



MUNICÍPIO DE  
GUIMARÃES

## Capital Verde Europeia 2026

NO INTERIOR

**Penamacor e Sabugal**  
- "De mãos dadas  
pela proteção da  
natureza"

pág. 14 a 19

**Dia Mundial da Terra**  
- "Gestão sustentável  
de resíduos"

pág. 28 a 41

**Ensino Superior  
Privado - "Liberdade  
de escolher, aprender  
e vencer"**

pág. 78 a 85





**MAKES GLASS ENDLESS**

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



OURIVESARIA



PENHORES

COMPANHIA UNIÃO DE CREDITO POPULAR  
S.A.R.L.  
FUNDADA EM 1875

150  
ANOS

PORTO | MATOSINHOS | BRAGA | FAFE | AVEIRO | ALCOBAÇA | MAIA  
FIGUEIRA DA FOZ | AMADORA | AMORA | LEIRIA

[WWW.CUCP.PT](http://WWW.CUCP.PT)

# EGAS MONIZ SCHOOL of HEALTH & SCIENCE

FAZ PARTE  
DO **NOSSO ADN**

## MESTRADOS INTEGRADOS

- CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS
- MEDICINA DENTÁRIA
- MEDICINA VETERINÁRIA

## LICENCIATURAS

- CIÊNCIAS BIOMÉDICAS LABORATORIAIS
- CIÊNCIAS BIOMÉDICAS
- CIÊNCIAS FORENSES E CRIMINAIS
- CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO
- ENFERMAGEM
- ENFERMAGEM VETERINÁRIA
- FISIOTERAPIA
- GASTRONOMIA **NOVO**
- PRÓTESE DENTÁRIA
- PSICOLOGIA

## CTESP

- ANÁLISES QUÍMICAS E BIOQUÍMICAS
- APOIO AO CONSULTÓRIO MÉDICO E DENTÁRIO
- GERONTOLOGIA
- MICROBIOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR

## DOUTORAMENTOS

- CIÊNCIAS BIOMÉDICAS
- MEDICINA DENTÁRIA

SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS

**#1** RANKING NACIONAL DE  
INSTITUIÇÕES PRIVADAS 2022

**#1** RANKING NACIONAL DE INOVAÇÃO DE  
INSTITUIÇÕES PRIVADAS 2023 E 2024

**#1** RANKING NACIONAL DE INSTITUIÇÕES  
PRIVADAS DE SAÚDE PÚBLICA AMBIENTAL  
E OCUPACIONAL 2025



Times  
Higher  
Education

2024 IMPACT RANKINGS

**#1 NACIONAL**  
**#15 MUNDIAL**

ODS 3 - SAÚDE E BEM-ESTAR



egasmoniz.com.pt

# EDITORIAL

Vivemos tempos em que a volatilidade, dizem, parece ter-se tornado o “novo normal” – expressão particularmente infeliz, na minha opinião. Não tanto pelo que tenta dizer, mas pela forma como o diz: uma fórmula preguiçosa, empurrada para um qualquer contexto de disrupção, que parece querer dar nome à incerteza com um ar de falsa estabilidade. Há qualquer coisa de artificial nela, vaga demais para ser útil.

Mas a realidade é que vivemos mesmo um tempo estranho, de tarifas impostas, mercados tensos, cadeias logísticas sujeitas a pressões inesperadas. A economia global reage com sobressaltos e, em muitos setores, reina a contenção. No entanto, há um campo onde o otimismo, ainda que cauteloso, continua a crescer: o turismo.

Discute-se, cada vez mais, um modelo que rejeita o excesso e abraça o equilíbrio — o turismo sustentável. Muito se diz sobre ele. Está nos discursos, nos planos estratégicos, nos slogans de campanhas promocionais. Mas até que ponto essa promessa se cumpre na realidade? Num setor cuja essência é o movimento — de pessoas, culturas, experiências — o desafio maior talvez seja a coerência entre o que se comunica e o que se constrói no terreno. E é precisamente aí que entra uma nova responsabilidade para municípios, empresas e marcas do setor: comunicar com clareza, com profundidade e com visão. Sustentabilidade, em qualquer setor, não deve ser um ornamento narrativo. É uma promessa de futuro — económico, social e ambiental. É a capacidade de criar valor sem o esgotar. É entender que a experiência de um visitante deve deixar um rasto positivo — no território, nas comunidades, no planeta.

Num momento em que os ventos políticos sopram com incerteza e as decisões protecionistas — como as tarifas recentemente impostas pela administração norte-americana — geram inquietações nos mercados, o turismo sustentável aparece como um antídoto possível, não apenas como conceito ético, mas como instrumento estratégico de resiliência territorial e económica: gera emprego local, fixa pessoas, valoriza recursos endógenos e estimula cadeias de valor mais resilientes.

Comunicar o turismo é também ajudar as pessoas a compreendê-lo para além do impacto imediato — é fazer ver que, bem gerido, é uma alavanca económica e social de longo prazo. Que se pense então o turismo, não apenas como uma fuga da realidade, mas como uma construção coletiva de um futuro mais justo, mais equilibrado e mais promissor.

Assinale-se, ainda, nesta edição, um conjunto de perfis de empresárias e profissionais, com percursos distintos e enfoques diversos, que ajudam a ilustrar o retrato plural do tecido económico nacional. Uma leitura que vale pela atenção ao detalhe, pela diversidade de contextos e pela capacidade de mostrar, em cada história, o impacto concreto de decisões empreendedoras.



# ÍNDICE



**10-13**  
Município de Guimarães



MUNICÍPIO DE  
GUIMARÃES



**14-19**  
Municípios de Penamacor e Sabugal



**20-23**  
Município de  
Castanheira de Pera



Castanheira  
de Pera



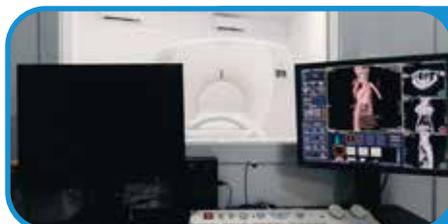
**30-33**  
Maltha



**49-53**  
Zita Rocha



**60-61**  
Maria Luísa Borges



**80-81**  
Egas Moniz School of  
Health and Science



- 8-27** Turismo Sustentável - "Uma viagem em harmonia com a natureza"
- 28-41** Dia Mundial da Terra - "Gestão sustentável de resíduos"
- 44-47** Formação Profissional - "O caminho para um futuro de sucesso"
- 48-77** Mulheres Com Sinal + - "Liberdade de escolher, aprender e vencer"

- 78-85** Ensino Superior Privado - "Liberdade de escolher, aprender e vencer"
- 86-93** Festa da Flor da Madeira - "Um espetáculo de natureza e cultura"
- 94-99** Especial Açores - "Certificado pela natureza"

# Dia Mundial da Terra

**Celebrado anualmente no dia 22 de abril, o Dia Mundial da Terra é uma data de extrema relevância a nível global, dedicada à sensibilização, mobilização e conscientização das populações para a proteção do meio ambiente e para a preservação dos recursos naturais do nosso planeta. Esta efeméride, criada com o intuito de promover uma maior reflexão sobre os desafios ambientais que enfrentamos, é assinalada em diversos países com uma vasta gama de atividades que vão desde ações de limpeza urbana e reciclagem, até campanhas de reflorestamento, preservação da biodiversidade e educação ambiental nas escolas.**

Mais do que uma celebração, o Dia da Terra é uma chamada à ação coletiva e individual, promovendo a autorreflexão sobre o impacto das nossas escolhas quotidianas — desde o consumo de energia, ao uso de transportes, à gestão de resíduos — e incentivando a adoção de práticas mais sustentáveis e responsáveis, tanto em casa quanto nos ambientes de trabalho e nas políticas públicas.

Em 2025, o tema global escolhido para marcar esta data é “Nosso Poder, Nosso Planeta”, uma mensagem clara e mobilizadora que pretende destacar o papel fundamental que cada pessoa, empresa e governo desempenha na luta contra as alterações climáticas. Este ano, o foco recai especialmente sobre a necessidade urgente de aumentar significativamente o uso de

energias renováveis, com a ambiciosa meta de triplicar a geração global de eletricidade limpa até 2030.

Esta temática reforça não só a importância de investir em fontes de energia não poluentes, como a solar, eólica e hídrica, mas também de criar políticas públicas e incentivos que permitam a transição energética em larga escala. A ideia é mobilizar a sociedade como um todo — desde os cidadãos comuns, até grandes corporações e líderes governamentais — para que se comprometam com ações concretas que contribuam para a redução das emissões de gases de efeito estufa e para a mitigação do aquecimento global.

Assim, “Nosso Poder, Nosso Planeta” não é apenas um lema inspirador, mas um convite à ação coletiva e um reconhecimento da capacidade que temos de transformar o futuro do planeta, a partir de atitudes mais conscientes e responsáveis no presente. A celebração do Dia Mundial da Terra em 2025 será, portanto, uma oportunidade crucial para dar visibilidade às organizações, comunidades e indivíduos que diariamente dedicam os seus esforços à causa ambiental, e para motivar ainda mais pessoas a juntarem-se a este movimento global em defesa da vida na Terra. 🌍





UNIVERSIDADE  
PORTUGALENSE

# UNIVERSIDADE PORTUGALENSE

*Saber mais, fazer melhor.*

## CANDIDATURAS

**Licenciaturas | Mestrado Integrado | Mestrados |  
Doutoramentos | MBA | Formação Executiva,**  
nas seguintes áreas:

- . Arquitetura e Urbanismo
- . Multimédia e Artes
- . Direito e Solicitadoria
- . Relações Internacionais e Diplomacia
- . Economia
- . Gestão
- . Marketing
- . Engenharia e Gestão Industrial
- . Engenharia Informática
- . Sistemas de Informação
- . Psicologia
- . Educação
- . Turismo e Hospitalidade
- . Património e Cultura.

2025'26

upt.pt

f @ in



**gabinete de ingresso.**

email. [ingresso@upt.pt](mailto:ingresso@upt.pt)  
tlf. 225 572 222/3

# Turismo Sustentável



## Mais do que um Destino, um Compromisso com o Futuro

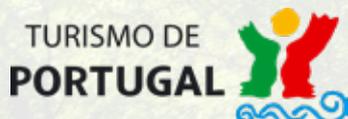
O nosso país é reconhecido pela sua diversidade paisagística e riqueza ambiental e tem apostado fortemente no turismo de natureza como uma alavanca para um setor mais sustentável. De norte a sul, incluindo os arquipélagos da Madeira e dos Açores, os destinos portugueses oferecem experiências únicas ao ar livre, promovendo um contacto direto com a biodiversidade e incentivando práticas responsáveis.

