior de Termalismo e Bem-Estar, no Hospital Termal das Caldas da Rainha, numa parceria com a autarquia. Aproveitando o enorme potencial termal da região, o curso irá reforçar a oferta formativa ao nível dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP), tendo a duração de quatro semestres. O alargamento da oferta formativa passa ainda pela criação de um CTeSP em Laboratório Forense e Criminal, a funcionar no Núcleo de Formação de Torres Vedras, no distrito de Lisboa.

O CTeSP em Termalismo e Bem-Estar tem o objetivo de formar profissionais com competências técnicas para gerir e aplicar equipamentos e tratamentos termais, técnicas de mas-

sagem e de SPA para a promoção da saúde e bem-estar das pessoas, assim como coordenar a higienização, manutenção dos equipamentos e recursos em instalações termais e SPA, poder-se numa nota às redações.

O diretor da ESSLei, Rui Fonseca-Pinto, explicita que o lançamento deste curso permitirá “aumentar a resposta às necessidades expressas pelo mercado de trabalho nas regiões onde os mesmos se inserem, numa ótica de interligação entre a academia e o meio empresarial”.

A conclusão deste curso possibilitará aos estudantes obterem um diploma de técnico superior profissional equivalente ao nível 5 do Quadro Nacional de Qualificação.



Termas do Carapacho serão concessionadas por duas décadas

As Termas do Carapacho, localizadas na ilha Graciosa, preparam-se para ser concessionadas à empresa Verde Similar Termas pelos próximos 20 anos, pelo menos. Em comunicado, o Governo dos Açores explica que irá “adjudicar a concessão de exploração do recurso hidromineral e geotérmico do Carapacho e do direito de utilização do edifício das Termas do Carapacho à proposta apresentada pela Verde Similar Termas”.

O executivo açoriano (PSD/CDS-PP/PPM) revela também que “ainda e acordo com o caderno de encargos, o concessionário terá de pagar ao Governo dos Açores uma compensação anual que deverá ser correspondente a, pelo menos, 2% do resultado líquido da exploração, mas nunca inferior a quatro mil euros mensais”.

Na ótica de Berta Cabral, secretária do Turismo, Mobilidade e Infraestruturas, esta será uma oportunidade única de fazer deste espaço um polo de referência do turismo termal e de bem-estar na região. “Estas termas têm estado a funcionar com intervenção direta do Governo dos Açores e não é isso que nós queremos. Queremos, sim, que sejam uma oportunidade para o empreendedorismo no subsector do turismo termal e de bem-estar na Graciosa e nos Açores”, afirma Berta Cabral.

Para além de ganhar os direitos de exploração das Termas do Carapacho, a empresa Verde Similar Termas é já responsável pela exploração das termas das caldeiras da Ribeira Grande, na ilha de São Miguel.

Vocações terapêuticas

Músculo-esqueléticas
Vias respiratórias
Pele

Programas termais

Terapêuticos
Promoção de saúde
Bem-estar (Day Spa)

Entregue a sua saúde
ao cuidado das nossas
águas!

Comparticipação termal SNS:

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

Dia Mundial da Água



Dia Mundial da Água: Sustentabilidade e Desafios Futuros

O Dia Mundial da Água, celebrado em 22 de março, convida-nos, uma vez mais, a refletir sobre a relevância deste recurso vital e a necessidade premente de garantir a sua sustentabilidade.

Em Portugal, enfrentamos desafios cada vez mais exigentes na gestão da água, não só pelos impactos das alterações climáticas, mas também pelo aumento da sua procura.

O tema definido pelas Nações Unidas para este ano, “Salvemos os nossos glaciares”, realça a importância de minimizar a aceleração do degelo como consequência do aquecimento global.

Enfrentar as alterações climáticas passa pela redução das emissões de gases de efeito de estufa ao nível global, mas, sobretudo, pela implementação de estratégias de adaptação. No setor da água, são prioridades a eficiência na sua utilização (designadamente a modernização das infraestruturas de abastecimento e saneamento), a redução das perdas nas redes de distribuição e o aumento da reutilização de águas residuais tratadas.

No setor agrícola – o maior utilizador de água no país –, é fundamental apostar na rega mais eficiente, adotar culturas mais resilientes a períodos cada vez mais prolongados de seca e reduzir a dependência das origens tradicionais de água.

A digitalização do ciclo da água (onde se inclui o reforço de monitorização e modelação) é uma ferramenta-chave para aprimorar uma gestão avançada e em tempo real.

Um dos outros grandes desafios que enfrentamos está relacionado com a contaminação dos recursos hídricos: o uso excessivo de fertilizantes, pesticidas e outros poluentes, associado a descargas não conformes de efluentes urbanos e industriais, ainda que em episódios pontuais, comprometem o estado das massas de água. A nova Diretiva Europeia das Águas Residuais Urbanas impõe normas mais exigentes para o tratamento dessas águas, promovendo uma gestão mais eficiente e sustentável das ETAR e incentivando a neutralidade energética no setor. Nesse âmbito, a reabilitação dos rios também ganha destaque recuperando funções ecológicas essenciais.

A gestão partilhada com Espanha das bacias hidrográficas, que abrangem 64% do território português, exige igualmente o reforço da cooperação transfronteiriça.

O tempo para agir é agora. O futuro da água depende das escolhas de hoje e a responsabilidade é de todos: governos, entidades, empresas e cidadãos. A “Água que Une”, estratégia criada pelo Governo para promover a gestão sustentável e integrada dos recursos hídricos, é essa ponte necessária entre a preservação e o futuro, entre as regiões e gerações. No Dia Mundial da Água, a Agência Portuguesa do Ambiente (APA) reafirma o compromisso com uma gestão sustentável e colaborativa, porque a água não conhece fronteiras – une-nos a todos.

José Pimenta Machado, Presidente do Conselho Diretivo da APA (Agência Portuguesa do Ambiente)



“No que respeita à qualidade da água para consumo humano a evolução foi muito significativa. Podemos hoje afirmar que em qualquer local do país pode ser bebida água da torneira com confiança”.

Vera Eiró, Presidente da ERSAR – Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos – e Presidente da WAREG – European Water Regulators

Fonte: Jornal de Notícias



"Sustentabilidade e desafios futuros"

Os próximos 30 anos serão ainda mais desafiadores

É comumente aceite que, nos últimos 30 anos, Portugal conseguiu superar uma prova essencial ao desenvolvimento no setor da água, por via da construção e gestão de novos sistemas de abastecimento de água e de saneamento de águas residuais, desafio que obrigou a investimentos de grande dimensão e complexidade, e à aprendizagem da sua gestão de modo eficiente.

A partir do desenvolvimento e implementação de uma abordagem integrada e coordenada na gestão das disponibilidades hídricas, foi possível contribuir para a otimização dos processos operacionais e para a redução de gastos, garantindo uma maior eficiência na prestação desses serviços públicos essenciais e possibilitando o acesso a serviços de abastecimento de água e de saneamento de qualidade, promovendo, em simultâneo, a sustentabilidade e a atratividade das regiões e dos respetivos territórios.

Esse período de grande investimento induziu no setor um conjunto relevante de transformações, reflexo das mudanças sociais e ambientais em que todos fomos protagonistas. Destacam-se as concessões ao setor privado, a criação de entidades gestoras intermunicipais, a prestação de serviços com métricas de eficiência, a constituição de parcerias Estado-autarquias, a regulação setorial, a inovação tecnológica e a gestão de ativos, bem como a sustentabilidade ambiental, económica e social do setor, que o fez crescer em outros domínios igualmente importantes e essenciais.

Contudo, apesar das metas superadas, o país, as regiões e o setor, enfrentam hoje desafios importantes. As mudanças nos padrões de precipitação, o aumento da frequência e dimensão dos eventos climáticos extremos e a escassez de água, representam obstáculos que vão aumentar a complexidade da gestão hídrica, sobretudo, se desejarmos assegurar uma distribuição sustentável da água pelos diferentes usos. **E esses desafios obrigam a uma abordagem abrangente e colaborativa.**

O desenvolvimento de parcerias de cooperação robustas, com todas as partes interessadas e os diferentes setores, a definição de estratégias flexíveis e inteligentes para a gestão do recurso, os investimentos em inovação, em tecnologia, na capacitação de técnicos e em novas infraestruturas mais eficientes, resilientes e resistentes ao impacto climático, a consciencialização pública dos cidadãos para a promoção do uso mais eficiente do bem e para a preservação dos recursos hídricos, assim como a adequada e pacífica partilha da água com outros setores económicos, são os elementos que considero cruciais para que possamos controlar o caldeirão que se aproxima e que, se bem potenciados, nos podem permitir alavancar e cimentar um processo de transformação harmonioso, inclusivo e sem sobressaltos.

Apesar das enormes ambições que as entidades gestoras têm em curso ou planearam, onde se destacam os investimentos para a redução significativa das perdas e das aflúncias/ infiltrações indevidas nas redes de abastecimento e de saneamento, respetivamente, o reforço da utilização de água para reutilização e a avaliação do impacto com as novas imposições previstas na nova Diretiva das Águas Residuais são ainda manifestamente insuficientes para acorrer às transformações que se perspetivam.

Das entidades gestoras que tiveram um papel relevante na transformação do setor da água no nosso país, esperam-se novos e exequíveis exemplos de dedicação e superação, de agregação de esforços e capacidades, para vencermos os imensos desafios que se vão colocar ao longo dos próximos 30 anos.

E, só assim, seremos capazes de garantir a continuidade do acesso a uma água às gerações futuras.

21 de março é o Dia Mundial da Água. Celebre-mo-lo juntos e para sempre!

José Martins Soares, Presidente da APDA (Associação Portuguesa de Distribuição e Drenagem de Águas)



“A primeira prioridade é poupar, a segunda é reutilizar, e a terceira aumentar a capacidade das instalações que existem”.

Maria da Graça Carvalho, Ministra do Ambiente e Energia

Fonte: Público



Há 92 anos a zelar pelas águas de Leiria!

Em 2025, os Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Leiria assinalam 92 anos de existência. Somos responsáveis quer pelo abastecimento de água para consumo humano quer pela recolha de águas residuais no concelho de Leiria. Os SMAS de Leiria têm como missão, a prestação de serviços de qualidade, assegurando os serviços de abastecimento de água e de recolha de águas residuais, criando todas as condições necessárias para que os municípios tenham melhor qualidade de vida.



Leandro Sousa, Diretor Delegado dos SMAS de Leiria

Asseguramos o fornecimento de água em qualidade e continuidade e promovemos a proteção do ambiente através do encaminhamento do efluente doméstico para tratamento adequado em todo o concelho de Leiria. A nossa atividade tem como objetivo primordial reforçar o compromisso de manter e valorizar a água como bem público essencial, numa perspetiva de excelência. A construção de uma cultura cívica ainda mais responsável e participativa, e o compromisso para com a sustentabilidade ambiental serão, sempre, os pilares da nossa atuação.

Este setor de atividade enfrenta hoje novos desafios que requerem uma mudança estratégica de atuação, mais focada na gestão eficiente dos recursos e aproximação ao cliente. Os SMAS de Leiria identificaram como desafio principal no âmbito da sua atividade assegurar uma gestão eficaz dos recursos para combater os desperdícios.

Prestamos um serviço público de forma eficiente e sustentável. A eficácia passa por garantirmos a acessibilidade física, continuidade e qualidade quer da água distribuída quer das águas rejeitadas. Pretendemos alocar os recursos financeiros disponíveis para atingirmos uma maior eficiência hídrica, energética e promover a descarbonização.

A taxa de cobertura de saneamento no concelho de Leiria é, neste momento, de 93%, fruto de um investimento de cerca de 30 milhões de euros nos últimos doze anos. Todavia, os SMAS de Leiria não param por aqui, até porque estão em curso atualmente investimentos na rede de saneamento no valor de 2,2 milhões de euros que vão permitir alcançar uma taxa de cobertura de 95%. Em 2024, enviamos para tratamento adequado cerca 7,3 milhões de m³ de efluente.

O combate às perdas de água é um dos objetivos estratégicos dos SMAS de Leiria,

sendo a sustentabilidade ambiental do serviço assumido com especial relevância. Atualmente, as perdas de água cifram-se nos 33%. Para fazer face a este problema, os SMAS de Leiria têm já um Plano de Redução de Perdas aprovado pelo Conselho de Administração e que está em implementação, tendo já permitido a redução das perdas de água de 42% para os atuais 33%.

Estamos a investir na substituição das redes e respetivos ramais de ligação, o que permitirá reduzir significativamente o número de roturas, no reforço da análise das zonas de abastecimento, avaliando possibilidades de redução de pressões na rede pública, e ainda na expansão da telemetria a mais zonas, estamos a proceder à auscultação da rede para deteção de fugas não visíveis e estamos a promover o combate à utilização ilícita de água através de uma política de fiscalização mais forte.

Reforçamos os serviços de pesquisa ativa de fugas de água na rede de abastecimento, permitindo a sua reparação atempada e um controlo ativo e eficaz sobre as perdas de água. Estas medidas, a par com a reabilitação das redes e respetivos ramais de ligação, a análise das zonas de abastecimento e a utilização de novas tecnologias vão permitir aumentar a responsabilidade ambiental inerente à atividade que os SMAS de Leiria desenvolvem.

O combate à utilização ilícita de água é uma das prioridades dos SMAS de Leiria. Neste sentido, desenvolvemos uma campanha de sensibilização “Roubo de Água é Crime” que visa interpelar à mudança no que diz respeito aos usos indevidos.

Atualmente, temos em curso um plano de deteção de consumos ilícitos com objetivo de travar a disseminação dos usos de água não autorizados. E por isso as nossas equipas de fiscalização estão no terreno no sentido de identificar os ilícitos e proceder em conformidade com a legislação em vigor. Sabemos que os usos ilícitos mais comuns são as ligações diretas a ramais antes de serem instalados os contadores de água, violação de contador e acessos através de bocas de incêndios.

Atualmente temos em curso investimentos no abastecimento de água no valor de 4.408.038,18 €, destacando-se investimentos na reabilitação de redes de abastecimento de água e a expansão da telemetria a mais 5 mil contadores. Passado o ciclo de infraestruturização, as questões da manutenção e reabilitação das redes existentes constituem um dos grandes desafios dos SMAS de Leiria, que gere 1.300 km de rede de saneamento e 1.900 Km de rede de água. Procuramos por isso garantir que as infraestruturas agora construídas se encontrem preparadas para um adequado desempenho funcional dos sistemas, reconhecidas como um problema transversal que afeta o desempenho hidráulico, ambiental e económico-financeiro, com impacto significativo no aumento dos custos operacionais. Destacamos ainda o investimento na instalação de painéis fotovoltaicos no edifício sede e laboratório e a substituição de grupos de bombas com menor desempenho.

Temos também promovido ações de sensibilização junto da população que visam o respeito pelos princípios fundamentais da humanidade e proteção ambiental. Assim, desenvolvemos campanhas de sensibilização com o objetivo apelar ao consumo consciente deste recurso finito, como é o caso da campanha “Água da Torneira. Com Todo o Gosto” que pretende incutir não só a adoção de uma prática mais responsável do ponto de vista ambiental e da sustentabilidade no uso da água, mas também, para a sensibilização do consumo de água da torneira.

Com o objetivo de criar uma relação mais próxima com o cliente estamos a desenvolver um novo site. Em breve, estará também disponível uma aplicação móvel, um novo canal de comunicação com os clientes dos SMAS de Leiria.


A utilização de novas tecnologias, as-



sume um papel primordial na estratégia de atuação dos SMAS de Leiria, neste sentido temos vindo a implementar vários projetos no qual se destaca um projeto que tem como objetivo principal a Gestão Patrimonial das Infraestruturas com Controlo e Supervisão de Perdas Reais de Água. Este projeto teve início nos SMAS de Leiria em agosto de 2021 para uma zona piloto com cerca de 250Km de extensão de rede de abastecimento de água, tendo sido expandido, em outubro de 2022, a toda a rede do concelho de Leiria (1900 Km). O seu âmbito abrange diversas áreas técnicas designadamente, monitorização dos dados de operação (telegestão e avarias), análise preditiva de falhas na rede para construção de um plano de substituição de condutas, criação de um sistema de indicadores operacionais e de gestão estratégica, geração de modelos hidráulicos para melhoria do desempenho dos sistemas de abastecimento de água, análise de falhas e risco baseado na análise

hidráulica, cálculo do valor infraestrutural (IVI), gestão do parque de contadores e planeamento de projetos e definição intervenções prioritárias. Em 2025, vamos alargar este projeto ao controlo das afluências indevidas.

Nos próximos anos os SMAS de Leiria pretendem afirmar-se, cada vez mais, como uma referência no desenvolvimento sustentável do Município de Leiria, assente em elevados padrões de proteção e valorização ambiental e humanos, consolidando uma imagem de confiança, transparência, competência e qualidade. O futuro dos SMAS de Leiria, passa pela modernização dos serviços, a aproximação ao cliente e, essencialmente, a sustentabilidade económica e ambiental.

No próximo dia 22 de março celebramos o Dia Mundial da Água, e garantir o acesso a água segura tornou-se um dos maiores desafios da humanidade. A humanidade precisa cada vez mais de água. O uso excessivo, a poluição e as alterações climáticas estão a colocar uma pressão crescente sobre os recursos hídricos disponíveis. As secas e as vagas de calor são cada vez mais intensas e frequentes. A subida do nível do mar está a provocar a infiltração de águas salgadas nos aquíferos costeiros. Os lençóis freáticos estão a degradar-se. 





www.smas-leiria.pt



Fucoli-Somepal
FUNDIÇÃO DE FERRO, S.A.

Sustentabilidade e Inovação para o Futuro

Há quase 80 anos, a Fucoli-Somepal está na vanguarda do desenvolvimento de soluções duráveis e eficientes em ferro fundido dúctil para redes de água, distribuição de gás, telecomunicações e sistemas de proteção contra incêndios.

À medida que a empresa se aproxima deste importante marco, continua a evoluir, integrando a sustentabilidade e a transformação digital no centro das suas operações.

Hoje, a Fucoli-Somepal não é apenas uma referência na produção de soluções de alta qualidade, mas também um motor impulsionador de práticas industriais responsáveis e orientadas para o futuro.

Soluções em Ferro Fundido Dúctil 100% Fabricadas em Portugal

A Fucoli-Somepal desenvolve soluções robustas e certificadas para diversas aplicações. Na área da água potável, a sua vasta gama de produtos, em conformidade com certificações de potabilidade, inclui válvulas, acessórios e uniões, fabricados sob um rigoroso controlo de qualidade e com revestimento epóxico de elevado desempenho e certificado pela GSK, garantindo a máxima fiabilidade e segurança.

No setor das águas residuais, fornecem válvulas e acessórios concebidos para resistir às condições mais exigentes, assegurando durabilidade e um desempenho superior.

Para o combate a incêndios, os marcos de incêndio e hidrantes enterrados cumprem rigorosamente as normas nacionais e internacionais, garantindo uma resposta eficaz nos momentos mais críticos.

As tampas e grelhas da Fucoli-Somepal são projetadas para superar os mais elevados padrões de resistência e proteção.

No setor do gás, asseguram sistemas de fornecimento seguros e fiáveis, apoiados por processos rigorosos de fabrico e testes de qualidade que garantem rastreabilidade, durabilidade e desempenho consistente.

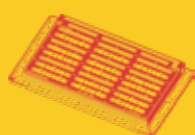
Sustentabilidade no Centro: Redução do Impacto Ambiental

A melhoria contínua dos seus processos de fabrico tem sido um dos pilares desta abordagem sustentável. A eficiência energética, a redução de desperdícios e a implementação de soluções mais ecológicas contribuem para a diminuição da pegada de carbono.

A Fucoli-Somepal utiliza um modelo de produção baseado na economia circular, utilizando exclusivamente sucata na fabricação dos seus produtos. Esta abordagem promove a reutilização de materiais, reduz o desperdício e garante que os produtos são concebidos para uma longa durabilidade e reciclabilidade, reforçando uma cadeia de valor mais sustentável e eficiente.

Além disso, as soluções da Fucoli-Somepal desempenham um papel essencial na preservação dos recursos hídricos.

Produtos como válvulas de alto desempenho e sistemas de ligação de tubagens são projetados para reduzir significativamente as perdas de água em redes urbanas, garantindo uma gestão mais eficiente deste recurso vital.





Transformação Digital: Um Futuro Mais Inteligente

A transformação digital está a revolucionar a indústria, e a Fucoli-Somepal abraça esta evolução para aumentar a eficiência, a qualidade e a experiência do cliente.

Através da integração de tecnologias da Indústria 4.0, como a automação, monitorização de dados em tempo real e manutenção preventiva, permite otimizar os processos produtivos e garantir uma maior consistência dos produtos.

A digitalização também melhora significativamente a interação com os clientes. As ferramentas digitais possibilitam um acompanhamento mais preciso das encomendas, um planeamento de produção mais eficiente e tempos de resposta mais rápidos. Este compromisso com a inovação digital assegura que a Fucoli-Somepal continua a oferecer um serviço ágil, fiável e de excelência.



Hoje, a Fucoli-Somepal não é apenas uma referência na produção de soluções de alta qualidade, mas também um motor impulsionador de práticas industriais responsáveis e orientadas para o futuro.



Perspetivas Futuras: Um Caminho Sustentável e Tecnológico

À medida que a Fucoli-Somepal avança para a próxima década, mantém-se firmemente comprometida com a sustentabilidade, a inovação e a excelência. Com foco na redução do impacto ambiental, na otimização da produção através da transformação digital e na contínua oferta de soluções de alta qualidade e fiabilidade,

a empresa está preparada para enfrentar os desafios do futuro.

Ao combinar tradição com inovação, a Fucoli-Somepal não só molda a indústria como também contribui para um mundo mais sustentável e eficiente para as gerações futuras. 🌱

AS NOSSAS 5 ÁREAS DE SOLUÇÃO



ÁGUA POTÁVEL



SANEAMENTO



GÁS



COMBATE A INCÊNDIO



TAMPAS E GRELLHAS



WWW.FUCOLI-SOMEPAL.PT

mais magazine 33



Aquapor empenhada em liderar transição hídrica em Portugal

O impacto das mudanças climáticas no setor da água impõe desafios crescentes à gestão deste recurso. Para dar resposta a esses desafios, a Aquapor está empenhada em liderar o processo de transição hídrica no nosso país, através da aposta na implementação de soluções inovadoras e sustentáveis.

Líder no setor privado dos serviços de água em Portugal, a Aquapor destaca-se pelo trabalho contínuo que desenvolve com o objetivo de transformar a forma como os recursos hídricos são hoje utilizados no nosso país.

Consciente de que a água é um recurso escasso e limitado, a empresa foca a sua atuação na promoção da eficiência e do uso responsável da água. Assim, através da utilização de tecnologias avançadas e soluções inovadoras, a Aquapor apoia as indústrias e os municípios a adaptarem-se aos desafios da escassez e da qualidade da água, contribuindo para garantir um futuro mais sustentável.

Como resultado do trabalho que tem vindo a ser desenvolvido ao longo dos anos, a empresa alcançou em 2024 o melhor resultado de sempre no combate às perdas de água. Note-se que as perdas de água representam um problema em Portugal, onde cerca de 27% do total da água tratada que chega ao sistema de distribuição é perdido ou não é faturado. Através da sua empresa Luságua Lisboa, a Aquapor registou de forma inédita apenas 0,7% de

perdas, um valor muito abaixo da média nacional, assumindo também uma posição de destaque ao nível mundial.

A Aquapor é hoje uma empresa de referência no setor, amplamente reconhecida pelos resultados que alcança e que garantem uma maior eficiência no uso da água. Em 2024, seis das suas concessões foram distinguidas pela ERSAR - Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos com selos de qualidade exemplar de água para consumo humano.

Também em 2024, a excelência dos serviços fornecidos pela Aquapor foi reconhecida, tendo vencido o concurso público para a conceção, construção e exploração da dessalinizadora do Algarve, um projeto estratégico para o país, que vai permitir garantir o abastecimento público de água à população, num contexto de crescente escassez de recursos hídricos na região.