A valorização do turismo de natureza, em particular, reflete o compromisso do país com a salvaguarda da sua biodiversidade e a promoção de práticas turísticas responsáveis. A implementação de percursos pedestres certificados e integrados em redes internacionais, por exemplo, demonstra o empenho em descentralizar o fluxo turístico, impulsionando o desenvolvimento económico das regiões do interior e combatendo a sazonalidade.

Além da natureza, a acessibilidade é outro eixo essencial na evolução do turismo sustentável. O turismo para todos não deve ser apenas um princípio ético, mas uma prioridade estratégica. Os turistas com necessidades específicas representam um segmento de mercado em crescimento, e a adaptação da oferta turística às suas exigências não só amplia a inclusão, como gera novas oportunidades económicas. A implementação de infraestruturas acessíveis e a capacitação dos profissionais do setor são passos essenciais para garantir que Portugal se posiciona como um destino verdadeiramente inclusivo.

O futuro do turismo passa, inevitavelmente, por uma abordagem estratégica e colaborativa que valoriza o nosso património natural e cultural, respeita as comunidades e responde às exigências de um viajante cada vez mais consciente e responsável. Portugal tem todas as condições para liderar este caminho e consolidar-se como um exemplo de excelência no turismo sustentável.

*Carlos Abade, Presidente do Turismo de Portugal*



## Turismo Sustentável: Uma Viagem em Harmonia com a Natureza

Quando olhamos para a sustentabilidade, ganhamos a consciência da ligação entre os seus pilares fundamentais – o ambiente, a sociedade e a economia. Temos um planeta ameaçado por diversas crises. O turismo é, sem dúvida, uma atividade que nos permite apreciar a riqueza paisagística e cultural de uma imensidão de sítios, permitindo-nos uma viagem que não é apenas de lazer, mas tem sempre muito de educativo e formativo. É assim fundamental, no quadro de um turismo sustentável, pensarmos em destinos que possam ser preferencialmente próximos, respeitando e protegendo o ambiente, aprendendo e estabelecendo uma relação positiva com as comunidades locais.

Um turismo sustentável em harmonia com a natureza é aquele que evita uma sobrecarga de pessoas e de poluição, preserva e até pode contribuir para uma melhora da natureza. Essa responsabilidade está muito nas decisões políticas, mas também nas opções de cada um de nós. Desde os locais em causa e tipos de turismo que é o mais fundamental, às boas práticas como hotéis e alojamentos com energia renovável, redução da produção de resíduos, reaproveitamento de água e recurso a produtos orgânicos e locais, muito pode ser feito e melhorado. A mobilidade é fundamental, quer na forma como chegar ao destino, quer no próprio destino, onde soluções sustentáveis de mobilidade, como bicicletas, transportes públicos ou trilhos pedestres são um caminho a seguir. No nosso caso, temos um país extremamente rico em termos de naturais, com praticamente um quarto de áreas classificadas por razões de conservação da natureza, e um património histórico relevante, quer em muitas cidades e vilas, quer em aldeias históricas.

Viajar em harmonia com a natureza, nas suas diferentes dimensões, é mais do que uma escolha, é uma necessidade. É redescobrimos o prazer de nos conectarmos verdadeiramente com um planeta que queremos melhor para as próximas gerações.

*Francisco Ferreira, Presidente da ZERO – Associação Sistema Terrestre Sustentável*



# "Uma viagem em harmonia com a natureza"

## O poder de moldar o futuro do turismo

À medida que as viagens continuam a abrir portas para os lugares mais deslumbrantes do mundo, também trazem consigo uma responsabilidade crescente. A exploração de novos destinos não deve ser feita à custa do ambiente ou das comunidades locais. Adotar uma forma mais ponderada e respeitosa de viajar permite-nos preservar a beleza natural, apoiar o património cultural e garantir que as gerações futuras possam experimentar as maravilhas de que desfrutamos hoje. É uma mudança de uma simples visita para uma ligação genuína com a natureza, as pessoas e o nosso objetivo.

O turismo sustentável não é apenas uma opção ética, mas a única opção disponível se quisermos transformar o setor e garantir a sua longevidade para as gerações futuras.

Como viajantes, temos o poder de moldar o futuro do turismo. Cada escolha que fazemos - grande ou pequena - pode contribuir para uma indústria de viagens mais sustentável e responsável. Ao estarmos atentos ao nosso impacto e ao adotarmos hábitos conscientes, ajudamos a proteger os locais que gostamos de explorar. Minimizar o impacto ambiental (utilizando objetos reutilizáveis, transportes públicos, conservando a energia e a água e participando em excursões e experiências geridas localmente) e respeitar as culturais locais (dedicando tempo a compreender os costumes e tradições locais, abordando-os sempre com curiosidade e respeito), são algumas das formas mais simples de viajar de modo sustentável.

O Global Sustainable Tourism Council® (GSTC) estabelece e gere padrões globais para viagens e turismo sustentáveis, conhecidos como os Critérios GSTC.

Estes servem como padrões globais para a sustentabilidade em viagens e turismo, sendo utilizados na educação e sensibilização, na definição de políticas para empresas e agências governamentais e outros tipos de organizações, na medição e avaliação, e como base para a certificação. São o resultado de um esforço mundial para desenvolver uma linguagem comum sobre a sustentabilidade no turismo. Estão organizados em quatro pilares:

- Gestão sustentável
- Impactos socioeconómicos
- Impactos culturais
- Impactos ambientais (incluindo o consumo de recursos, a redução da poluição e a conservação da biodiversidade e das paisagens)

O turismo sustentável já não é um conceito de nicho - está a tornar-se uma força motriz na forma como viajamos. À medida que a consciencialização cresce entre os viajantes, empresas e governos, estamos a assistir a uma mudança coletiva para experiências turísticas mais responsáveis e significativas.

À medida que avançamos, é essencial que todas as partes interessadas - governos, empresas e indivíduos - trabalhem em conjunto para fazer do turismo sustentável a norma e não a exceção.

Só percorrendo este caminho juntos é que podemos garantir que o turismo continua a ser uma força para o bem, uma força que eleva as comunidades, nutre a alma e honra a delicada beleza do nosso planeta. Quando viajamos com intenção, tornamo-nos parte de algo maior: um movimento global que valoriza a cultura, protege a natureza e deixa um legado de cuidado. A natureza está a contar com todos nós.

*Randy Durband, CEO do Conselho Global de Turismo Sustentável*



# Guimarães abraça a sustentabilidade

Guimarães foi eleita Capital Verde Europeia 2026, um prémio que recompensa todo o trabalho meritório que o município tem desenvolvido nos últimos anos em prol da sustentabilidade ambiental. Os próximos passos serão no sentido de tornar a cidade berço não apenas num Destino Turístico Sustentável, como também numa referência a nível mundial no que concerne ao turismo sustentável.



No coração do Minho, Guimarães volta a inscrever o seu nome na vanguarda da sustentabilidade. Com uma história que remonta à fundação de Portugal, a cidade projeta agora o seu futuro com um compromisso sólido: tornar-se um Destino Turístico Sustentável certificado pela EarthCheck. O primeiro passo já foi dado com a conquista do Reconhecimento Bronze, um marco que não só valida as políticas implementadas até agora, mas também coloca Guimarães no mapa internacional como um exemplo de turismo equilibrado e ambientalmente consciente.

Este caminho não começou por acaso. Quando a sustentabilidade foi definida como um dos pilares estratégicos da governação municipal, a cidade deu início a uma transformação profunda. Desde então, foram lançadas políticas públicas inovadoras que procuram minimizar a pegada ecológica do turismo, salvaguardando o património natural e cultural e garantindo que as comunidades locais não só beneficiam do crescimento turístico, mas também participam ativamente no seu desenvolvimento.

A certificação da EarthCheck exige um rigoroso processo de avaliação e monitorização, analisando indicadores tão variados como a gestão de recursos naturais, a redução de emissões de carbono, a eficiência na gestão de resíduos, a qualidade do ar e da água e a preservação da biodiversidade. Mas a sustentabilidade turística vai muito além do ambiente: são também escrutinadas dimensões sociais como a equidade de género, os direitos humanos, a qualidade de vida e a segurança da população local. Ao cumprir estes exigentes critérios internacionais, Guimarães afirma-se como um modelo a seguir para outras cidades que desejam trilhar o mesmo percurso.

Mas a ambição não se fica por aqui. O município já traçou o próximo objetivo: alcançar a Certificação Prata ainda este ano 2025. Para isso, serão reforçadas medidas estruturantes como o desenvolvimento de um modelo de turismo regenerativo, a melhoria contínua dos processos de sustentabilidade em todas as suas vertentes – económica, cultural, social e ambiental –, a salvaguarda do património material e imaterial e a promoção de soluções de mobilidade sustentável. Ao mesmo tempo, continuará a ser fomentada a criação de oportunidades de trabalho justas e igualitárias, incentivando as empresas turísticas a adotarem práticas éticas e responsáveis.





Neste esforço coletivo, a criação da Destination Management Organization (DMO) de Guimarães tem desempenhado um papel determinante. Coordenado pela Divisão de Turismo da Câmara Municipal, este organismo reúne diversas entidades, como a Estrutura de Missão Guimarães 2030, o Laboratório da Paisagem, a Vimágua, o Green Team – composto por empresas do setor – e o Conselho Consultivo do Turismo. Em conjunto, garantem uma abordagem estratégica e integrada, assegurando que a sustentabilidade se mantém no centro das decisões e que as boas práticas são amplamente disseminadas e aplicadas.

A par deste compromisso com a sustentabilidade, Guimarães tem apostado numa rede de mobilidade suave que aproxima as pessoas do território e reforça a ligação entre cidade e natureza. As Ecovias de Guimarães – do Ave, do Selho e do Vizela – oferecem percursos pedonais e cicláveis que atravessam zonas de elevado valor ambiental, histórico e cultural, ligando freguesias, espaços verdes e pontos de interesse turístico. Integrado nesta visão, o Mapa Verde de Guimarães identifica não só os espaços naturais, como parques e áreas florestais, mas também equipamentos públicos, zonas comerciais e infraestruturas que promovem uma vivência urbana mais sustentável. Uma informação disponível na plataforma Passo Verde ([www.passoverde.pt](http://www.passoverde.pt)). A tudo isto junta-se a Rota da Biodiversidade da Penha, um percurso sinalizado no ‘pulmão verde’ de Guimarães, que alia a interpretação ambiental à sensibilização para a conservação da fauna e flora locais, numa experiência imersiva e educativa.