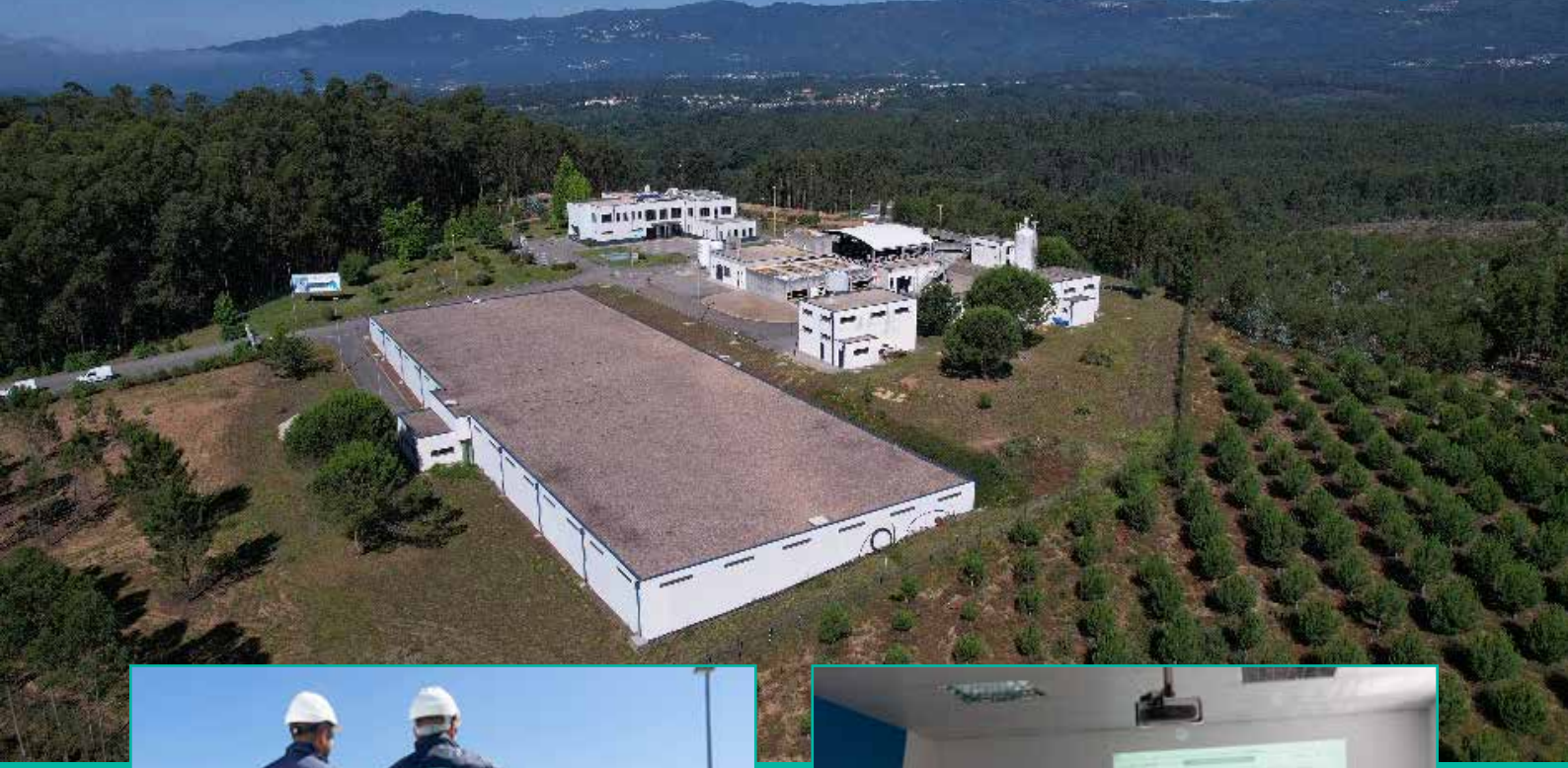
Compromisso com a inovação e sustentabilidade

A inovação é, sem dúvida, um dos pilares estratégicos da Aquapor e,

para cumprir esta prioridade, a empresa aposta fortemente no desenvolvimento e implementação de tecnologias avançadas para otimizar processos, reduzir custos e melhorar a eficiência na gestão dos recursos hídricos.

O mais recente exemplo desta abordagem inovadora é o projeto-piloto da CTGA, empresa da Aquapor, que vai ser implementado na região do nordeste transmontano. O projeto visa o tratamento de efluentes através da monitorização da qualidade das massas de água próximas dos pontos de descarga de efluentes de unidades de tratamento de águas residuais, bem como a instalação de barreiras reativas permeáveis para melhorar a qualidade dos efluentes. Com este projeto-piloto inovador, a empresa tem como objetivo melhorar a qualidade dos efluentes tratados e criar condições para a reutilização de águas de rega e irrigação em atividades agrícolas.

Num contexto em que a escassez de água é cada vez mais um desafio e a reutilização de recursos hídricos se assume como uma prioridade, esta solução é um exemplo do trabalho que pode ser feito



para responder às necessidades atuais e promover a sustentabilidade no futuro.

Em toda a sua atividade, a Aquapor utiliza sistemas de monitorização inteligente, que possibilitam a análise em tempo real dos dados relacionados com o consumo de água, o tratamento de efluentes e a gestão de resíduos. A aposta na digitalização das operações da empresa permite, assim, a monitorização mais precisa, a identificação antecipada de problemas e a tomada de decisões mais rápidas e informadas, que contribuem para o aumento da eficiência das operações.

“Full-Service Provider”

A Aquapor expandiu significativamente a sua oferta de serviços com a integração das recém-adquiridas CTGA e Enviman, passando a oferecer soluções “de A a Z” em todo o ciclo urbano da água e serviços ambientais.

Adotando o modelo estratégico “Full-Service Provider”, a empresa disponibiliza um portfólio abrangente, que inclui engenharia, soluções industriais, serviços técnicos,

gestão de edifícios e gestão de resíduos

Esta abordagem integrada permite à Aquapor responder a todas as necessidades dos clientes, através da criação de sinergias entre as diversas áreas.

Por outro lado, este modelo possibilita uma atuação proativa, através da oferta de soluções integradas que respondem não só para as necessidades imediatas, mas também às necessidades futuras. Ao abranger todo o ciclo da gestão da água e resíduos, permite assegurar a redução de custos e a maximização dos benefícios ambientais, promovendo a sustentabilidade e a eficiência a longo prazo.

Futuro mais sustentável

Com o impacto das alterações climáticas a fazer-se sentir de forma cada vez mais frequente e intensa, com situações de seca e de chuvas fortes, é inegável que o setor da água enfrenta atualmente um conjunto de desafios que exigem soluções inovadoras, adaptativas e sustentáveis.

Para fazer face a este problema, é crucial que o mundo se adapte e que estabeleça

a sustentabilidade e a qualidade hídrica como prioridades.

Com este propósito, os investimentos deverão refletir uma mudança de visão, de um eixo de prevenção para um eixo de adaptação, o que passa naturalmente pela implementação de novas políticas, mas também pelo investimento na criação de soluções que aliem a tecnologia e a inovação. Só assim será possível responder de forma eficaz aos desafios da gestão da água, um recurso indispensável para a vida.

As empresas do setor deverão, por isso, estar alinhadas com estas prioridades. Porque se queremos de facto combater o problema das alterações climáticas, é urgente investir na transição hídrica. A Aquapor está não apenas preparada para lidar com esses desafios, mas também para liderar o caminho em direção a um futuro que se quer mais resiliente e sustentável. ↗



www.aquaporservicos.pt

AARO e Junta de Freguesia de Tabuado promovem ação ambiental no Dia da Árvore e da Água

No dia 21 de março, a Associação dos Amigos do Rio Ovelha (AARO) e a Junta de Freguesia de Tabuado realizam uma iniciativa ambiental para celebrar o Dia Mundial da Árvore e da Água. A ação incluirá a plantação de árvores em áreas afetadas por incêndios, contribuindo para a reflorestação e reforçando o compromisso com a preservação ambiental.

Os alunos da EB1 do Ladário e do JI de Cerdeiras, do Agrupamento de Escolas Cármen Miranda, participarão na atividade, que contará ainda com palestras de especialistas sobre a importância da proteção dos recursos naturais. O evento pretende sensibilizar a comunidade, especialmente as crianças, para a necessidade de cuidar do meio ambiente e valorizar o património natural.

Oficina de Tipografia Tradicional dá vida a cartaz para o Dia Mundial da Água

No passado dia 1 de fevereiro, a oficina Impressores de Memórias da Câmara de Évora, situada no Convento dos Remédios, abriu portas para uma experiência imersiva em tipografia tradicional. As famílias participantes tiveram a oportunidade de cooperar na criação do cartaz oficial que será utilizado pelo município nas comemorações do Dia Mundial da Água, a 22 de março.

Sob a orientação do impressor João Infante, os participantes puderam conhecer e experimentar todo o processo de composição e impressão pelo método tradicional, revivendo uma arte gráfica de grande valor histórico e cultural.

Recentemente, a Câmara Municipal de Évora foi distinguida com o prémio de melhor comunicação no 14.º Encontro Internacional de Tipografia, um reconhecimento pelo trabalho desenvolvido na preservação e valorização da coleção visitável da Oficina de Tipografia Tradicional. O projeto tem sido uma referência em investigação, documentação, museografia e conservação, promovendo ainda iniciativas educativas que aproximam a comunidade deste património único.

“Água que Une”: estratégia que visa garantir a resiliência hídrica

O Primeiro-Ministro Luís Montenegro apresentou a Estratégia Nacional de Gestão da Água – “Água que Une”, um plano de 15 anos para garantir a gestão sustentável dos recursos hídricos.

A iniciativa prevê 300 medidas focadas na eficiência, resiliência e inovação, respondendo à redução prevista de 6% na disponibilidade de água e ao aumento de 26% no consumo até 2040.

O plano inclui a modernização de redes de abastecimento, reutilização de águas residuais tratadas, construção de barragens e reservatórios e o restauro de rios e ecossistemas. Entre os nove programas estruturantes, destacam-se o reforço do armazenamento hídrico, a redução de perdas de água e a resiliência do Alentejo e Algarve, regiões mais afetadas pela escassez.



**POR SI
E POR TODOS NÓS,
NÃO DESPERDICE!**



CÂMARA
MUNICIPAL



Vila Franca de Xira



Quinze anos a cuidar da água no Ribatejo

A Águas do Ribatejo tem sido um exemplo de gestão eficiente da água com qualidade e segurança há 15 anos.



*Francisco Silvestre de Oliveira –
Presidente do Conselho de Administração
da Águas do Ribatejo*

Todas as gotas contam no caminho da sustentabilidade

A água é um dos bens mais preciosos. Sem ela nada feito.

Garantir a sustentabilidade dos sistemas é um dos maiores desafios que enfrentamos. Autarcas, gestores, decisores, clientes,

consumidores, investigadores e técnicos do setor devem estar alinhados neste desiderato de eleger a água como um ativo finito e imprescindível para o progresso e desenvolvimento dos territórios.

Assegurar água de qualidade e segura exige conhecimento, competência e investimentos significativos.

A AR - Águas do Ribatejo, E.I.M., S.A. (AR) é uma entidade gestora com uma história pioneira em Portugal desde logo por ter apenas os municípios como acionistas e capitais exclusivamente públicos, mas também por ter um modelo vertical que inclui a gestão “em alta” e “em baixa” (desde a captação da água até à torneira do consumidor). Foi ousada e hoje verifica que este caminho foi replicado com sucesso em várias regiões do país.

A AR entrou em funcionamento há 15 anos, quando a gestão da água representava um desafio para os municípios com sistemas e equipamentos em final de vida e sem recursos para fazer investimentos. Numa década e meia investiu mais de 160 milhões de euros nos sistemas de abastecimento e saneamento.

A AR herdou redes, infraestruturas e equipamentos de primeira geração, muitos deles apresentando problemas no seu funcionamento. Cuidar de 2.250 Km de redes de água e 1.300 km de redes de saneamento não é tarefa fácil, mas a AR tem conseguido com o compromisso e competência dos seus 200 colaboradores.

Em 15 anos, construiu e reabilitou mais de uma centena de reservatórios, 15 Es-

tações de Tratamento de Água; 50 ETAR, dezenas de EE e centenas de quilómetros de condutas.

O tratamento das águas residuais melhorou de forma significativa com reflexos nas linhas de água onde descarregamos efluente tratado e controlado por entidades competentes, com base em análises de laboratórios externos certificados. Rios e ribeiras negros deram lugar a espelhos de água onde é possível pescar com abundância de peixe, praticar desportos náuticos ou nadar.

Um exemplo a praia fluvial de Coruche onde o Sorraia tem vida e uma das melhores pistas de pesca mundial.


A AR continua empenhada em garantir o abastecimento de água com qualidade e segurança e o saneamento eficaz nos municípios de Almeirim, Alpiarça, Benavente, Chamusca, Coruche, Salvaterra de Magos e Torres Novas.

São 140 mil consumidores espalhados numa área territorial de 3200 km² que vai desde o Porto Alto (Benavente) a Fungalvaz (Torres Novas). A dispersão exige mais investimento per capita e em alguns locais só foi possível expandir as redes de abastecimento e saneamento graças à solidariedade dos municípios com uma visão inovadora e facilitadora da coesão.

A AR, enquanto empresa intermunicipal, veio provar que unidos podem fazer mais com menos e que este modelo de interligação territorial proporciona vantagens na qualidade do serviço e economias de escala e valor que valorizam a boa governança dos recursos que são sempre finitos e escassos face às necessidades.

E a água é um recurso valioso e essencial para a nossa sobrevivência.

Todos não seremos demais para cuidar, proteger e valorizar.

Nesta nuvem global em que vivemos, todas as gotas contam! 