Paulo Lopes Silva, vereador do Turismo da Câmara Municipal de Guimarães, destaca a importância deste reconhecimento para o futuro da cidade. “Guimarães tem vindo a demonstrar, através de ações concretas e estruturadas, que é possível conciliar o crescimento económico do turismo com a proteção do ambiente, a valorização da identidade local e a sustentabilidade da nossa comunidade”, afirma. Sublinha ainda que “esta certificação reflete um compromisso sério e duradouro, que envolve não só o poder público, mas também os agentes económicos, a academia e a sociedade civil”.

Assim, a certificação de Guimarães como Destino Turístico Sustentável não é apenas um selo de qualidade, mas um compromisso contínuo e profundo com a sustentabilidade. Mais do que um objetivo, trata-se de uma visão de futuro onde o turismo não é um fardo para a comunidade, mas sim uma alavanca para o seu desenvolvimento equilibrado e inclusivo. Ao assumir esta liderança, Guimarães não só reforça a sua posição como um destino turístico de excelência, mas também inspira outras cidades a seguirem o mesmo caminho rumo a um futuro mais sustentável. 🌱



MUNICÍPIO DE  
**GUIMARÃES**

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



# Penamacor e Sabugal: De mãos dadas pela proteção da natureza

**Penamacor e Sabugal têm unido forças para proteger e valorizar a Reserva Natural da Serra da Malcata. Apostando numa gestão partilhada e sustentável, os dois municípios mostram como é possível conservar a natureza e, ao mesmo tempo, criar oportunidades para quem a quer descobrir — seja pelas estações náuticas, seja pelos percursos pedestres que cruzam este território singular.**



## **Cogestão da Reserva Natural da Serra da Malcata: O futuro começa agora!**

Criada em 1981, a Reserva Natural da Serra da Malcata é um dos maiores tesouros ecológicos de Portugal. Situada entre os concelhos do Sabugal e de Penamacor, a sua origem está intimamente associada à proteção de uma das espécies mais emblemáticas e ameaçadas da fauna ibérica: o lince ibérico. A sua paisagem caracteriza-se por uma natureza selvagem, com pouca intervenção humana, vales profundos, matos densos, águas cristalinas e uma biodiversidade rica. Nela podem ser encontradas algumas espécies raras da flora mediterrânica, habitats naturais preservados e uma fauna variada onde se incluem águias, lontras, javalis, veados e répteis autóctones. A par deste valor ecológico, a Serra da Malcata é também um espaço de memória e identidade rural, com a presença de comunidades locais que vivem em harmonia com a natureza, adaptando as suas práticas ao meio envolvente.

Nos últimos anos, tendo em conta a sua riqueza e singularidade, a Reserva tem sido alvo de novas abordagens de gestão de território como, por exemplo, o “Discover the Malcata”, um projeto de Cogestão desenvolvido pelos municípios de Penamacor e Sabugal, que visa criar uma dinâmica partilhada de valorização da área protegida,

tendo por base a sua sustentabilidade nas dimensões política, social, económica, ecológica, territorial e cultural, com incidência específica nos domínios da promoção, da sensibilização, da comunicação e da melhoria das condições de visita. A instalação de nova sinalética, a melhoria das instalações do centro interpretativo da Sra. da Graça, bem como a melhoria dos postos de vigia e torre de observação de aves são algumas das ações a serem levadas a cabo pelo projeto.

Este plano de Cogestão assenta numa abordagem colaborativa e descentralizada, envolvendo ativamente entidades públicas, associações locais, comunidades residentes, instituições académicas e organizações não governamentais. O objetivo é alinhar a conservação ambiental com o desenvolvimento sustentável da região, fomentando o ecoturismo, o empreendedorismo local e a valorização dos saberes tradicionais. Através de oficinas participativas, programas educativos e iniciativas de ciência, o “Discover the Malcata” procura ainda reforçar o sentimento de pertença e corresponsabilidade entre os atores locais e visitantes. O envolvimento direto das populações permite uma maior eficácia na preservação dos recursos naturais e culturais, assegurando que a Serra da Malcata permaneça um espaço vivo, resiliente e exemplar na conciliação entre conservação e desenvolvimento.



## **O mar chama: Destinos náuticos a descobrir**

Organizadas em torno de atividades náuticas, as estações náuticas promovem o desenvolvimento integrado e sustentável das regiões com recursos hídricos. Mais do que simples pontos de prática desportiva, estas oferecem uma experiência completa e qualificada, articulando turismo, desporto,



cultura, gastronomia e natureza. Assim, em Penamacor e Sabugar é possível encontrar uma oferta estruturada e de qualidade ao nível dos espaços náuticos.

### **Estação Náutica de Penamacor: Uma escolha natural**

Não é possível falar de Penamacor, sem constatar a beleza das suas paisagens que estão indelevelmente ligadas à água. A Ribeira de Meimoa, a Albufeira da Meimoa e a Barragem da Baságueda são cenários idílicos, perfeitos para explorar através da Rede de Percursos Pedestres e Cicláveis, do trilho da Serra da Malcata ou da envolvente Grande Rota das Aldeias Históricas.

Locais como a Zona Balnear do Meimão e as Zonas de Lazer da Meimoa e de Benquerença oferecem espaços únicos para relaxar em contacto com a natureza. Canoagem, remo, pesca turística e stand-up-paddle são algumas das atividades náuticas disponíveis, promovidas por operadores locais.

Além disso, estes espaços disponibilizam alguns serviços complementares, tais como, restauração, bares e animação turística, estabelecimentos hoteleiros, nomeadamente de apoio específico à náutica, criando experiências únicas que permitam reduzir a sazonalidade, prolongar o tempo médio de estadia e fazer crescer a receita turística, em resultado de

uma melhor estruturação e comunicação da oferta. Num território onde a sustentabilidade é uma prioridade, Penamacor convida a viver experiências autênticas em plena harmonia com o meio ambiente.

### **Estação Náutica do Alto Côa (Sabugal): Um destino para viver e sentir**

A Estação Náutica do Alto Côa (ENAC) integra a estratégia de Turismo Cultural em Águas do Interior, que visa afirmar a região como um destino perfeito para atividades náuticas, desportos de montanha e turismo de natureza, promovendo o desenvolvimento sustentável e valorizando

a paisagem e cultura local.

A ENAC pretende ser um polo atrativo para o turismo náutico e cultural, oferecendo experiências de qualidade, desde a competição (remo e canoagem em altitude) até ao lazer familiar, num território vasto e tranquilo que inclui o Alto Côa e a Serra da Malcata.

Organizada como uma rede integrada de serviços – alojamento, restauração e atividades turísticas – a ENAC procura atrair visitantes motivados pela prática de desportos náuticos, criando valor e dinamizando a economia local.

Assim, assume-se como motor estratégico para o desenvolvimento turístico da região, alicerçado em três pilares centrais: a albufeira, a paisagem e a cultura.



## **Rede de Percursos Pedestres: Mais do que um trilho, um espaço de conexão entre Homem e Natureza**

Numa altura em que a mobilidade sustentável está cada vez mais na ordem do dia, os percursos pedestres afirmam-se como uma forma inteligente e sensível de valorizar o território. Ao promover o contacto direto com a paisagem, a biodiversidade e a cultura local, estes trilhos

tornam-se espaços de descoberta, lazer e consciencialização ambiental.

Neste sentido, os municípios de Penamacor e Sabugal têm ao dispor dos amantes de natureza várias propostas de trilhos.



### **PR5 – Sobreiral**

O percurso do “Sobreiral” tem início na Barragem da Meimoa e atravessa bosques de carvalhos e medronheiros no Monte do Sobreiral. Oferece vistas amplas sobre a albufeira e a Serra da Malcata, destacando a biodiversidade local e habitats de espécies endémicas.



### **PR1 – Percurso Pedestre de Penamacor**

Partindo do Museu Municipal, siga até ao Miradouro da Casa do Ramalho e explore a Mata Municipal e as Minas do Palão, um vestígio da exploração mineira. No regresso, passe pelas ruas históricas da vila, com destaque para o Castelo de Penamacor, a Igreja de São Tiago e outros monumentos marcantes.

### **PR2 – Moinhos do Baságueda**

A pequena rota “Moinhos do Bazágueda” percorre a margem do rio Bazágueda, passando por antigos moinhos entre paisagens naturais da Serra da Malcata. O trilho valoriza o património rural, salientando o papel histórico dos moinhos no desenvolvimento das comunidades agrícolas locais.

### **PR3 – Moinho do Fundeiro**

O “Moinho do Fundeiro” é um percurso linear ao longo do rio Bazágueda, que liga o Parque de Campismo do Freixial ao Moinho do Fundeiro. Valoriza os antigos moinhos como património rural e testemunhos do desenvolvimento agrícola da região.

### **PR4 – Patada da Mula**

A rota “Patada da Mula” passa por paisagens mediterrânicas, vestígios arqueológicos como a gravura rupestre “Patada da Mula” e oferece vistas sobre a albufeira da Ribeira da Meimoa. Destaca a biodiversidade local, incluindo o habitat do lince-ibérico e flora endémica.

### **PR6 - Crista Quartzítica de Salvador**

A “Crista Quartzítica de Salvador” parte da aldeia de Salvador e atravessa um importante geossítio do Geopark Naturtejo, com vestígios de trilobites e outros fósseis marinhos. Oferece vistas panorâmicas e passa por pontos históricos como a Capela de Nossa Senhora de Fátima e antigas minas.

### **PR10 – Serra de Opa**

A “Serra de Opa” trata-se de um percurso circular que passa por vestígios históricos, como o povoado fortificado de Sortelha-a-Velha, e destaca-se pelo seu interesse geomorfológico, com rochas graníticas e xistentas. Oferece uma vista panorâmica da região e permite explorar a evolução geológica da Meseta Ibérica.

### **PR11 - Geofomas Graníticas da Serrinha**

A pequena rota “Geofomas Graníticas da Serrinha” é um percurso circular na Aldeia de João Pires, que explora curiosas formações geológicas, como pias e blocos graníticos com formas zoomórficas. Destaca-se pelo seu potencial didático e turístico, permitindo observar as características geomorfológicas únicas da Serrinha.

### **Grande Rota das Aldeias Históricas**

A Grande Rota das Aldeias Históricas (GR22) é um percurso pedestre de 565 km que liga 12 concelhos e 27 aldeias históricas de Portugal. Em Penamacor, o trajeto passa por locais emblemáticos como as Aldeias Históricas de Monsanto e Sortelha, oferecendo aos visitantes a oportunidade de descobrir o património cultural e natural da região.



### PR1 – Meandros do Côa

A rota “Meandros do Côa” aproxima o visitante do rio, com uma natureza exuberante e bem preservada, onde o rio serpenteia as colinas de xisto e granítico. A fauna e flora são ricas, com uma densa galeria ripícola e matas de carvalho e castanheiro, além de diversas aves e lontras. O percurso é marcado por tradicionais construções em pedra, como açudes e moinhos, e a história do Sabugal pode ser explorada no castelo e no museu arqueológico.



### PR2 – Vale do Cesarão

Este percurso revela o rico património histórico e arqueológico de Vilar Maior e do vale do Cesarão, com destaque para o castelo, as ruínas da igreja de Santa Maria, o pelourinho e a ponte, todos classificados como imóveis de interesse público. Ao longo do trajeto, encontram-se vestígios arqueológicos medievais, como calçadas e sepulturas, além de elementos arquitetónicos tradicionais nas aldeias vizinhas. A fauna e flora são ricas, com destaque para aves como o abelharuco e a águia calçada.

### PR3 – Nascente do Côa

Esta pequena rota começa na aldeia dos Fóios, passando perto do cume da Serra das Mesas (1256 m), e inclui uma Estação da Biodiversidade que destaca a fauna e flora locais. O percurso de 1 km revela curiosas formas de erosão granítica e a confluência de quatro regiões, com destaque para os soutos de castanheiros seculares.

### PR4 – Vilares

Com início na Avenida de São Cristóvão, Soito, esta rota atravessa campos agrícolas e passa pela Ribeira de Alfaiates e pela albufeira de Alfaiates, observando a avifauna local. O percurso termina em Alfaiates, visitando a Igreja da Misericórdia, o Pelourinho e o Castelo.

### PR5 – Penha do Lobo

Explore a aldeia de Penalobo e a sua área circundante, com vistas panorâmicas sobre a Serra da Estrela, destacando-se a morfologia granítica, incluindo as “penhas” e fendas rochosas. Passa também por um antigo povoado fortificado, a Serra das Vinhas, e uma gruta, a Lapa do Urso, com vestígios arqueológicos.

### PR6 – Rota dos Casteleiros

Fique a conhecer as aldeias históricas de Sortelha e Penalobo, destacando-se a antiga calçada medieval que liga Sortelha a Casteleiro e a paisagem com olivais centenários. Sortelha, famosa por ser uma das “Aldeias Históricas”, é o principal ponto de interesse do percurso.

### PR7 – Caminho Histórico de Sortelha

O percurso atravessa a aldeia de Sortelha, descendo pela calçada medieval até uma antiga mina, passando por ribeiras e caminhos ancestrais. Destaca-se o núcleo medieval de Sortelha, com o seu vasto património arquitetónico e arqueológico, e paisagens deslumbrantes ao longo do caminho.

### PR8 – Termas do Cró

Iniciado no Balneário Termal do Cró, o percurso explora a relação entre a água, a atividade humana e a biodiversidade ao longo do rio Côa, destacando açudes, moinhos e levadas. Com vistas deslumbrantes e diferentes ambientes, oferece uma experiência única de simbiose com a natureza e o património local.

### PR9 - Rota da Moira Encantada

Atravessa a aldeia e passa por áreas rurais e florestais, incluindo um abrigo de pastores e campos pastoreados por gado. Segue por trilhos florestais, passando pela Grande Rota do Vale do Côa (GR45), explorando a lenda da Moura Encantada, antigas minas e locais históricos como a Fonte da Cal e o Talefe, até retornar ao Baraçal.

### PR10 - Rota do Carrascal

A Rota do Carrascal é marcada pela paisagem telúrica, com muros de pedra, afloramentos rochosos e searas que abraçam a aldeia de Rebolosa, destacando o património natural e cultural. A caminhada revela também tradições locais, como a Capeia Arraiana, e a identidade da comunidade, ligada à terra e às suas origens.

### CÔA – O Caminho das Pedras d'Água

Promovido pelo Município do Sabugal, o projeto “CÔA – O Caminho das Pedras d'Água” visa criar um percurso pedestre ao longo do rio Côa, com foco na preservação dos seus açudes e valorização do território. A primeira fase envolveu a definição de um traçado de 60 km, abrangendo Fóios e Badamalos, enquanto a segunda fase escolheu um troço-piloto em Quadrazais para identificar e interpretar pontos de interesse. O projeto tem como objetivo final promover a natureza, história e ruralidade da região, ampliando o percurso ao longo do rio Côa. 



# A NATUREZA AO SEU ALCANCE.

A CONEXÃO CERTA COM O DESPORTO  
E LAZER.



REDE DE  
PERCURSOS  
PEDESTRES



ESPAÇOS  
PARA O DESPORTO  
E LAZER

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

   
municipiodepenamacor



# SABUGAL

## RESPIRA

DESPORTO  
NATUREZA  
CULTURA  
LAZER



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

SURPREENDA  
OS SENTIDOS

# Castanheira de Pera: Um destino imperdível todo o ano



**A Mais Magazine foi até Castanheira de Pera para conhecer de perto os encantos da região, onde a natureza, o lazer e a cultura se cruzam em perfeita harmonia.**

### Principais atrações turísticas

Castanheira de Pera é um território de paisagens idílicas. Imagine despertar abraçado no aconchego da serra. Respirar tranquilidade, no raiar da paleta de tons verde e azul-celeste espelhados no lago. Veleiros acostam junto a uma velha ponte de pedra de arcos perfeitos. Ao som de uma buzina, lembrando um navio, ouve-se, agora, o marulhar sincronizado das ondas ecoando no vale, entre as serranias, longe do mar!

As ondas da Praia das Rocas são o principal atrativo turístico da região. 80 a 100 mil visitantes animam a época balnear – e a economia de Castanheira de Pera e dos concelhos circunvizinhos. Empreendimento pioneiro no turismo balnear, o complexo gerido pela Prazilândia – Turismo e Ambiente E.M. oferece diversas atividades de desporto, recreio e lazer turístico (ex. canoas, cisnes, stand up paddle, roller ball, insufláveis, escalada, slide e outras), animação cultural e alojamento de qualidade nos bungalows da Villa Praia. Inaugurada em 2005, a Praia das Rocas completa este ano 20 verões de atividade, num programa festivo que promete novidades.

Contam os amantes de praias fluviais de águas frias e cristalinas que mergulhar na Ribeira de Pera limpa o corpo, refrigera a alma e revigora o espírito. Entre socos verdejantes, à sombra do centenário carvalho ou recostando-se em banhos de sol nos penedos de xisto, a Praia Fluvial do Poço Corga é um ex-líbris da paisagem cultural de Castanheira de Pera, quão postal ilustrado pintada sobre a grande tela da natureza.

Distinguida, no ano passado, como Praia Fluvial Revelação da Região Centro, trata-se de um local aprazível desde sempre, cativante nas quatro estações, dos tons outonais das caducifólias ao florir primavera amarelo-rosáceo das urzes e carquejas que se avistam nas serranias, num cenário bucólico emoldurado de muros de pedra e dos córregos levando a água no regadio do mosaico de pequenas hortas, junto às ruínas da centenária Fábrica de Lanifícios do Bolo, paredes-meias com o antigo lagar de azeite. A piscina natural do Poço Corga foi inaugurada em 1988, contando-se entre as primeiras praias fluviais da região...

É o retrato de uma paisagem cultural que melhor combina a preservação do

ambiente natural com a valorização do património e das memórias dos lugares. O visitante é absorvido numa primeira experiência imersiva na beleza do arbóreo monumental do Carvalho do Bolo. As vidraças do núcleo museológico mostram a velha maquinaria do antigo lagar movido pela força da roda hidráulica, convidando a novos roteiros degustativos na prova de iguarias bem regadas com azeite da região, numa visita guiada alargada ao Lagar do Bolo, em funcionamento, por altura da apanha da azeitona. No belo casario de xisto que outrora albergou uma oficina de tecelagem, na época estival o restaurante Poço Corga abre o cardápio aos melhores sabores da gastronomia regional, bem servindo o cabrito assado. As boas vibrações dos concertos de verão fazem levantar os pés do chão em agosto, por ocasião da Feira da Juventude. Entre a programação outonal do “Festival de Caminhadas da Serra da Lousã” e a agenda anual dos “Doze Meses, Doze Caminhadas”, as paisagens envolventes do Poço Corga são entusiasmantes pretextos no guião do pedestrianismo de natureza, entre os roteiros micrológicos e as caminhadas aquáticas. Os empreendimentos turísticos privados do resort “Villa Rio” e do parque de campismo “O Moinho”, completam a diversificação da oferta de alojamento em redor da Praia.

Representando um investimento na grandeza de meio milhão de euros, a recente requalificação da área envolvente da Praia Fluvial do Poço Corga teve como principal objetivo responder aos requisitos do programa de qualificação turística de espaços balneares “Praia Acessível, Praia para Todos!”, com intervenções na melhoria das condições de acessibilidade, conforto

e segurança para pessoas com mobilidade reduzida, através da construção de rampas e passeios e de instalações sanitárias adaptadas, assim como nas condições de circulação rodoviária e de estacionamento automóvel. Os diversos arranjos urbanísticos visaram ainda a valorização da paisagem. A promoção de novas experiências turísticas todo o ano justifica a aposta na construção de um parque de arborismo. Aos requisitos de “Praia Segura”, que beneficiou da instalação de um posto de primeiros socorros, a distinção da qualidade da estrutura balnear passa pelo concurso e manutenção dos galardões de “Bandeira Azul”, “Praia Aldeias do Xisto” e “Praia Qualidade de Ouro”.

Percorrendo, a montante, as margens da Ribeira de Pera, entre campos de cultivo, carvalhais, souts e a exuberância da galeria ripícola, o caminho do Poço dos Amaros cruza-se com a Rota Terras de Peralta. Um banco virado para o açude, próximo do antigo moinho, convida o pedestriano a uma reconfortante pausa, numa experiência sensorial relaxante ao som das águas correntes. Continuando, a montante, o espelho d’água dos Pisões é outro recanto aprazível. Chegados ao Coentral, escorrem pelas fragas as águas da Ribeira das Quelhas, caindo em belas cascatas nas torrentes de inverno. Subindo os Passadiços alcançamos os trilhos que se elevam ao cimo do Cabeço do Pereiro, em rumaria ao Santo António da Neve. Dos sete poços neveiros restam três. Património único, ali era recolhida, compactada e armazenada a neve, transformada depois no gelo servido em sorvetes e bebidas refrescantes que satisfaziam os gostos requintados dos salões setecentistas da realza e os botequins oitocentistas de Lisboa.