Órgãos sociais da Águas do Ribatejo



www.aguasdoribatejo.com

Relembramos as soluções bem conhecidas da nossa representada 



Válvulas Cunha



Combis



Válvulas borboleta



Válvulas Ramal Poliacetal



Sistema 2000 antitração PVC/PEAD



Multimaterial Grande Dimensão

Apresentamos as novas soluções de digitalização da rede



HAWLE KEY

Geolocalização de válvulas
Controlo de binário de abertura/fecho da válvula
Controlo de estado abertura/fecho da válvula



HAWLE CAP

Se rodar o tampão ou Se a água no interior do marco atingir o tampão
EMITE ALARME ACESSO A MARCO

Controlo arejamento em ETAR

ASIA: uma tecnologia inovadora de gestão em ETAR, concebida para melhorar o ambiente.

Poupança Energia > 20%

Maior redução do azoto, no tanque de oxigenação > 2x

Maior redução do COD



O sistema IGP-ASIA controla o processo biológico da estação de tratamento de águas residuais usando um algoritmo proprietário baseado em 30 anos de experiência na gestão de processos biológicos. Avaliando o indicador redox, o algoritmo IGP-ASIA decide quando é apropriado arejar ou misturar as lamas e quando é melhor deixá-lo descansar; fazendo isso, a eficiência da depuração é máxima e o consumo de energia é mínimo.

AquaLink

Controlar caudais mínimos noturnos, alarmes queda pressão, aumento repentino de caudal.

Criar zonas de medição e de controlo abertas

Sem caixas de visita - Sem cortes de água para instalação - Rápida instalação



Medição de Caudal - Pressão- Temperatura
Qualquer tipo de material da conduta DN80 – DN500
Caudal de arranque 0,019 m/seg
Medição em ambas as direções
Instalação com conduta em carga, abraçadeira e válvula de corte integrada



Poço de DN mínimo 350 mm

AQ IoT Meter Logger IP68 + AQ FLOW SENSOR

Boomlift: Na vanguarda do setor das Águas e Saneamento

Nos últimos anos, a Boomlift consolidou-se como uma referência no setor das Águas e Saneamento, destacando-se pelo desenvolvimento de soluções inovadoras criadas e produzidas em Portugal. Com um forte compromisso com a qualidade, a empresa tem investido significativamente na conceção de equipamentos que atendem às necessidades específicas dos seus clientes, nomeadamente as máquinas de fumos e as chaves magnéticas.



Manuel Duarte, CEO Boomlift

O princípio de funcionamento das máquinas de fumos é simples, mas extremamente eficaz: ao introduzir fumo na rede de drenagem, é possível identificar rapidamente ligações irregulares e pontos de infiltração que comprometem o funcionamento do sistema de saneamento. Este método tem sido amplamente adotado em vários municípios, garantindo maior segurança e eficiência no diagnóstico das redes. A deteção rápida destes problemas permite uma intervenção célere, reduzindo custos de manutenção e prevenindo danos ambientais associados a falhas na drenagem.

Outro produto inovador que tem ganho destaque no portefólio da Boomlift é a chave magnética. Esta solução foi concebida para facilitar o acesso a infraestruturas subterrâneas de águas e saneamento, garantindo maior segurança e comodidade para os profissionais do setor. O mecanismo magnético permite a abertura e fecho de tampas e dispositivos de

acesso sem necessidade de esforço excessivo, evitando danos nos equipamentos e prolongando a sua durabilidade. Esta inovação não só otimiza o trabalho dos operacionais como também reduz os riscos de acidentes e lesões laborais.

Produção Nacional e Reconhecimento Empresarial com Prémios de Inovação e Scoring Top 5%

O compromisso da Boomlift com a inovação e a produção nacional tem sido amplamente reconhecido. A decisão de investir na fabricação em Portugal não apenas permitiu um controlo rigoroso sobre a qualidade dos produtos, como também fortaleceu a economia local, gerando emprego e impulsionando o setor industrial do nosso país, que tanto se tem vindo a distanciar da produção própria.

Esse esforço resultou no reconhecimento da empresa com o Prémio de Distinção Empresarial nos anos de 2017 e 2018, na categoria de Empreendedorismo e Inovação, atribuídos pela Câmara Municipal de Odiveelas. Esta distinção reafirma a importância da Boomlift no panorama empresarial português, consolidando-a como um exemplo de sucesso na criação de soluções tecnológicas para o setor das Águas e Saneamento, tão necessárias em Portugal.


Além deste reconhecimento, a empresa tem sido constantemente classificada entre as melhores PME do país. O rigor da sua gestão classificou ainda a Boomlift em 2021 e 2022 com o TOP 5% Scoring – Melhores PME's de Portugal.

O Futuro da Boomlift

Com uma visão estratégica voltada para a modernização, a Boomlift continua a investir no desenvolvimento de novos produtos e na melhoria dos equipamentos existentes, enquadrando-se cada vez mais com as reais necessidades dos utilizadores. O compromisso com a sustentabilidade e a eficiência operacional são pilares fundamentais na sua atuação, garantindo que as suas soluções contribuam para a otimização dos recursos e para a proteção ambiental, nunca esquecendo a fiabilidade e a segurança dos equipamentos que representa.

A aposta na investigação e desenvolvimento é uma das estratégias-chave para a expansão da empresa. Com uma equipa técnica altamente qualificada e parcerias estratégicas com entidades do setor, a Boomlift procura constantemente aperfeiçoar os seus produtos e adaptar-se às novas exigências do mercado.

A empresa também tem vindo a expandir a sua presença no mercado internacional, levando as suas soluções inovadoras para além-fronteiras e reforçando a reputação da engenharia portuguesa.

A Boomlift tem demonstrado uma capacidade única de adaptação e inovação, consolidando-se como um parceiro de confiança para os operadores de águas e saneamento. O futuro da Boomlift é promissor, com novas oportunidades a surgir num mercado cada vez mais exigente e necessitado de soluções eficientes e sustentáveis. Já temos em curso novos desenvolvimentos de produtos para este setor, que serão apresentados em breve. 



**SOMOS
ESPECIALISTAS
EM FERRAMENTAS
PARA A ÁGUA**



21 933 92 41 • geral@boomlift.pt • www.boomlift.pt



Epal: Água é vida!



A EPAL tem nos seus propósitos um conjunto de ambições que estão alinhados com os grandes desafios do setor e metas ambientais globais.

Como desafios do setor da água, a eficiência hídrica e operacional, a resiliência dos sistemas e a inovação e transição digital são eixos de atuação que marcarão significativamente o ano de 2024 e prosseguirão este ano.

Do lado dos objetivos e metas ambientais, destaque aos projetos de circularidade e de neutralidade, visando consolidar medidas de economia circular e a redução de emissões.

A EPAL registou em 2024 o melhor resultado líquido da sua história, ao mesmo tempo registou o maior valor de investimento dos últimos 15 anos, superando os 35 milhões de euros. A renovação da rede de distribuição da cidade de Lisboa prosseguiu a bom ritmo, com cerca de 15 km de intervenções, ultrapassando nos últimos 2 anos os 30 km.

Os indicadores de água segura nos sistemas da “alta” e da “baixa” colocam a EPAL

num patamar de excelência, confirmando um trabalho integrado de toda a empresa.

No domínio da relação com os clientes merece destaque o fato de em 2024 se ter iniciado a leitura bimensal, reforçando a fiabilidade e a confiança no relacionamento, para um alinhamento com níveis de serviço decorrentes dos desafios do novo Regulamento de qualidade de serviço da ERSAR.

A EPAL viu reconhecido, pelo segundo ano consecutivo, a excelência pelos clientes, recebendo o prémio BECX “a melhor marca na Experiência do cliente” do setor da água.

Com os olhos postos no futuro e na estratégia “Água que une”, merece referência a contratação e arranque dos trabalhos do Plano Geral da EPAL e Oeste, com conclusão prevista no início de 2026. Este instrumento de planeamento constituirá uma importante ferramenta de apoio à decisão, respondendo aos desafios futuros que são colocados por mudanças climáticas, dinâmicas territoriais nos municípios que são clientes da EPAL e pelos desafios que se antecipam como a construção futura do novo aeroporto de Lisboa.

O Museu da Água alcançou novo máximo de visitantes, ultrapassando os 135000 e alcançou o maior número de visitas guiadas. Foram dados passos para consolidar a candidatura do Aqueduto das Águas Livres a Património Mundial da UNESCO. Esse trabalho veio a ser reconhecido com a atribuição de um prémio no decorrer de

evento internacional – IAHR Hydro-Environment World Heritage Award.

A educação ambiental merece a melhor atenção, sendo de referir que o projeto Educação Ambiental em Ação levou à realização de 130 iniciativas e contou com mais de 4000 participantes. Prosseguimos com novas parcerias, as iniciativas para promover o uso eficiente da água e consumo de água da torneira.

A Academia das Águas Livres alargou o seu Plano de Formação e alcançou em 2024 o maior número de formandos, vindo reconhecido o nível da formação através de sistema de avaliação das suas ações e pela renovação de certificações de entidades externas, nomeadamente a Ordem dos Engenheiros.

Temos em curso um conjunto de projetos tendentes à valorização dos ativos, tendo obtido o licenciamento do edifício das Portas de Santo Antão, os estudos para futuro Campus da Água, no recinto do Parque das Nações, e temos em conclusão as obras para a abertura do recinto das Amoreiras ao público. 🌱



www.epal.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 o passado e o presente; entre a tradição e a modernidade e inovação.

"Histórias que perduram no tempo"

100 CENTENÁRIAS IUU

“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



Bial: Mais de 100 anos de história e inovação

A Bial deu um passo importante na criação de um novo medicamento para a doença de Parkinson, com o primeiro doente a completar o ensaio clínico de fase 2 do BIA 28-6156. O fármaco, ainda sem nome comercial, pode tornar-se o primeiro tratamento oral a modificar a progressão da doença em pacientes com mutação no gene GBA1.

Reconhecida internacionalmente em neurociências, a farmacêutica portuguesa investe cerca de 20% da sua faturação em inovação. O ensaio clínico, que envolveu mais de 230 doentes na América do Norte e Europa, tem como principal objetivo testar a eficácia e a segurança do novo composto. Os principais resultados deverão ser anunciados em 2026.

A doença de Parkinson afeta mais de 10 milhões de pessoas no mundo, e até 15% dos casos estão associados a mutações no GBA1, o que pode acelerar a progressão dos sintomas. Para a Bial, este novo tratamento pode representar um avanço significativo na luta contra a doença.



Empresa centenária aposta na descarbonização e diversificação

A Sampedro, empresa centenária no setor dos têxteis-lar, continua a inovar e a apostar na sustentabilidade, consolidando a sua posição no mercado. Em 2023, registou um volume de negócios de 23 milhões de euros, alcançando o segundo melhor ano da sua história. Apesar de uma ligeira quebra após o crescimento acentuado na pandemia, a empresa conseguiu recuperar os níveis anteriores e reforçar a sua presença em mercados estratégicos.

Com mais de 180 colaboradores, a Sampedro tem investido na eficiência energética e na descarbonização. Em 2024, concluiu um investimento de 3 milhões de euros, no âmbito do PRR, para reduzir o impacto ambiental da produção. Entre as principais medidas adotadas estão a instalação de uma caldeira de biomassa, que substitui parte do consumo de gás natural, e sistemas de reaproveitamento de calor em equipamentos industriais. Estas mudanças permitiram reduzir a pegada carbónica em 65%, reforçando o compromisso da empresa com a sustentabilidade.

A Sampedro tem apostado igualmente na diversificação

das matérias-primas. Além do algodão e linho, já tradicionais, a empresa introduziu novas fibras sustentáveis como bambu, cânhamo e flanela 100% Tencel, expandindo a sua oferta de produtos de cama, mesa e banho. Esta abordagem permite responder às exigências do mercado, que valoriza cada vez mais soluções ecológicas e de alta qualidade.

A Sampedro distingue-se também pela sua estratégia comercial. Ao invés de trabalhar com grandes superfícies, onde o fator preço é determinante, aposta em clientes que procuram qualidade e personalização. A empresa orgulha-se de ter uma carteira diversificada, garantindo que nenhum cliente representa mais de 10% da faturação, o que assegura estabilidade e reduz riscos.

Com um equilíbrio entre tradição, inovação e sustentabilidade, a Sampedro reafirma-se como uma referência no setor têxtil, continuando a crescer de forma sustentável e diferenciada.



Refrigerantes Bussaco: Mais de um século de tradição e inovação

Resiliência é, sem dúvida, a palavra que melhor define a trajetória da Sociedade de Refrigerantes Buçaco, Lda ao longo dos seus 104 anos de história. Para celebrar esta data tão especial, a atual administração promoveu um encontro de confraternização, com o objetivo de agradecer aos colaboradores e homenagear aqueles que deram os primeiros passos nesta jornada.

A Sociedade de Refrigerantes Buçaco, Lda é uma das poucas empresas familiares da região Centro e do concelho da Mealhada que perduram no tempo, sediada no Bairro da Estação, na Vila de Luso, fundada a 16 de fevereiro de 1921 por José Carvalho, que se encontra na terceira geração de gestão. Atualmente, é João Carvalho quem comanda os destinos da empresa, dando continuidade ao legado deixado pelo seu avô.

Especializada na produção e comercialização de bebidas, a empresa oferece ao mercado marcas icónicas, como Bussaco (sumos de ananás e laranja), Bussaquina (gasosa) e Bussaquinho (refrigerantes de laranja com ou sem gás, Gasosa e Cola).

Modernização, qualidade e apoio à comunidade

Sempre atenta às exigências dos consumidores, a Sociedade de Refrigerantes Buçaco, Lda tem investido continuamente na modernização dos seus processos e produtos. Um exemplo disso foi a reintrodução das garrafas de vidro em 2020, reforçando o compromisso com a sustentabilidade e a tradição.

Além da inovação, a qualidade é um pilar essencial para a empresa, que utiliza matérias-primas alinhadas com os rigorosos padrões do mercado europeu. Esse compromisso foi distinguido em Londres com a "Medalha de Ouro para a Qualidade", organismo independente com a base na cidade de Geneva (Suíça). Este prémio internacional confirma a excelência das suas bebidas.

O apoio à comunidade é igualmente fundamental para a Sociedade de Refrigerantes Buçaco, Lda que promove



o desenvolvimento do concelho através de diversas iniciativas sociais e culturais. A título de exemplo, no ano passado, a empresa marcou presença num evento realizado pela Filarmónica Pampilhosense, uma associação também ela centenária.

Atualmente, a Sociedade de Refrigerantes Buçaco, Lda conta com mais de 100 anos no mercado, conquistando cada vez mais o paladar europeu. A empresa embala e distribui mais de 50 mil produtos nacional e internacionalmente, atende mais de 30 cidades com o auxílio

dos seus parceiros de distribuição e possui uma carteira com mais de 650 clientes.

Há 104 anos a refrescar a vida!

No evento comemorativo do 104º aniversário, João Carvalho aproveitou para expressar a sua gratidão aos colaboradores pelo empenho e dedicação ao longo dos anos. Também prestou uma homenagem especial àqueles que considera serem os seus heróis: José Dias Carvalho (avô), Maria de Lourdes (avó), José Manuel (pai) e Jorge Manuel (irmão).

Com um passado sólido e um olhar sempre voltado para o futuro, a Sociedade de Refrigerantes Buçaco, Lda continua a escrever a sua história, mantendo viva a tradição e a paixão pelo que faz.



® 1921

Bussaco
www.srb.pt

O Poder do Sorriso



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, percecionando 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 percentagem 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 comparticipar 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 evolução da medicina dentária em Portugal"

Saúde Oral que Futuro?

Em Portugal, a saúde oral tem apresentado uma evolução notável nas últimas décadas, refletindo-se na melhoria dos indicadores de saúde da população e na sua integração na saúde pública.

A saúde oral, outrora considerada um componente marginal da saúde individual, é hoje reconhecida como um elemento essencial do bem-estar geral, tanto pela comunidade médica e científica quanto pelos responsáveis políticos.

A melhoria na prevenção de doenças orais e no tratamento de patologias dentárias, impulsionada em grande parte pelo Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral (PNPSO), tem sido um dos principais motores de transformação na área da saúde pública oral em Portugal.

Lançado em 1986, o PNPSO marcou a história da saúde oral dos portugueses. Inicialmente direcionado para grupos vulneráveis, como crianças, grávidas e idosos, o programa visava combater as elevadas taxas de cáries e doenças periodontais que eram prevalentes na população, decorrentes da falta de acesso a cuidados dentários adequados.

Ao longo dos anos, o PNPSO foi adaptando as suas abordagens, abrangendo outros grupos vulneráveis e implementando novos projetos, como o cheque-dentista. Este último permitiu o acesso a cuidados dentários essenciais, sem custos adicionais, para milhares de cidadãos, especialmente os de baixos rendimentos.

Com a introdução de médicos dentistas no Serviço Nacional de Saúde em 2016, assistiu-se a um avanço significativo na acessibilidade e na integração da saúde oral nos cuidados primários.

No entanto, apesar dos progressos alcançados, ainda existem desafios a serem superados.

O futuro da saúde oral em Portugal está agora focado no PNPSO 2025-2030, um programa que ambiciona aprofundar as melhorias já alcançadas e expandir o acesso a cuidados de saúde oral.

A sua principal inovação é a ampliação da cobertura dos cheques-dentista, que se estenderá a novos grupos vulneráveis, e uma maior articulação entre os cuidados de saúde primários e a rede de médicos dentistas prestadores, promovendo uma abordagem mais integrada e coordenada entre os diferentes níveis de cuidados de saúde.

A diversificação da oferta de serviços, com a introdução de novas estratégias de intervenção comunitária, incentivando um maior envolvimento das escolas e autarquias na promoção da saúde oral, será outro pilar fundamental do PNPSO 2025-2030.

A utilização de plataformas digitais de monitorização da saúde oral e sistemas de registo eletrónico, para um acompanhamento mais rigoroso e uma melhor gestão dos recursos, também serão elementos-chave deste novo programa.

O PNPSO 2025-2030 está alinhado com os objetivos definidos pela Organização Mundial da Saúde para esta área, reforçando a posição de Portugal como líder na implementação de políticas eficazes e inovadoras na área da saúde pública.

Estou convicta de que o futuro da saúde oral em Portugal passa por ser cada vez mais inclusivo, preventivo e sustentado, tendo a educação e a inovação tecnológica como pilares fundamentais para atingir esses objetivos. Só assim conseguiremos garantir um futuro mais saudável e sorridente para todos!

Prof. Ana Povo, Secretária de Estado da Saúde



“Não é possível ter Saúde Oral sem Saúde em Geral e vice-versa”

Ativa defensora da complementaridade entre a Saúde Oral e a Medicina Geral, Margarida Marques, Médica Dentista no Trofa Saúde, fala à Mais Magazine sobre as vantagens em trabalhar no meio hospitalar, bem como a necessidade de aumentar a literacia para a importância da Saúde Oral em Portugal.



Margarida Marques, Médica Dentista

Gostaria de começar esta entrevista por lhe perguntar como surgiu a paixão pela medicina dentária? Sempre foi um objetivo de vida ou foi algo que surgiu durante o seu percurso académico?

Não, de todo. Em adolescente o meu objetivo principal seria a medicina, mais propriamente a obstetrícia. Entrei em Medicina Dentária de forma provisória, no entanto, com o desenrolar do curso acabei por me apaixonar e percebi que aqui faria a diferença. Desenvolvo um trabalho diferenciado pela integração da Saúde Oral na Saúde Geral, juntado o melhor de dois mundos que se complementam.

O que a motiva diariamente nesta profissão? A ideia de dar novos sorrisos aos seus doentes é um dos grandes privilégios do seu emprego?

Sim, sem dúvida, mas vai muito além disso. Por detrás de um sorriso bonito está todo um trabalho inter e multidisciplinar que leva a uma mudança física e emocional, e o resultado é extremamente impactante na vida de quem me procura. A sociedade está cada vez mais implacável no delineamento dos padrões de beleza, vivemos com a pressão das redes sociais pela procura do “Sorriso perfeito”. Encaro isto com grande positividade, pois leva ao aumento da procura pela informação referente à Saúde Oral aumentando a consciencialização e a literacia, o que por si aumenta a procura pelo Médico Dentista, permitindo assim diagnosticar e tratar doenças orais (muitas até de base sistémica) que muitos nem sabem que padecem. No entanto, preocupamo-me a veracidade da informação que é

transmitida, e a crescente procura por tratamento rápidos. Não é possível repor a Saúde Oral de forma instantânea, tudo leva o seu tempo e a procura de resultados rápidos pode levar a escolhas menos saudáveis.

Atualmente, a Dra. Margarida Marques é Médica Dentista no Trofa Saúde Vila Real. Quais as vantagens que considera que o meio hospitalar pode acrescentar no tratamento da Saúde Oral dos pacientes?

Direcionei a minha carreira para o meio hospitalar pois é, sem dúvida, uma mais-valia no tratamento de doenças orais. Não é possível ter Saúde Oral sem Saúde em Geral e vice-versa, estas encontram-se interligadas. O corpo humano é um sistema complexo de interligação entre vários subsistemas, e a cavidade oral faz parte deste grande sistema. A literatura científica já sustenta esta relação direta e bidirecional entre várias patologias crónicas e as doenças orais. A relação entre diabetes mellitus e a doença periodontal é bidirecional, sendo crucial um tratamento multidisciplinar. A inflamação crónica induzida pela periodontite não controlada pode contribuir para a resistência à insulina, agravando a glicémia do doente. Por outro lado, a descompensação diabética, caracterizada por níveis elevados de glicose no sangue, compromete a resposta imunológica e inflamatória, permitindo o avanço da infeção oral. Este estado de infeção crónica da Periodontite leva ao aumento dos níveis de marcadores pró-inflamatórios, tendo um papel importante no desenvolvimento de outras doenças como a endocardite bacteriana, doença vascular aterosclerótica, enfarte



agudo do miocárdio e eventos Cérebro-vasculares (AVC). Outro exemplo é a mulher grávida, onde estudos associam a doença periodontal ao parto prematuro associado ao aumento do risco de desenvolver uma pré-eclampsia e ao baixo peso à nascença. É fundamental um diagnóstico e tratamento de forma multidisciplinar e específico a cada doente, interrelacionando a medicina dentária com outras áreas médicas como a Medicina Interna, Endocrinologia, Cardiologia, Otorrinolaringologia, Medicina Geral e Familiar, entre outras. O Grupo Trofa Saúde criou a maior rede de cuidados de Medicina Dentária privada do país, dedicando-se à humanização dos cuidados para a saúde, possibilitando esta multidisciplinaridade no tratamento individualizado, permitindo dar uma resposta não possível no setor público. Outra vantagem é o acesso a estruturas e suportes técnicos e humanos que permitem tratar doentes muitas vezes negligenciados pelas suas comorbilidades, (doentes acamados, com dificuldades motoras, idosos institucionalizados, perturbações de espectro de autismo ou com algum défice cognitivo). Esta dinâmica de interrelação com outras áreas médicas, possibilita-me “criar sorrisos” de forma inovadora: controlada em ambulatório ou com a máxima segurança no bloco operatório, aliando o conforto e a excelência técnica com ajuda de todo um corpo clínico experiente, diferenciado e dedicado ao tratamento das doenças orais integrada na sua saúde geral.

Na sua ótica, qual o atual cenário da Saúde Oral dos portugueses. Considera que existe um elevado nível de literacia dentária que leva os portugueses a terem cuidados acrescidos com a sua Saúde Oral ou, pelo

contrário, ainda existe um trabalho a fazer neste sentido?

Segundo os dados do Barómetro 2024 disponível pela Ordem dos Médicos Dentistas, apenas 68,0% dos portugueses visitaram um Médico Dentista no último ano e 57,1% com falta de dentes naturais não possuem dentes de substituição, o que revela que ainda existe um longo caminho para o aumento da literacia em Saúde Oral. No entanto, acredito que com o crescente acesso à informação, com a consciencialização das camadas mais novas com a introdução da escovagem na escola e consciencialização do público em geral a partir de webinars e workshops que seja um bom ponto de partida para aumentar a literacia para a importância da Saúde Oral em Portugal. A par com a minha prática clínica também desenvolvo um trabalho digital no intuito de contribuir para o aumento da literacia sobre a Saúde Oral, promovendo a integração da Saúde Oral com a Saúde Geral.

Quais os aspetos que considera vitais para o sucesso da sua carreira e que podem servir como conselhos para os futuros Médicos Dentistas?

A Medicina Dentária como qualquer profissão pode ser bastante competitiva, no entanto, acredito que existe sempre espaço para quem desenvolve um bom trabalho. Considero que a dedicação, a ética, resiliência nas adversidades e a integridade são pontos fundamentais para o crescimento profissional. O sucesso é fruto de muito trabalho e da disponibilidade individual de integrar novas competências médicas, mantendo-nos na vanguarda dos protocolos mais recentes aliando competências como gestão, liderança e inteligência emocional. ✚



MARGARIDA
MARQUES

CIRURGIA ORAL

www.margaridamarques.com

MeClinic: Um sonho tornado realidade

Percebendo a carência de cuidados médicos dentários em Vila Nova de Gaia, Mariana e Rui Gomes uniram esforços para concretizar um sonho: a MeClinic, uma clínica dentária focada em oferecer atendimento de excelência, com profissionais altamente qualificados e prontos para ajudar quem mais precisa.