**Para os amantes da natureza:  
“Festival de Caminhadas  
da Serra da Lousã” e “Doze  
Meses, Doze Caminhadas”**

Outubro marca o regresso do outono, estação húmida de eflúvios fortes e cores quentes. É o mês da “Feira da Castanha, do Mel e do Artesanato”, no Coentral. É o tempo de viver Castanheira de Pera e o seu “Festival de Caminhadas”! Reserve na agenda os dias 3, 4 e 5 de outubro – as vagas são limitadas. O Festival oferece várias opções de caminhadas (limitadas a 20 participantes), num programa de multiatividades que incluem degustações gastronómicas, animação cultural e lazeres turísticos.

**Sábado, 04 de outubro**

- Opção A – Rotas das Levadas de Pera com atelier de broa e queijo, 4km
- Opção B – Rota das Ribeiras, 10km
- Opção C – Rota da Lã com visita à fábrica de lanifícios Albano Morgado SA, 5km
- Opção D – Rota dos Veados, 9,5km

**Domingo, 05 de outubro**

- Opção 1 – Rota dos Neveiros e dos Lobos, 12km
- Opção 2 – Caminhada Aquática I

- Opção 3 – Caminhada Aquática II
- Opção 4 – Rota da Vila, 5km

Já na 3ª edição, o programa “Doze Meses, Doze Caminhadas”, organizado pela Prazilândia E.M., propõe a contemplação de paisagens pitorescas, proporcionando aos participantes experiências autênticas renovadas a cada ano, em respeito com valorização dos recursos endógenos e a proteção dos ecossistemas e da biodiversidade. A Rota dos Açudes, a Rota dos Neveiros, a Brama dos Veados e a Rota Micológica são momentos altos na agenda

das doze caminhadas.

Todo o ano, em roteiros acessíveis a (quase) todos, Castanheira de Pera entusiasma os amantes da natureza com quatro percursos pedestres homologados:

- PR1 – Rota dos Coentraís, com saída do Coentral Grande, circular, 3,7km
- PR2 – Rota da Água e da Pedra, com saída do Coentral Grande, circular, 15,4km
- PR3 – Rota dos Neveiros, com saída do Coentral Grande, linear, 3km
- PR4 – Rota Terras de Peralta, com saída de Pera, circular, 2,6km





## Turismo de natureza e industrial

Castanheira de Pera é um território de montanha. Recuando no tempo, a água e a lã formaram a base da economia agrosilvopastoril local. Hoje, as caudalosas águas não movem moinhos, espraia-se no veraneio das ondas das Rocas. Seguindo, a jusante, pelos trilhos que serpenteiam as margens da Ribeira de Pera, partimos à redescoberta do património industrial. A Rota dos Açudes (fase de projeto) promete ser a grande revelação do pedestrianismo na região. Por entre o denso ripário, junto às ruínas de antigos moinhos e fábricas de lanifícios, os açudes impõem-se na vertigem da paisagem, formando monumentais quedas d'água. Contam-se dez, da albufeira da Praia das Rocas até aos Linhares, narrando pedaços de história da industrialização (e da desindustrialização) de Castanheira de Pera, desde a fundação da primeira fábrica de lanifícios, na Abelheira (1856), aos motores do grande empório industrial do Visconde de Castanheira de Pera, António Alves Bebiano, nos Esconhais (1866), passando pela Central Hydro-Eléctrica de Manuel Diniz Henriques (1912), pela Retorta, o fabrico de barretes no Souto Escuro, o monumental açude dos Rapos e os moinhos do Carregal Fundeiro. Prosseguindo da Moita e dos Linhares até às Sarzedas de São Pedro, o Turismo de Natureza cruza-se com os novos roteiros do Turismo Industrial. Fundada em 1927, a “Albano Morgado S.A.” é uma moderna fábrica de lanifícios que domina todas as etapas do processo de transformação da lã – cardação, fição, tecelagem, tinturaria e ultimação – exportando mais de 70% da produção para os mais competitivos mercados internacionais. A recente adesão à “Rota Portuguesa de Turismo Industrial” abriu as portas da fábrica a visitação de turistas, mediante reserva.



### A importância da proteção e valorização da floresta

Cerca de metade do território está inserido na Rede Natura 2000, no sítio da Serra da Lousã. Na outra metade, fustigada pelos incêndios de 2017, predomina a monocultura do eucalipto. Tornar o território mais resiliente à ocorrência de fogos florestais e, simultaneamente, valorizar a paisagem rural, a biodiversidade, os recursos endógenos e a agricultura familiar, como fatores de sustentabilidade e de coesão territorial, tem sido uma das prioridades do Município. Entre os vários instrumentos disponíveis, designadamente as AIGP (Áreas Integradas de Gestão da Paisagem), os Mosaicos Florestais e a gestão das faixas de combustível ao longo da rede viária municipal, destacam-se dois:

O primeiro, “Castanheira Melhor Floresta”, é um projeto de iniciativa privada promovido pela Biond (Associação das Bioindústrias de Base Florestal), com o

apoio da autarquia, introduzindo boas práticas de gestão florestal em áreas predominantes de eucalipto, que representa um valor de investimento de 1,2 milhões de euros;

O segundo, resulta da transformação paisagística em redor dos aglomerados urbanos, através dos “Condomínios de Aldeia”. No ano passado foram lançados 10 planos de intervenção, representando o total de investimento de 566.726€. É intenção do Município alargar as intervenções à totalidade das aldeias do concelho, mediante a aprovação das candidaturas submetidas ao “Programa Integrado de Apoio às Aldeias Localizadas em Territórios de Floresta”, do Fundo Ambiental. Os planos de intervenção incluem a remoção do arbóreo intensivo lenhoso e resinoso no perímetro de proteção das aldeias, a limpeza de matos, a preservação de espécies autóctones como o sobreiro, o carvalho e o castanheiro, o plantio de frutícolas e a extensão das zonas de regadio e de pastagem...

A sustentabilidade do turismo começa pela valorização das paisagens e a proteção ambiental. 🌱



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

# Um paraíso natural de biodiversidade

No coração do Parque Natural Regional do Vale do Tua, a biodiversidade floresce, a paisagem encanta, os recursos hídricos pulsam vida e as comunidades locais desempenham um papel crucial em prol da sustentabilidade ambiental. António Luís Marques, que assumiu recentemente a direção do Parque, abre as portas à Mais Magazine para falar de um território que é muito mais do que um santuário natural: é um elo vivo entre o Homem e a Natureza.



António Luís Marques, Diretor do Parque Natural Regional do Vale do Tua (PNRVT)

**Como nos apresenta o Parque Natural Regional do Vale do Tua? Quais são, na sua opinião, os principais pontos de interesse daquele que é considerado “um território selvagem”?**

Desde logo devemos considerar que o Vale do Tua é um território desafiante. Desafiante pela sua condição natural que se tem mantido em estado puro, podemos

até dizer “selvagem”, onde uma realidade geográfica exigente o mantém protegido.

A biodiversidade do Parque Natural Regional do Vale do Tua (PNRVT) é imensa. É um forte ativo que o distingue entre as demais áreas protegidas. Não é melhor, é simplesmente diferente. Muito diferente.

A paisagem que modela o Vale do Tua deve-se, em grande medida, à força da natureza, mas nada seria o que é se a vida das comunidades não fizesse parte do processo. A atividade humana permite que se mantenha, lado a lado, um património natural preservado e uma paisagem carregada de tradição, cultura popular, formas de ser e estar muito genuínas. Assim se define a identidade de um território.

Temos um Parque marcado pela natureza autóctone muito diversa e por um rio vibrante que rasga a paisagem, que conferem a este Vale do Tua uma biodiversidade assinalável, curiosa, em muitos casos rara, e, comunidades locais que são o garante da sustentabilidade cultural.

**Assumiu recentemente o cargo de diretor do PNRVT. Que desafios estão associados a esta função e à gestão de um território com estas características?**

São belos desafios e motivantes. Quem não gostaria de poder fazer alguma coisa,

por simples que seja, no território que ama e defende?

O maior desafio é o de definir um caminho e para isso devemos partir do princípio da seletividade. Perceber o que temos de vantagem, de distintivo e de competitivo, leva-nos a selecionar melhor. Este é necessariamente o primeiro passo.

**Que iniciativas têm vindo a ser desenvolvidas com o intuito de potenciar e valorizar o PNRVT?**

Temos vindo a afinar os segmentos em que entendemos reforçar a nossa presença e outros em que se pretende apostar. O turismo de natureza tem merecido uma atenção especial, não fosse este um Parque Natural de elevado valor ambiental. Daí termos produtos consolidados, como a Rede de Percursos Pedestres do Vale do Tua ou os Percursos de Observação de Aves, com elevado potencial de crescimento.

Estamos também a trabalhar o Astro Turismo como um produto diferenciador. Temos neste momento a certificação internacional que nos distingue como território Dark Sky, que nos dá a “chancela” de podermos ter as melhores condições para a observação. Estamos a liderar este produto na região norte de Portugal. A este respeito, temos neste momento uma candidatura em análise, no Turismo de Portugal, que,



a ser aprovada e devidamente ajustada a este nicho de procura, poderá dar um forte impulso a este produto.

**Arrancou, no passado mês de março, a terceira edição do Tua Festival de Percursos Pedestres | Walking Festival. Em que consiste este projeto e que balanço faz da adesão por parte do público até ao momento?**

Este é daqueles projetos em que podemos afirmar que “pegou de estaca”. Esta é uma expressão popular local que nos diz que algo foi lançado à terra e frutificou.