Mariana e Rui Gomes, proprietários da MeClinic

A MeClinic nasceu de um sonho. Aliada à vasta experiência na área, Mariana Gomes queria abrir uma clínica dentária onde toda a organização lhe pertencesse, humanizada e essencialmente focada nas necessidades individuais de cada paciente. Não foi fácil, mas conseguiu encontrar um espaço pequeno, apetrechado com todos os recursos e pronto para avançar. Foi em Vila Nova de Gaia, junto à rotunda da VL8 e à futura estação da linha Rubi do metro, que esta visão se transformou em realidade.

Com o marido, Rui, uniram esforços e deitaram mãos à obra, estipularam objetivos, contrataram pessoal especializado e avançaram sem olhar para trás.

Constataram que a saúde oral na região onde estão inseridos tem sido muito negligenciada, com pouco ênfase na prevenção e, em muitos casos, descuidada – seja por trauma, más práticas, falta de recursos ou simples receio de ir ao dentista. Esses fatores levavam muitas pessoas a evitar ou desistir das visitas regulares ao dentista, recorrendo

apenas ao atendimento em momentos de dor e como último recurso.

Para responder às necessidades prementes daqueles que sofrem com dores dentárias insuportáveis, surgiu a primeira solução: uma clínica aberta 24 horas, das 9h às 19h, seis dias por semana, que responde às chamadas durante a noite, aos domingos e feriados, garantindo assistência a quem precisa e não consegue esperar.


Muitos pacientes pensam que se trata de um serviço de urgências permanente, mas, na verdade, a MeClinic responde às chamadas de urgência, deslocando os seus profissionais à clínica de propósito para os ver. Mariana confessa que, por vezes, há pacientes que faltam e não apresentam qualquer justificação. “São momentos que testam a nossa resiliência e a vontade de ajudar o próximo. Não é nada fácil, mas estamos sempre prontos a acudir quem precisa”, afirma.

A MeClinic está disponível para todos, mesmo com os recursos limitados de que dispõe. A clínica permite o pagamento

dos tratamentos em mensalidades ou conforme a capacidade financeira do paciente, reduzindo as desculpas para não ter a saúde oral em dia.

Aliada a marcas de excelência, como a Nobel Biocare, a MeClinic oferece a todos um serviço que antes era acessível apenas a alguns. A clínica utiliza nos seus pacientes materiais que escolheria para os próprios familiares, pois qualidade e confiança são valores inegociáveis. A perda de peças dentárias, tem consequências na autoestima e na qualidade mastigatória, o que pode originar outros problemas de saúde.

Para um serviço que requer muito profissionalismo, dedicação e paciência, a MeClinic conta com um corpo clínico sénior e com vasta experiência no ramo, capaz de atender pacientes de todas as idades – desde crianças a adultos –, seja em que circunstância for. Jovens atletas que procuram a clínica após acidentes graves com os dentes têm obtido boas recuperações e imediatas. A MeClinic está preparada para realizar trabalhos de grande pormenor, rigor e exigência técnica, sempre com o objetivo de surpreender e alcançar o resultado pretendido.

Dente a dente, os seus profissionais querem transformar a realidade da saúde oral de todos os que os procuram. 



Urgência 24 horas
910802555

www.meclinic.pt

“Aprender a Ser Saudável”: projeto ensina boas práticas de higiene oral desde a infância

Portugal está entre os países europeus com pior saúde oral, e a dificuldade de acesso a consultas odontológicas, devido a questões financeiras, é um dos principais fatores. O problema começa na infância, afetando um número significativo de crianças: quase 6% das crianças portuguesas de 6 anos têm cáries dentárias.

Para reverter essa situação, o projeto “Aprende a Ser Saudável” aposta na prevenção, promovendo rastreios e incentivando hábitos de higiene oral nas escolas.

Na Escola de São Roque da Lameira, no Porto, os alunos do 4º ano já adotaram a rotina de escovagem. Após o lanche da

manhã e do almoço, lavam os dentes na escola, um hábito simples, mas com um grande impacto na saúde bucal.

Criado há 15 anos, o projeto tem como objetivo inserir a escovagem no dia a dia escolar e ensinar técnicas corretas de higiene oral. Durante as sessões, além dos rastreios, os alunos recebem instruções pormenorizadas sobre a escovagem ideal.

Os estudantes demonstram que a aprendizagem está a ser eficaz: além de conhecerem as regras básicas, já sabem que um detalhe importante não pode ser esquecido – a limpeza da língua também faz parte de uma boa higiene oral.



Universidade do Porto promove saúde oral com rastreios e ações educativas

A Universidade do Porto assinalou o Dia Mundial da Saúde Oral (20 de março) com rastreios gratuitos, ações de sensibilização e uma campanha digital.

De manhã, a Faculdade de Medicina Dentária (FMDUP) realizaram rastreios gratuitos (das 09h00 às 13h00), com aconselhamento personalizado e distribuição de kits de higiene oral.

A iniciativa incluiu também ações educativas na Escola EB Mirante de Sonhos e no Lar das Irmãs dos Pobres, promovendo cuidados orais desde a infância até à terceira idade.

Ao longo do mês de março, a Universidade do Porto dinamiza ainda uma campanha digital, reforçando a importância da saúde oral para o bem-estar geral.

Arouca distribui ‘kits’ de higiene oral para crianças do ensino pré-escolar

A Câmara Municipal de Arouca está a distribuir cerca de 400 ‘kits’ de higiene oral às crianças do ensino pré-escolar, incentivando a escovagem dos dentes também na escola. Cada kit conta com uma escova de dentes, pasta dentífrica com flúor, copo e uma ampolheta para controlar o tempo recomendado de escovagem.

A presidente da autarquia, Margarida Belém, destaca que a iniciativa visa criar hábitos saudáveis desde a infância, através de uma aprendizagem lúdica e interativa.

A ação integra a Estratégia Municipal de Saúde e inclui ainda atividades pedagógicas conduzidas por profissionais de saúde. Paralelamente, a autarquia financia uma consulta odontológica no Centro de Saúde de Arouca e apoia, através do programa “Sorrisos”, o acesso a próteses dentárias para pessoas em situação de vulnerabilidade.

Especial Açores



“A nossa estratégia de nos mantermos como um destino exclusivo não massificado é a estratégia certa para reduzir os riscos e a exposição que esses fatores exógenos a que o turismo está obrigatoriamente exposto”.

Luís Capdeville Botelho, Presidente da Associação Visit Açores

Fonte: Açoriano Oriental



"Certificado pela natureza"

Açores. Arquipélago Sustentabilidade.

Os Açores são ilhas natureza. Belas, pequenas, frágeis e exuberantes. Os Açores são mar imenso, profundo e robusto. Mundo de enormes riscos e grandiosas oportunidades. Os Açores são um dos mais belos e singulares patrimónios naturais do mundo, um verdadeiro paraíso no meio do Oceano Atlântico.

A sua grandiosidade vai além das suas paisagens vulcânicas, do verde exuberante das suas florestas ou da riqueza da sua fauna marinha. O seu povo distingue-se pelo seu compromisso convicto com a sua secular história, com a sua identidade, com o seu capital natural e com o seu desenvolvimento sustentável.

O arquipélago dos Açores recebeu, em 2024, a confirmação da certificação internacional de "Destino Turístico Sustentável", tendo desta feita alcançado o seu nível ouro, atribuído pela prestigiada entidade mundial "EarthCheck". Este reconhecimento atestou, mais uma vez, a nossa capacidade de proporcionar aos visitantes uma experiência autêntica, alinhada com as melhores práticas de turismo sustentável e em conformidade com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas.

Com base no crescimento e estabilidade, o arquipélago tem vindo a afirmar-se como laboratório para as novas economias emergentes. A economia azul, a economia espacial e as novas tecnologias de comunicação são áreas onde os Açores podem desempenhar um papel fundamental, posicionando-se como um território de inovação e desenvolvimento sustentável. A vasta extensão da nossa Zona Económica Exclusiva desperta oportunidades desafiantes.

A nossa localização privilegiada no Atlântico possibilita o desenvolvimento de setores estratégicos para a União Europeia, nomeadamente, o valor da observação e exploração dos oceanos, da coluna de água e dos fundos do mar profundo; o valor das oportunidades da economia de acesso ao espaço suborbital e orbital, e do potencial da coluna atmosférica; o valor do estudo do clima e do conhecimento da ação climática e das previsões meteorológicas, face ao previsível aumento da intensidade e regularidade dos fenómenos extremos da natureza; o aproveitamento de inovadoras oportunidades da transição digital, na dimensão transatlântica, com novas rotas comerciais e tecnológicas.

O turismo, em conjunto com a agricultura e as pescas, têm sido um impulsionador da economia regional. Entre 2019 e 2024, as dormidas cresceram 43,7%, e o mais significativo foi o aumento dos proveitos, que quase duplicaram (95,3%) nesse mesmo período. O setor do turismo reflete esta dinâmica: o número de passageiros desembarcados nos aeroportos açorianos subiu 35,9%, com destaque para o crescimento de 90,8% nos voos internacionais e 39,8% nos voos interilhas.

O desenvolvimento económico da região acompanha esta trajetória de crescimento. O Indicador de Consumo Privado mantém-se em crescimento há mais de 46 meses consecutivos, desde março de 2021, e o Indicador de Atividade Económica regista um crescimento contínuo há 44 meses, desde maio de 2021. Além disso, entre 2020 e 2024, a população empregada aumentou 10%.

Na verdade, os Açores são uma mais-valia para a União Europeia. Somos um território com potencial para o futuro. A nossa centralidade marítima deve ser valorizada como um motor de crescimento. Podemos ser exemplo da garantia da exploração sustentável dos recursos naturais.

Açores sustentáveis e, por isso, desenvolvidos.

José Manuel Bolieiro, Presidente do Governo Regional dos Açores



GOVERNO
DOS AÇORES

Escapadinha




AçorSonho
Apartamentos Turísticos****




AçorSonho
Vale do Navio Hotel



Tel.: +351 296 980 090
www.acorsonho.com



Tel.: +351 296 980 090
www.hotelvaledonavio.com

nos Açores




AçorSonho
Pedras do Mar *****
Hotel & Spa




AçorSonho
Verde Mar & Spa *****
Hotel



Tel.: +351 296 249 300
www.pedrasdomar.com



Tel.: +351 296 247 710
www.verdemarhotel.com

Atlânticoline

20 anos a navegar nos Açores

Fundada em 2005, a Atlânticoline cumpre a missão de assegurar um serviço de transporte marítimo de pessoas e veículos com fiabilidade e segurança, contribuindo para o desenvolvimento económico e social dos Açores.

Jéssica Faial



Jéssica Faial




Atualmente, a transportadora marítima açoriana assegura ligações durante todo o ano entre as ilhas do Triângulo (Faial, Pico e São Jorge) e entre as ilhas do Grupo Ocidental (Corvo e Flores). De junho a setembro, a empresa reforça a sua oferta nestas rotas, seja aumentando a periodicidade das viagens, seja disponibilizando uma ligação extra entre a ilha de São Jorge e a ilha do Pico. Além disso, neste período, a empresa realiza quatro ligações semanais entre o Triângulo e a ilha Terceira, duas delas com ligação também à ilha Graciosa.

No Grupo Central, a utilização dos dois ferries da empresa, *Mestre Jaime Feijó* e *Gilberto Mariano*, permite o transporte regular de viaturas, serviço disponível desde 2014 e que veio dinamizar ainda mais não apenas o setor do turismo nas ilhas, mas todo o tecido empresarial, representando um grande salto qualitativo no que à mobilidade por via marítima diz respeito. Para além destes navios, a empresa dispõe da lancha cabinada *Ariel*, para transporte de passageiros no grupo

Ocidental, e ainda dos navios *Cruzeiro das Ilhas* e *Cruzeiro do Canal*, referências da história do transporte marítimo de passageiros nos Açores desde a década de 80 do século passado, que continuam a navegar entre as ilhas do Triângulo.

Em www.atlanticoline.pt é possível consultar a oferta da transportadora marítima açoriana, bem como reservar as suas viagens.

Mais do que uma forma de chegar do ponto A ao ponto B, viajar a bordo dos navios da Atlânticoline é uma experiência que combina paisagens deslumbrantes, a brisa do Atlântico e uma sensação única de aventura. A visita de aves marinhas e, com alguma sorte, dos golfinhos que ocasionalmente gostam de brincar ao redor dos navios é uma lembrança da riquíssima fauna marinha do arquipélago. A bordo, encontra uma forma única de apreciar a beleza dos Açores e sentir a grandiosidade do Atlântico. 