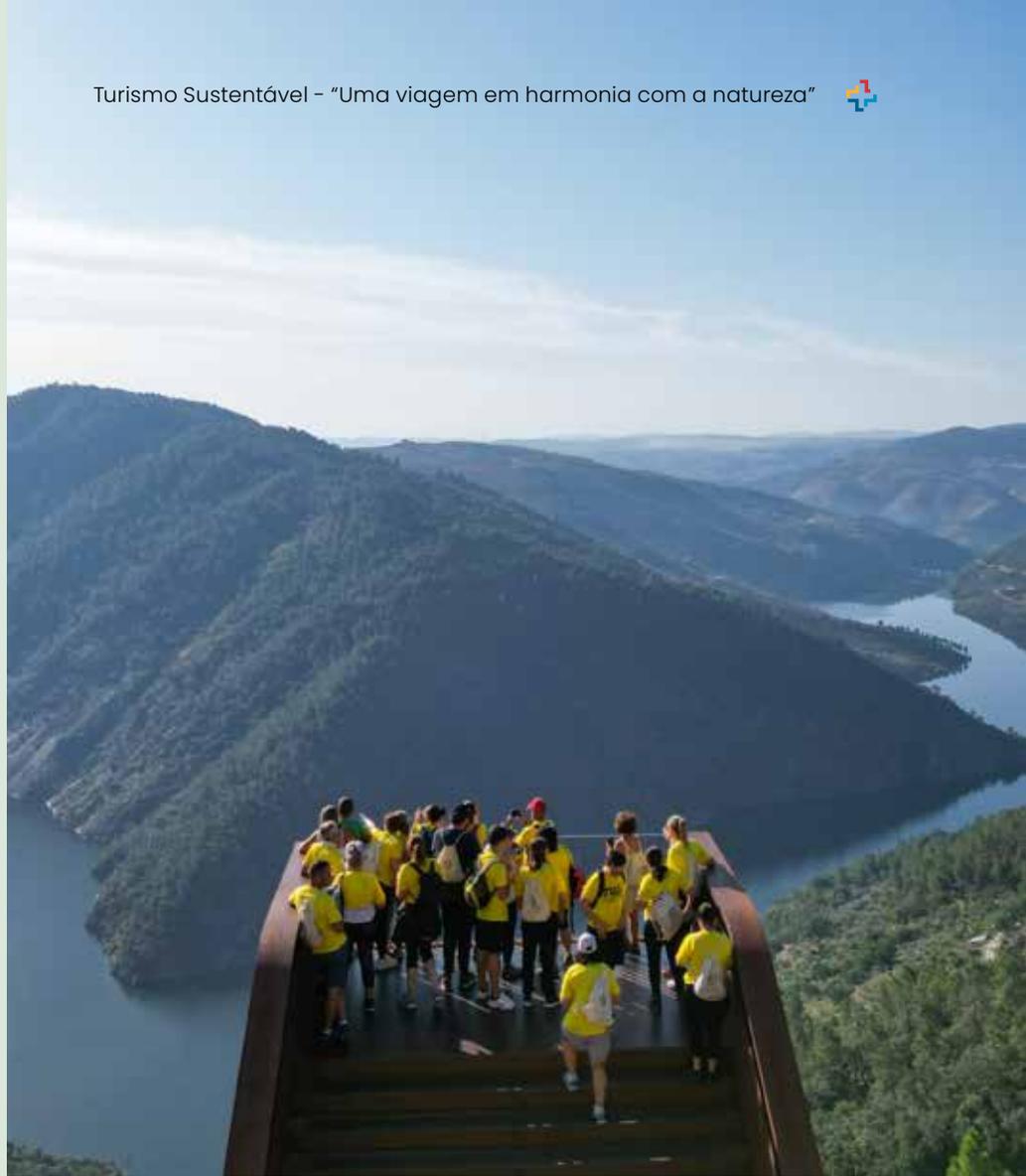
O Festival de Percursos Pedestres que organizamos ao longo do ano, um fim de semana em cada um dos cinco municípios do Vale do Tua, é preenchido com atividades ligadas ao saber e ao sabor locais, em partilha direta com as pessoas que teimam em manter a tradição e a cultura vivas. A par disto, há o desafio de trilhar percursos de uma beleza impactante. O melhor e o mais puro está à distância de um percurso homologado, onde a segurança é para nós palavra de ordem.

Podemos ainda encontrar duas características marcantes neste produto: A primeira é que responde muito bem à sazonalidade, porque o realizamos ao longo de todo o ano, e todas as edições têm lotação esgotada, com muitas semanas de antecedência. Em segundo lugar, consegue atrair e fidelizar uma procura que tem o perfil que nos entusiasma, pela forma de como vivem o território, o respeitam e criam valor direto nas comunidades.

**O turismo de natureza tem vindo a crescer significativamente. A que fatores atribui esta tendência e de que forma considera que pode beneficiar o turismo local e a economia das regiões abrangidas?**

Vivemos um tempo em que a consciência para a preservação e proteção da natureza é mais forte e nasce mais cedo, em cada um. É ainda certo que os territórios perceberam que tinham mesmo à frente dos olhos “o novo luxo”. Paisagem e biodiversidade capazes de atrair, assim como fatores associados muito fortes, que as comunidades estão disponíveis para oferecer. Desde logo a gastronomia rica e farta, tradição genuína que se partilha, património rural simples e utilitário e outro milénio de elevado valor arqueológico e arquitetónico. Está tudo aqui. Há que organizar.

A experiência mostra-nos que este segmento devidamente trabalhado, envolvendo as comunidades e puxando pelos seus ativos, cria riqueza nos territórios e favorece claramente a economia familiar.



**Olhando para o futuro, quais são as prioridades que definiu para afirmar o PNRVT como um destino turístico de excelência?**

Primeiro de tudo, temos de ter as comunidades locais conosco. São elas os nossos maiores e melhores parceiros. Para que as valorizemos como merecem, devemos partilhar com elas o que possam ser projetos e ações para o território. Envolver as pessoas desde o início cria confiança e responsabilidade. As pessoas têm de sentir que vale a pena fazer parte.

O PNRVT, tem de conseguir manter o seu ativo primário que é a biodiversidade. Para isso, parte da nossa estratégia passa pela preservação e proteção dos ecossistemas. A sensibilização e comunicação em populações bem definidas, como é a comunidade escolar, é muito importante para este objetivo.

O nosso projeto “Junto à Terra” é uma ferramenta de trabalho que funciona muito bem junto dos mais novos, num modelo de oficinas de aprendizagem, em contacto com o meio natural. Tirá-las das salas e colocá-las com os pés e as mãos na terra. Sentirem o seu território. Como só defendemos o que conhecemos, queremos que a comunidade

escolar conheça o Vale do Tua.

É claro que o nosso maior ativo patrimonial é o património natural. Sendo assim, olhemos para os produtos muito ligados à natureza como apostas concretas.

Temos ainda de estar próximos dos agentes económicos, privados e empresas que trabalham o turismo. Um desafio grande é o de organizar a oferta com profissionalismo e consistência.

Se o conseguirmos, teremos produtos de qualidade elevada e um território com notoriedade. ✚



[www.parque.valetua.pt](http://www.parque.valetua.pt)

# Jardins Botânicos como Refúgios de Biodiversidade: Preservação da Flora da Madeira e de Espécies Raras no Monte Palace Madeira - Jardim Tropical



**Distinguido pelos viajantes do portal Tripadvisor como um dos melhores jardins da Europa, o Monte Palace Madeira – Jardim Tropical alberga espécies de plantas em risco de extinção, como o *Pittosporum coriaceum*, conhecido localmente por mocano.**

Situado numa localização privilegiada, a menos de 5 km do centro do Funchal, o Monte Palace Madeira – Jardim Tropical é uma joia rara onde a natureza, arte e cultura encontram-se em perfeita harmonia.

Com 70.000 m<sup>2</sup> de paisagens deslumbrantes, o Jardim surpreende pela sua diversidade botânica, reunindo espécies raras e exóticas de todo o mundo – desde cicas africanas a sequoias da América do Norte até camélias e azáleas asiáticas, sem esquecer as impressionantes oliveiras milenares do Alqueva. Descubra a serenidade dos Jardins Orientais, uma homenagem à cultura asiática, ou aventure-se pela Laurissilva, uma recriação da floresta endémica da Madeira, classificada como Património Natural da Humanidade pela UNESCO. Pelo caminho, maravilhe-se com a fauna exótica que habita este refúgio tropical – pavões imponentes, flamingos graciosos e majestosos peixes Koi que deslizam pelos lagos e cascatas.

Cultivar e exibir no Jardim espécies de

plantas nativas e endémicas, muitas delas em risco de extinção, sensibiliza os visitantes para a importância da conservação da flora e dos seus habitats. Os jardins botânicos desempenham hoje um papel essencial tanto na preservação das espécies vegetais como na educação botânica e ambiental. Atualmente, essas instituições estão organizadas em associações e consórcios que desenvolvem estratégias para suprir lacunas nas suas coleções. A conservação ex situ de espécies ameaçadas promovida por esses jardins contribui diretamente para ações de proteção nos ecossistemas naturais. Na verdade, muitas dessas plantas conservadas desempenham um papel essencial no reforço ou mesmo na reintrodução de espécies ameaçadas ou extintas na natureza.

No Jardim Monte Palace Madeira, assim como noutros jardins botânicos, as coleções de plantas e as iniciativas de conservação representam um investimento local alinhado com estratégias regionais e contribuem também para a conservação global. Este Jardim abriga diversas espécies ameaçadas, incluindo uma das árvores mais raras da Europa: o mocano (*Pittosporum coriaceum*), uma Pittosporaceae endémica da ilha da Madeira. Presente no Jardim desde o século XIX, esta espécie dióica conta com indivíduos de ambos os sexos, assegurando