Conheça os Açores a navegar!



***Transporte diário, todo o ano, de passageiros e viaturas
entre as ilhas do Triângulo (Faial, Pico e São Jorge),
com ligações a Terceira e Graciosa entre junho e setembro.***

***Transporte de passageiros, todo o ano,
entre as ilhas do Grupo Ocidental***

Tel.: +351 292 242 000 • comercial@atlanticoline.pt

Reservas, horários e tarifários:

www.atlanticoline.pt



yoçor

dá prazer ser açoriano

“Escolher a Yoçor é optar por produtos que não só são deliciosos, mas também refletem a rica herança cultural e a dedicação à qualidade dos Açores”

A Mais Magazine viajou até ao Arquipélago dos Açores para conhecer a Yoçor, uma marca de iogurtes e gelatinas saudáveis e produzidos a partir de ingredientes naturais e originários dos Açores. Hugo Garcez, CEO da Yoçor, desvenda-nos alguns dos segredos por detrás da elevada qualidade dos produtos da marca, assumindo que “a equipa Yoçor trabalha todos os dias para ser a marca de iogurtes favorita dos portugueses”.

O Grupo Garcez destaca-se pela sua forte ligação aos Açores e aos seus sabores e tradições. Levar o melhor do sabor dos Açores aos seus clientes é a vossa principal missão? Como se sentem por serem responsáveis por levar o melhor dos Açores a todos os portugueses?

O Grupo Garcez é fruto de um negócio familiar com quase 50 anos, fundado principalmente por madeirenses, mas cuja base, aquando da sua criação, estava nos Açores. Reconhecendo a excelência do leite dos Açores, que não estava ainda totalmente aproveitada, especialmente para a produção de iogurtes, iniciámos os nossos primeiros projetos na década

de 70. Destaca-se a criação da empresa Garcez & Santos, Lda., responsável pela marca Yoçor, a maior e mais reconhecida marca de iogurtes dos Açores.

Ao longo dos anos, esta empresa e a sua respetiva marca afirmaram-se como uma referência nos Açores, com os seus primeiros mercados a serem ambos os arquipélagos portugueses. Desde a constituição da empresa, diversos outros negócios surgiram, aproveitando o conhecimento e os contactos adquiridos. Atualmente, o grupo inclui, além dos reconhecidos iogurtes e gelatinas Yoçor, outras empresas e projetos que mantêm uma ligação à região de origem, os Açores. Estes negócios abrangem áreas como restauração, trading, comércio por grosso, retalho e outros.

Hoje, estamos presentes em vários pontos do país, levando os melhores sabores das nossas ilhas a todos os portugueses e também exportando para outros países. É uma enorme responsabilidade representar a região, uma responsabilidade que abraçamos com dedicação e orgulho. Sentimo-nos honrados e privilegiados por poder partilhar a riqueza culinária dos Açores com todos os portugueses, o que nos motiva a continuar a trabalhar arduamente para manter o padrão de excelência que os nossos clientes e produtores merecem.

No seio do Grupo Garcez destacam-se os iogurtes Yoçor, 100% açorianos e saudáveis. Atualmente, qual a gama de produtos que a Yoçor tem para oferecer aos seus clientes?

A marca de iogurtes Yoçor, foi o primeiro grande projeto da família que originou o grupo, mantendo os princípios e respeito pela tradição e origem. Na Yoçor, desde a sua base, sempre se pautou pela utilização de ingredientes naturais e originários dos Açores.

Em 2025, a Yoçor efetuou o rebranding da sua marca e produtos. Hoje com uma roupagem mais intemporal, simples, harmoniosa, natural, respeitando assim a sua origem. O consumidor pode encontrar os tradicionais iogurtes sólidos, os sedosos iogurtes líquidos, do natural aos sabores icónicos como o Ananás ou o Maracujá, o Kefir e ainda as suas saborosas gelatinas.

Preocupamo-nos com o acompanhar das tendências e preferências dos consumidores. Assim, ao longo da sua história a equipa da Yoçor foi desenvolvendo diversas gamas ao encontro desse objetivo. Mantemos as receitas originais, mas também trouxemos inovações como a gama sem lactose, sem gordura e sem açúcares adicionados, em vários formatos e sabores.

Desvende-nos um pouco sobre a produção dos iogurtes da Yoçor. Quais os segredos para garantir um produto 100% nacional e com selo de qualidade?


Creio que o segredo dos nossos produtos está essencialmente na combinação harmoniosa de técnicas tradicionais com tecnologia avançada, o que nos permite garantir a máxima qualidade. Priorizamos sempre a utilização de matéria-prima regional ou nacional, o que pode ser um desafio no contexto global atual, onde a economia de escala é uma consideração importante.

Estamos também empenhados em projetos de sustentabilidade ambiental, incluindo a transição total para a geração de vapor na fábrica utilizando aglomerados de madeira em vez de combustíveis fósseis, já em total funcionamento. Além disso, utilizamos mono materiais que facilitam a reciclagem e a reutilização contínua, bem como plásticos reciclados nas embalagens dos nossos produtos.

Para a utilização de ingredientes derivados da natureza, temos também de preservá-la.

Quais as metas a atingir no futuro?

A equipa Yoçor trabalha todos os dias para ser a marca de iogurtes favorita dos portugueses, levando o que melhor se faz nas belas ilhas no meio do Atlântico.

Pretendemos apostar na transformação digital e no desenvolvimento dos nossos talentos para auxiliar na qualidade e inovação com sustentabilidade e contribuir para a comunidade local. Ao melhorar a satisfação e lealdade dos clientes através de um atendimento superior e produtos de alta qualidade, queremos aumentar a presença em novos mercados ou regiões geográficas. 



Estamos a repensar a nossa gama anteriormente designada como Grego dos Açores, trazendo um iogurte inteiro na sua forma mais natural e original ao qual se junta a melhor fruta das ilhas. No futuro, pretendemos tornar a receita mais saudável e fidedigna aos sabores açorianos.

Para além disso, a gama familiar ou profissional irá ter novas adições no seu formato 500 gr, como o Kefir sólido, por exemplo. A gama infantil também conta com uma reformulação no Docinho de Morango, onde adicionamos pigmentação de frutos vermelhos para dar uma tonalidade rosada. Em breve terá uma nova adição, o Docinho de Manga.

Que razões levam a que os produtos Yoçor sejam completamente diferenciados no mercado? Por que escolher a Yoçor?

Os produtos Yoçor destacam-se essencialmente pelo respeito pela sua origem natural e nos Açores, usando o melhor do já reconhecido leite de pastagem das verdejantes ilhas e a sua forma especial de fermentar lentamente esse ingrediente e torná-lo no produto único que é este iogurte, de sabor e textura característicos, juntos com ingredientes 100% naturais.

A seleção na qualidade dos ingredientes, a variedade da sua oferta, a combinação dos métodos tradicionais de produção com inovações tecnológicas, que resultam em produtos que mantêm a autenticidade açoriana enquanto atendem às necessidades modernas. Além disso, vários produtos da Yoçor foram distinguidos como "Melhores Sabores", o que atesta a excelência e a aceitação positiva dos consumidores.

Escolher a Yoçor é optar por produtos que não só são deliciosos, mas também refletem a rica herança cultural e a dedicação à qualidade dos Açores.



Descubra o The Azoriani Boutique, Ascend Hotel Collection

O The Azoriani Boutique, Ascend Hotel Collection com uma imagem renovada e uma proposta ainda mais sofisticada oferece aos seus hóspedes uma experiência única de conforto e bem-estar, no coração da cidade de Ponta Delgada.

Os quartos do The Azoriani Boutique, Ascend Hotel Collection, foram igualmente pensados para proporcionar o máximo conforto. Equipados com ar condicionado, minibar, secretária, chaleira com chá e café, água de cortesia e uma casa de banho privativa com novos amenities disponíveis e secador de cabelo. O pequeno-almoço foi concebido para agradar aos mais diversos paladares, com uma vasta seleção de opções frescas, saudáveis e deliciosas dando prioridade a produtos locais.

Para além disso, possui:

- Localização privilegiada no centro da cidade de Ponta Delgada
- Parque de estacionamento gratuito
- Serviço de lavandaria
- Receção disponível 24 horas
- Wi-fi gratuito
- Sala de estar
- Sala de reuniões
- Bar

Contactos:

Localização:

Rua Dr. Bruno Tavares, Carreiro, 61, 9500-040 Ponta Delgada

Telefone: 296 307 700

Email:

book@theazorianiboutique.pt

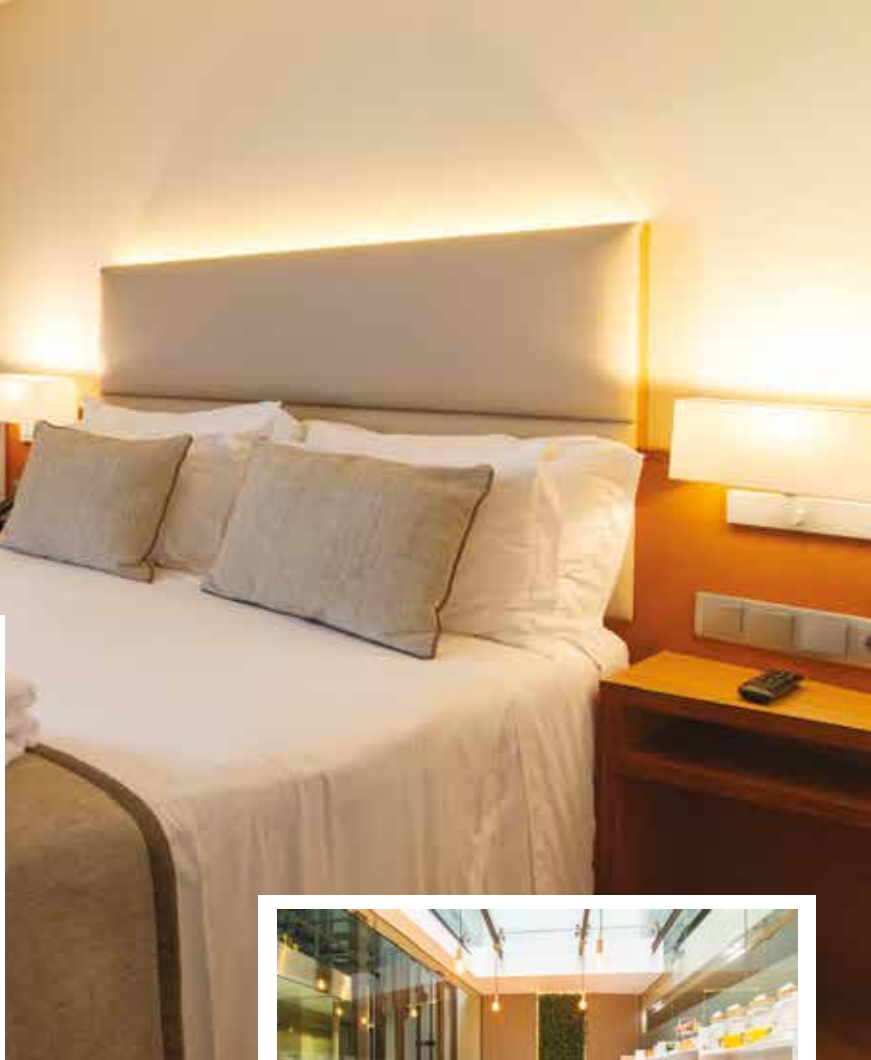
Instagram:

@theazorianiboutique

Facebook:

@theazorianiboutique

Linkedin: azoriani



Experimente o bom de S. Miguel na comodidade das Casas Amarelas



Situadas no centro da cidade de Ponta Delgada, o empreendimento Casas Amarelas é um complexo de 5 casas com 2, 3 e 8 quartos com capacidade de 17 quartos e 22 camas.

Acesso pedestre a tudo o que precisa, desde supermercados, comércio, cafés, restaurantes, oficinas de artesanato e muito mais apenas a uns minutos de distância do centro de Ponta Delgada.

O empreendimento apresenta:

- Localização junto ao coração da cidade
- Quartos espaçosos e modernos
- Cozinha equipada
- Ar Condicionado
- Jardim com mobília exterior
- Estacionamento gratuito
- Wi-fi gratuito



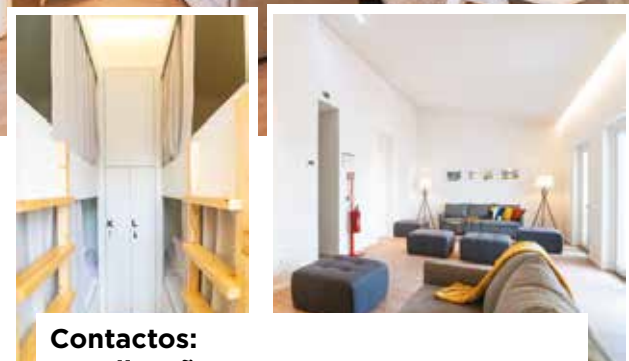
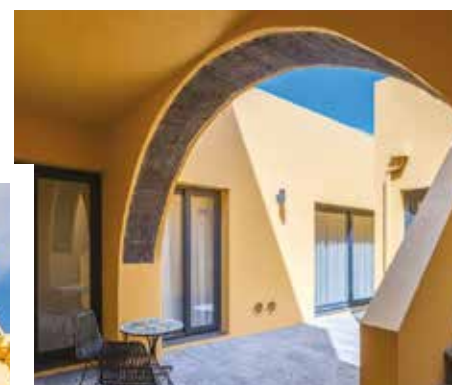
Contactos:

Localização: Rua José Bensaúde 22 a 38, 9500-209 Ponta Delgada

Telefone: 296 307 700

Website: casasamarelas.pt

Email: geral@casasamarelas.pt



Contactos:

Localização: Rua Dr. Bruno Tavares, Carreiro, 59, 9500-055 Ponta Delgada

Telefone: 296 307 700 Website: <https://azorianicityhostel.pt>

Email: book@azorianicityhostel.pt

Experiências e Cultura: Descubra o Azoriani City Hostel

O Azoriani City Hostel Ponta Delgada é o alojamento ideal na Ilha de São Miguel, incluindo para famílias e grupos de amigos. Situado no centro histórico de Ponta Delgada, com fácil acesso a todos os pontos turísticos, restaurantes, bares e comércio local.

O empreendimento apresenta:

- 1 Suíte com casa de banho privativa;
- 3 quartos duplos com casa de banho privativa;
- 1 dormitório misto com 4 camas e casa de banho privativa;
- 1 dormitório feminino com 6 camas e casas de banho privativas;
- 1 dormitório masculino com 6 camas e casas de banho privativas;
- Espaços comuns partilhados com wi-fi gratuito e ar-condicionado.

Restaurante Mariserra: Os Açores à mesa

Com uma vista privilegiada para o Oceano Atlântico e com a serra como panorama de fundo, o Restaurante Mariserra, localizado na Ilha de São Miguel, destaca-se por levar os sabores açorianos à mesa. Desde 2017 que Paulo Juromito está à frente dos destinos deste restaurante, assumindo o legado de um restaurante histórico em São Miguel, mantendo os elevados padrões de qualidade em cada prato confeccionado.

O Restaurante Mariserra foi inaugurado em setembro de 2007, assumindo-se desde cedo como um importante polo de revitalização da Ilha de São Miguel. Desde 2017 que Paulo Juromito assumiu a gerência deste espaço que conta com uma esplanada com uma vista direta para as águas cristalinas do Oceano Atlântico, estando de costas voltadas para a serra. A brisa marítima e o cheiro a mar são duas das marcas que fazem parte da identidade e atmosfera deste restaurante, onde os

sabores açorianos marcam presença em cada prato.

Como um espaço a quem é reconhecido muita qualidade, são muitos os locais e turistas que todos os anos elegem o Mariserra como um ponto de paragem obrigatório no seu roteiro gastronómico pelos Açores. Os peixes e mariscos variados são recomendações obrigatórias. Como não poderia deixar de ser, os melhores sabores das águas açorianas podem-se encontrar nas principais especialidades deste restaurante de São Miguel, onde se destacam o arroz de marisco, arroz de tamboril com camarão, massada de cherne, filetes de polvo com arroz do mesmo, cracas e marisco variado. Ainda que o peixe e marisco sejam as grandes figuras do cardápio do Mariserra, o restaurante também disponibiliza uma seleção das tenras e saborosas carnes dos Açores. Além disso, a carta de vinhos cuidadosamente selecionada permite harmonizações perfeitas, tornando cada refeição ainda mais especial.

A par da qualidade da ementa, o serviço de mesa é tido como um ponto essencial

no serviço, de modo a criar empatia e fidelidade com os clientes tradicionais e, simultaneamente, alcançar novos públicos. O serviço é atencioso e profissional, garantindo que cada visita seja uma experiência única. Seja para um jantar romântico, um encontro de família ou uma celebração especial, o Mariserra oferece um ambiente requintado e acolhedor junto ao mar. Um aspeto que se torna cada vez mais essencial para tornar o Mariserra diferenciado num setor cada vez mais concorrencial em São Miguel, fruto do crescimento do turismo.

O Restaurante Mariserra está aberto todos os dias das 12h às 23h, estando fechado apenas às terças-feiras. Por isso, se procura uma experiência gastronómica memorável, o restaurante Mariserra é a escolha ideal. Marcado por um ambiente acolhedor e elegante, o Mariserra combina o melhor dos sabores açorianos com um toque contemporâneo, oferecendo pratos confeccionados com ingredientes frescos e de alta qualidade. ✨





m

MARISERRA

DELICIE-SE COM A NOSSA SELEÇÃO DE MARISCO OU PEIXE FRESCO.
DESCUBRA A TENRA E SABOROSA CARNE DOS AÇORES.
DEFRUTE DA VISTA PARA O MAR NA ESPLANADA.

WWW.RESTAURANTEMARISERRA.PT

Tel: 296 636 495 • Tlm: 961 935 706 • Email: geral@restaurantemariserra.pt
Morada: Rua Praia dos Santos, 61, 9500-706 Ponta Delgada, São Miguel, Açores



Ôtaka

UMA ODE AOS AÇORES, AO MAR E À TERRA

José Pereira viveu vários anos na Suíça e, ao regressar à terra que considera a sua casa, os Açores, decidiu dar vida ao seu sonho. Juntamente com a sua esposa, Anne, criou o Ôtaka, um espaço que se destaca pela fusão de sabores do Japão, Peru e Açores e que se tem tornado uma verdadeira referência gastronómica em Ponta Delgada.

O que inspirou a criação do Ôtaka e qual é o conceito por trás do restaurante?

O Ôtaka nasceu do desejo de regressar a casa após anos de emigração na Suíça. O conceito reflete uma expressão pessoal inspirada na cozinha Nikkei, que, de forma simplificada, resulta da fusão entre a cozinha e a técnica japonesa com a gastronomia peruana.

De que forma a fusão entre a gastronomia do Japão, Peru e Açores se reflete no menu do Ôtaka?

"Brincando" com a técnica da cozinha Nikkei e os seus ingredientes fundamentais, originários do Peru e do Japão, utilizamos



José e Anne, proprietários do Ôtaka

ao máximo produtos locais, como peixe, carne, legumes, cogumelos e cereais, trazendo o conceito farm to table e uma abordagem sustentável a cada prato. Dessa forma, honramos os Açores, o nosso mar e a terra fértil que nos fornece produtos de excelente qualidade.

Quais são os pratos que melhor representam a essência do restaurante e que os clientes não podem deixar de provar?

Procuramos sempre reinventar-nos para superar as expectativas dos nossos convidados. No entanto, há alguns pratos clássicos no nosso menu que não podem faltar, como o nigiri crocante, o usuzukuri, o ceviche, a tempura de camarão, as lapas, a raia e o cheesecake, entre outros que não devem perder.


A experiência oferecida no Ôtaka vai muito além da comida. Que elementos tornam a visita ao restaurante verdadeiramente especial?

O Ôtaka tem-se afirmado como um nome de referência em Ponta Delgada há vários anos. O nosso objetivo sempre foi oferecer mais do que gastronomia.

O Ôtaka possui uma energia própria, com uma atmosfera acolhedora, criada tanto pelo ambiente como pela equipa talentosa, na cozinha e na sala, onde recebemos os nossos convidados.



Onde imagina o Ôtaka daqui a cinco anos? Há planos para expansão ou novos projetos?

Ao longo destes sete anos, o Ôtaka conseguiu consolidar-se no mercado como um restaurante de referência, e pretendemos continuar a trilhar este caminho, surpreendendo cada vez mais os nossos clientes. Paralelamente, temos o projeto Ají, uma cozinha mais focada na América do Sul, com um estilo mais descontraído. Aberto há menos de um ano, partilha o mesmo espaço com o Ôtaka, estando, para já, em funcionamento apenas ao almoço. Para o futuro, permanece sempre o desejo de crescer e de continuar a melhorar cada vez mais. 

Para reservas:

+351 919 312 080

otaka.reservas@gmail.com





AZORES EASY RENT

PODIA SER **VOCÊ** AO VOLANTE



10%
CUPÃO
DESCONTO

CÓDIGO PROMOCIONAL:

descontoazores

DESCONTO DE 10% EM RESERVAS NO WEBSITE
WE MAKE IT EASY, YOU MAKE IT GREAT!

Termas da Ferraria:

Um tesouro termal nas encostas vulcânicas da ilha de São Miguel

A origem das Termas da Ferraria remonta a meados do século XX, no entanto as qualidades terapêuticas das suas águas já haviam sido mencionadas quatro séculos antes pelo historiador Gaspar Frutuoso na obra "Saudades da Terra". Um refúgio termal localizado nas encostas vulcânicas do extremo sudoeste da ilha de São Miguel, nos Açores, que alia o calor das rochas vulcânicas com a água do mar.

Localizada à beira-mar, com uma vista privilegiada para o Oceano Atlântico, as Termas da Ferraria oferecem a singular oportunidade de combinar as características terapêuticas das águas termais com um cenário natural envolvente encantador. Integrada no Monumento Natural Regional do Pico das Camarinhas e Ponta da Ferraria, esta zona protegida 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 contém 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 Termas da Ferraria proporcionam aos seus visitantes banhos em mar aberto, numa fusão de água salgada com água termal. O exotismo das Termas da Ferraria deve-se às águas de nascentes vulcânicas que correm no subsolo (furos de 20 metros) a uma temperatura de 62°C. São necessa-

riamente arrefecidas na mistura com águas extraídas do mar que rondam os 20°C. Este prodígio é mais um resultado da história de acidentes vulcânicos que esculpiram a paisagem açoriana. Acredita-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.

A atividade das Termas da Ferraria desenvolve-se em torno de um alargado leque de serviços que envolvem o termalismo, bem-estar, fisioterapia e estética. Consideradas um caso único no mundo, as águas termais da Ferraria são conhecidas por aliviar uma série de condições, desde problemas reumáticos e nevrites até casos de psoríase.

Ainda assim, a oferta deste complexo termal também se estende a serviços como a organização de programas de team building, reuniões e convívios empresariais e particulares, bem como atividades indoor

e outdoor. Paralelamente, este local dispõe ainda de um restaurante com capacidade para cerca de 55 pessoas, cuja cozinha se baseia no conceito wellness & sensorial tasty food, e de um bar, um espaço muito acolhedor, excelente para tomar umas bebidas.

Se necessita de um local ideal para encontrar o equilíbrio entre trabalho e lazer ou se simplesmente procura uma experiência relaxante, as Termas da Ferraria são a escolha ideal. Ao final do dia, o pôr do sol promete dar a esta experiência ainda mais encanto, criando uma atmosfera arrebatadora e memorável. 

São Miguel, Açores
296 295 669



Chez Sónia Private Chef
A nossa cozinha
no conforto de sua casa

Chez Sónia é um serviço de Chef privado, localizado em São Miguel, que se dedica a proporcionar uma experiência gastronómica inigualável aos clientes nas suas próprias cozinhas. Graças a uma equipa composta por jovens profissionais apaixonados pela cozinha e liderados pela Chef Sónia Melo, reconhecida com o Prémio Cinco Estrelas Regiões, os clientes têm a oportunidade de desfrutar de uma refeição de elevada qualidade sem sair do conforto das suas casas. Um serviço que prima pelo uso de produtos frescos e de elevada qualidade, reflexo da riqueza e diversidade da gastronomia açoriana.

Para reservas:

962 532 568 • chezsoniamelo@gmail.com

São Miguel, Açores - Portugal

www.chezsoniaprivatechef.com





**PEDRAS DO MAR RESORT & SPA
HOTEL VERDE MAR & SPA**

130,00€ por pessoa

2 noites de Alojamento em quarto duplo

1 jantar para duas pessoas (bebidas não incluídas)

Oferta
Exclusiva



HOTEL VALE DO NAVIO

95,00€ por pessoa

2 noites de Alojamento em quarto duplo

1 jantar para duas pessoas (bebidas não incluídas)

Escapadinha Inverno

Válido até 31/03/2025

reservas@verdemarhotel.com

reservas@pedrasdomar.com

geral@hotelvaledonavio.com

296 247 710

296 249 300

296 980 090