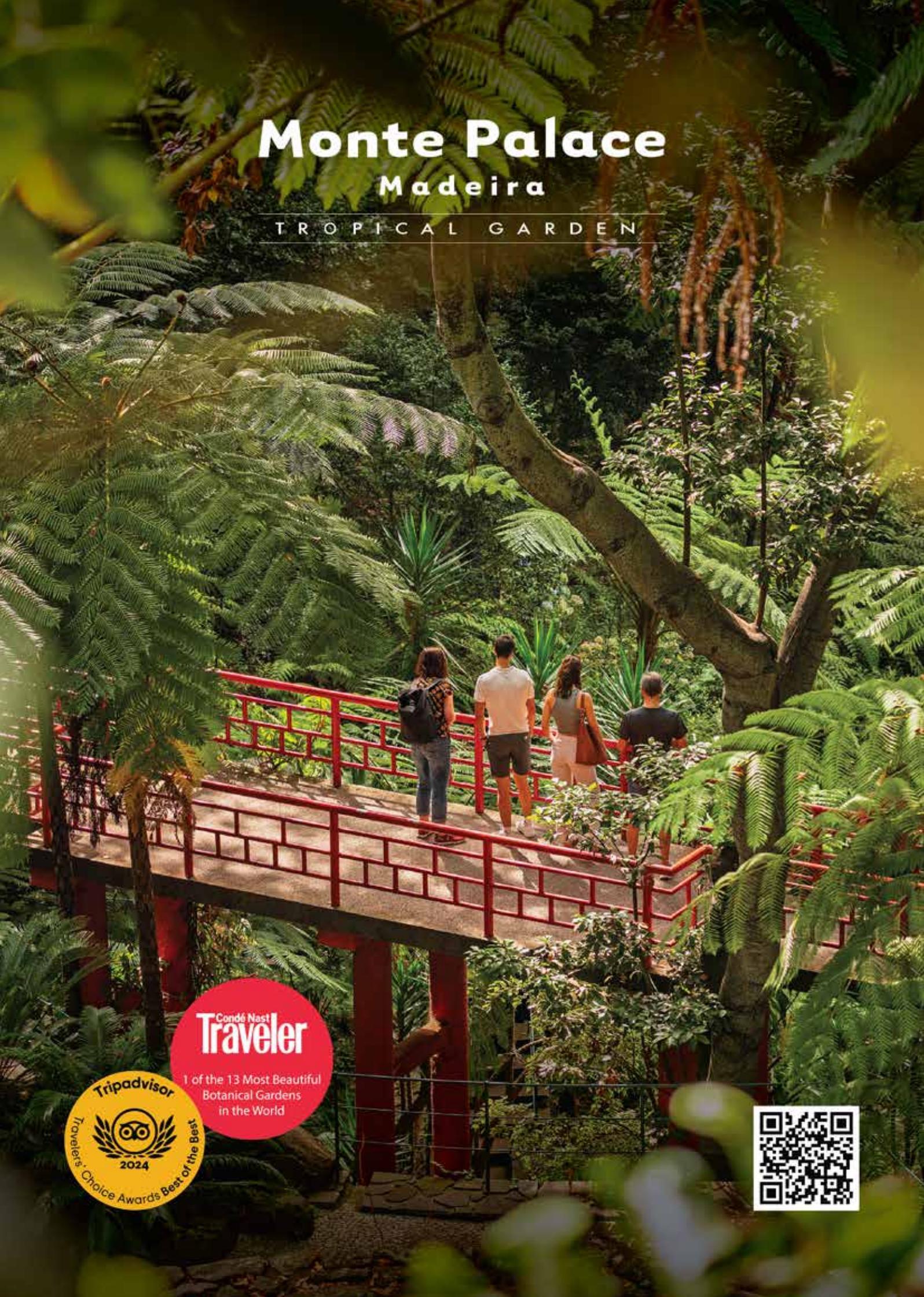
a produção de novas plantas. As plantas femininas geram frutos abundantes com sementes viáveis, sendo fundamentais para a reprodução da espécie. Como há poucos exemplares femininos conhecidos na natureza, as sementes do Jardim Monte Palace Madeira são cruciais para a conservação desta árvore rara e ameaçada.

O Jardim Monte Palace Madeira dispõe de uma área de aproximadamente 4.800 m<sup>2</sup> dedicada à recriação de um dos ecossistemas mais importantes da Europa: a Laurissilva da Madeira. Neste espaço encontram-se diversas espécies nativas e endémicas da ilha, representando não apenas a flora desta floresta, mas também a de outros habitats madeirenses. Entre as espécies arbóreas de grande porte presentes nesta área destacam-se o loureiro (*Laurus novocanariensis*), o til (*Ocotea foetens*), o vinhático (*Persea indica*), o barbusano (*Apollonias barbujana*), a faia-das-ilhas (*Myrica faya*), o folhado (*Clethra arborea*) e o cedro-da-Madeira (*Juniperus cedrus* subsp. *maderensis*).

Por todo o Jardim Monte Palace Madeira, os visitantes podem admirar estas e muitas outras espécies endémicas do arquipélago da Madeira e da Macaronésia, bem como uma vasta representação da flora global, que inclui diversas espécies ameaçadas e protegidas provenientes de todos os continentes. 🌿

# Monte Palace Madeira

TROPICAL GARDEN



# Dia Mundial da Terra



## Gestão de resíduos urbanos: um setor essencial

O setor de resíduos urbanos contribui significativamente para o desenvolvimento económico e social do País, tanto pela capacidade de gerar atividade económica e de criar emprego e riqueza, como pela crescente melhoria que tem conferido às condições de vida da população, gerando externalidades económicas noutros setores. Quem o constata é a Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e de Resíduos (ERSAR), no seu Relatório Anual dos Serviços de Águas e Resíduos em Portugal (RASARP), através do qual pretende contribuir para a divulgação de informação relevante e de referência sobre os serviços de abastecimento público de água, de saneamento de águas residuais urbanas e de gestão de resíduos urbanos.

O serviço de gestão e tratamento de resíduos urbanos é considerado legalmente um serviço público essencial, estando a sua prestação, por isso, sujeita à regulação e supervisão daquela Entidade Reguladora, e ao cumprimento de obrigações específicas de serviço público.

Assim, a atividade de gestão e tratamento de resíduos deve ser exercida em observância com os princípios da promoção tendencial da sua universalidade e a garantia da igualdade no acesso; garantia da qualidade do serviço e da proteção dos interesses dos utilizadores; de transparência e proteção da saúde pública e do ambiente, entre outros, como o correto ordenamento do território e do desenvolvimento regional.

A atividade de exploração e gestão de resíduos urbanos compreende as etapas de recolha, transporte, triagem, valorização e eliminação, assegurando a disponibilidade de serviço total a toda a população, através de 236 entidades gestoras em baixa, que corresponde à atividade retalhista, de recolha, e de 23 entidades gestoras em alta, os denominados Sistemas de Gestão de Resíduos Urbanos, que exercem a atividade grossista de gestão e tratamento das cerca de 5 milhões de toneladas de resíduos urbanos que são anualmente produzidas em Portugal.

A organização das atividades em alta e baixa tem subjacente a criação de economias de escala e distribuição da cadeia de valor da prestação dos serviços em função das especificidades das diferentes etapas deste processo produtivo.

A implementação e exercício da atividade de gestão de resíduos urbanos é muito exigente, em termos dos investimentos necessários, tanto na fase inicial como na sua manutenção, constituindo um sistema logístico e tecnológico de elevada complexidade, quer pelo tipo de material alvo, resíduos, cuja composição é deteriorável, quer pelas diferentes especificidades e assimetrias regionais que caracterizam o nosso País. Esta diversidade é de uma enorme abrangência que incide, nomeadamente, sobre a situação geográfica, climática e demográfica, que impacta diretamente na forma como são exercidas as diferentes fases deste processo produtivo, que compreende às etapas de recolha, transporte, triagem, valorização, eliminação dos resíduos provenientes das habitações e de outros tipos de resíduos que, pela sua natureza ou composição, sejam semelhantes a estes.

Globalmente considerado, este setor, em Portugal continental, garante mais de 18 000 postos de trabalho, através dos quais são assegurados os serviços de recolha e de tratamento de resíduos urbanos em mais de 100 instalações distribuídas por todo o País: instalações de triagem; de tratamento mecânico e biológico; instalações para tratamento de valorização orgânica para biorresíduos; instalações de valorização energética; instalações de produção de Combustíveis Derivados de Resíduos (CDR) e aterros.

É um setor que gere resíduos com recurso a diferentes soluções tecnológicas instaladas em centros de tratamento que constituem uma verdadeira indústria que, encarregue da prestação de um serviço público essencial, cria postos de trabalho, gera matérias-primas para serem transformadas em novos produtos, gerando riqueza e assegurando a preservação do ambiente e a qualidade de vida e saúde pública. Pena é que tenha sido frequentemente esquecido pela política pública nacional, levando a que se encontre na atual situação crítica e em vias de colapso devido ao desinvestimento sucessivo nas necessárias soluções de valorização de resíduos.

*Paulo Praça, Presidente da Direção da ESGRA*

# "Gestão sustentável de resíduos"

## A bioenergia como uma abordagem sustentável para o futuro energético

A APOREB (Associação Portuguesa de Operadores de Resíduos para Bioenergias) é uma associação sem fins lucrativos que representa e apoia um conjunto alargado de operadores que diariamente se dedicam à gestão de resíduos para bioenergias. Atualmente, os associados da APOREB representam mais de 70% da recolha de resíduos nacional, nomeadamente óleos alimentares usados, que permitem a produção de bioenergias, tais como biocombustível, biogás e hidrogénio. Em entrevista à Mais Magazine, Quitéria Antão, Presidente da APOREB, fala sobre a “intervenção madura e eficaz no que concerne à gestão de resíduos” por parte da sua associação, bem como dos emergentes desafios do setor.

### Quais os objetivos que levaram à criação da APOREB e qual a sua missão diária?

A APOREB foi criada face à importância desenvolvida pelas atividades de recolha de resíduos biodegradáveis para a produção de bioenergia e de biocombustíveis, com destaque para a fileira dos óleos alimentares usados, OAU.

### Quais os projetos e iniciativas que a sua entidade leva a cabo no âmbito da gestão dos resíduos?

A atuação da APOREB pretende revelar uma intervenção madura e eficaz no que concerne à gestão de resíduos. Houve uma grande evolução legislativa no que diz respeito ao setor, restando, contudo, bastante a fazer. Na minha perspetiva, o que de mais importante se afigura na gestão dos resíduos biodegradáveis, mais propriamente nos OAU, é a simplificação na qualificação dos mesmos enquanto resíduo ou enquanto subproduto de origem animal. Quando um OAU é tratado por um operador de gestão de resíduos deixa, simplesmente, de estar contaminado por subprodutos de origem animal. Contudo, é classificado como SPOA (subproduto de origem animal), quando enviado para produção de biodiesel. Não se compreende se acrescentarmos uma outra situação. Porque é que os OAU são considerados subprodutos de origem animal, quando os próprios produtores de biocombustíveis possuem licenças para a receção dos OAU enquanto resíduos? Esta é uma situação que baralha, introduz custos e gera incumprimentos absurdos, obrigando a dois tipos de licenciamento, OGR e DGAV. Os OAU deveriam ser classificados como resíduos quando são tratados por um operador de gestão de resíduos e encaminhados para a produção de biodiesel. Bastaria um licenciamento para que os OGR pudessem enviar o OAU tratado para uma multiplicidade de valorizações, atingindo outros patamares de eficiência.

### Atualmente, quais os principais desafios que os Operadores de Gestão de Resíduos para a Bioenergia enfrentam e de que forma a APOREB é um agente ativo para ultrapassar estas barreiras?

Os desafios são imensos. Os resíduos considerados para a produção de combustíveis avançados estão numa fase embrionária do conhecimento, tanto em termos de técnicas a aplicar para a sua preparação e utilização, como em termos de eficiência. Os biodegradáveis para a produção de biogás, biometano, perspectivam-se escassos face à procura iminente. A APOREB estará atenta e na linha da frente da informação aos operadores. Será um trabalho árduo.

### Quais as metas a curto/médio prazo para a APOREB?

Conseguir contribuir para a recolha, a 100%, de todos os OAU gerados e aumentar o conhecimento sobre o modelo de recolha e tratamento dos resíduos para a produção dos combustíveis avançados e de outras bioenergias. Trabalho hercúleo!



Quitéria Antão,  
Presidente da APOREB

# “Maltha não procura ser o maior reciclador de vidro, mas sim o melhor”

**A Mais Magazine esteve à conversa com Cátia Primo Martins, Area Manager for Iberia, que aborda o trabalho diário do Grupo Maltha no processo de reciclagem do vidro na procura de “alcançar o verdadeiro conceito de economia circular”. Uma tarefa que deve ser enaltecida numa fase em que o nosso país “não é autossuficiente em vidro reciclado”, sendo “urgente definir um plano de ação para Portugal que se revele exequível, eficaz e eficiente”.**



*Cátia Primo Martins, Area Manager for Iberia*

**Comecemos esta entrevista por nos contar um pouco mais sobre a atividade diária e mundial desenvolvida pelo Grupo Maltha, nomeadamente em Portugal.**

O Grupo Maltha, pertencente ao grupo Renewi, tem sede na Holanda e 7 fábricas na Europa, distribuídas entre Portugal, França, Bélgica, Holanda e Reino Unido.

Anualmente, processamos mais de 1 milhão de toneladas de resíduos de vidro. O vidro recolhido é purificado e reprocessado em vários tipos de granulometrias, inteiramente de acordo com as especificações dos nossos clientes das indústrias de vidro.

**Quais os valores identitários que regem a atividade da Maltha no nosso país?**

Os nossos valores são o pilar funda-

mental do nosso desenvolvimento, pois é aquilo que nos distingue e nos define enquanto empresa. “O que fazemos” é tão importante quanto “o como fazemos”. Como valores identitários, destacamos a Segurança - o nosso primeiro valor, aquele que colocamos acima de tudo; a Responsabilidade, cuidamos e criamos relações sólidas todos os dias e assentamo-las no respeito pela diferença; a Sustentabilidade - primamos por fazer a diferença todos os dias para o nosso planeta; a Inovação - procuramos fazer melhor todos os dias; a Orientação para todas as partes interessadas - desenvolvemos relações de confiança e excelência, procurando exceder as expectativas e o Relacionamento Interpessoal - recebendo e partilhando informação de forma clara e consistente.

**Com que tipo de vidros a Maltha trabalha? Que cuidados cada um**

**deles requer?**

As nossas matérias-primas são os resíduos de vidro de embalagens vazias como, por exemplo, garrafas de bebidas e frascos de compotas; e os resíduos de vidro plano, como janelas de residências, janelas de automóveis, vidro de estufas e vidros de espelhos.

Para a recolha do vidro, trabalhamos em estreita colaboração com empresas de recolha e sistemas municipais de reciclagem em toda a Europa. É fundamental garantir uma correta separação de vidro, por forma a garantirmos que é tecnicamente viável a reciclagem.

**Fale-nos sobre as etapas existentes desde a receção do vidro até ao produto final. Como é constituído o processo industrial?**

O processo que temos implementado, visa não apenas a produção de produtos acabados, como também a segregação dos diferentes contaminantes que acompanham os resíduos de vidro, tais como papéis, plásticos, cerâmicas, pedras, metais ferrosos, metais não ferrosos, entre outros. A tecnologia que temos implementada procura assegurar que todos os resíduos tenham destinos de reciclagem. Nos últimos cinco anos, realizámos vários projetos e investimentos de forma a alcançar este mesmo objetivo. Temos investimentos específicos para assegurar a maior seletividade e separação dos diferentes contaminantes do vidro, de forma a que estes materiais possam ter um correto encaminhamento para operações de reciclagem. Não nos focamos apenas no vidro, temos uma visão e um processo que procura assegurar a circularidade de todos os materiais, tanto do vidro, como dos materiais contaminantes.

São as diferenças entre as características físicas e químicas do vidro e dos



seus contaminantes que nos permitem selecionar as operações unitárias que assegurem a sua separação de forma eficaz e eficiente. Como etapas principais do processo destacamos: receção e caracterização dos resíduos de vidro; seleção granulométrica; separação magnética; separação de leves; deteção ótica. O processo é monitorizado em contínuo pelo controlo de qualidade.

Com o processo de reciclagem de vidro pretendemos que o vidro permaneça infinitamente no seu ciclo de vida (que como já referi, é infinito).

#### **Os vidros podem ser reaproveitados para que efeito? Qual o portfólio de produtos finais?**

Maltha não procura ser o maior reciclador de vidro, mas sim o melhor reciclador de vidro. Este pequeno detalhe é bastante diferenciador, pois a forma como estrategicamente nos desenvolvemos, é completamente dife-

rente. Ser o melhor reciclador de vidro, significa alcançar o verdadeiro conceito de economia circular, ou seja, garantir que o vidro retorna aos fornos de vidro, para voltar a ser uma embalagem de vidro, um vidro de janela, um vidro de automóvel. Só assim garantimos a verdadeira circularidade deste material. No caso particular do vidro, conseguimos fazê-lo infinitamente, dado que o vidro é infinitamente reciclável.

O portfólio padrão do grupo Maltha inclui mais de 20 tipos de produtos finais, todos eles preparados com vidro reciclado e separados por qualidade, cor e tamanho. Na tipologia de produtos encontram-se, por exemplo, o vidro verde, o branco, o âmbar e o vidro de cor mista. Do ponto de vista de granulometria, fornecemos uma gama variada. Todas as nossas fábricas estão certificadas com o certificado de Fim de Estatuto de Resíduo para o vidro.

#### **Qual a importância em criar valor sobre o resíduo de vidro de embalagem para, desta forma, dinamizar e apoiar a economia circular?**

O mundo está num ponto de viragem, onde os antigos métodos de produção e consumo precisam de se transformar em alternativas mais sustentáveis e circulares. Sendo o vidro infinitamente reciclável, contribuimos de forma ímpar para a economia circular.

Do ponto de vista da sustentabilidade, elevamos a reciclagem de vidro não só ao nível da economia circular, como também procuramos ir mais além, contribuindo para a redução das emissões de carbono, no consumo de recursos naturais e na produção de resíduos, dado o papel fundamental que a reciclagem de vidro desempenha em todos estes quadrantes.

Procuramos ativamente alcançar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (SDG's), nomeadamente na Ação





Climática, no Consumo e produção responsável, nas Cidades e Comunidades Sustentáveis, na Energia acessível e limpa, na Água limpa e saneamento e na Saúde e bem-estar.

**Atualmente, as novas tecnologias são uma ferramenta indispensável para a eficiência das empresas. Que tipo de tecnologias o Grupo Maltha possui para uma eficiente gestão dos resíduos? Quais os vossos principais investimentos em infraestruturas que visam manter-vos na vanguarda tecnológica?**

Neste momento, Maltha encontra-se

a desenvolver, juntamente com empresas parceiras, tecnologia apoiada na Inteligência Artificial. Estamos também com projetos de implementação de tecnologia que permite a separação e reciclagem de vidro negro, chamado “dark glass”, por forma a garantirmos a circularidade deste tipo de vidro, que atualmente ainda é uma limitação à indústria de reciclagem de vidro. Temos já 2 fábricas com a tecnologia de “dark glass” instaladas, uma delas é a nossa fábrica de Portugal. Fomos umas das fábricas pioneiras do grupo. Claro está que, como portuguesa que sou, isso enche-me de orgulho.

Fomos pioneiros na produção de energia fotovoltaica para autoconsumo e encontramos-nos a desenvolver um novo projeto nesta área.

Estamos também a desenvolver projetos disruptivos na área da segurança, como não poderia deixar de ser. Encontramo-nos em testes com tecnologias de Automating Sorting, por forma a conferir, de forma transversal, mais segurança em todas as fábricas do nosso grupo.

Temos uma equipa técnica muito experiente na área de reciclagem de vidro e bastante proativa.

**Recentemente a Maltha associou-se à Sociedade Ponto Verde e à Associação Resitejo num projeto inovador que visa aumentar a taxa de reciclagem do vidro. Fale-nos um pouco sobre este projeto, nomeadamente os vossos objetivos/metapas a atingir e que tipo de medidas serão implementadas.**

Este projeto é um projeto que juntou três entidades, Maltha, Resitejo e Sociedade Ponto Verde e que tem como objetivo recuperar o vidro que não é separado nos nossos ecopontos e que é descartado juntamente com os resíduos urbanos indiferenciados. Trata-se de um projeto-piloto que está em marcha, onde se pretende verificar se é tecnicamente possível e sustentável recuperar este vidro e se este reúne condições técnicas para ser reciclado em Maltha. É um projeto muito importante para o nosso país e que num futuro, não muito longínquo, deverá ser replicado em outras regiões de Portugal, de forma a recuperarmos o vidro que está a ser descartado nos resíduos indiferenciados e a ser depositado nos aterros de resíduos sólidos urbanos. Desta forma, daremos uma nova vida a este vidro, transformando-o novamente numa nova embalagem. Esta iniciativa revela-se essencial para o avanço da reciclagem de vidro e para a otimização dos processos de separação de resíduos.

**Qual o atual cenário do setor em Portugal a nível da reciclagem do vidro? Quais os principais desafios?**





Tal como já referi, quando se recicla vidro, dá-se nova vida às embalagens de vidro “ad infinitum”. Para que tal aconteça, existe uma condição muito importante: que o vidro seja corretamente separado na fonte.

Portugal não é autossuficiente em vidro reciclado e os níveis de contaminação dos resíduos de vidro são uma realidade que nos distancia da Europa. A indústria vidreira necessita de mais vidro reciclado, do que o que é atualmente recolhido em Portugal pelos sistemas de reciclagem. Portugal está a ficar sem tempo para atingir as metas de reciclagem preconizadas pela União Europeia e é urgente definir um plano de ação para Portugal que se revele exequível, eficaz e eficiente.

O desafio não passará por Portugal reinventar a roda. Fazemos parte da União Europeia que tem bons exemplos de elevadas taxas de reciclagem de vidro. O desafio passará por saber adaptar esses bons exemplos ao nosso país, sejam eles comunicação e sensibilização, recolha e transporte, tecnologia, monitorização e controlo, legislação, entre muitas outras, que poderemos encontrar na nossa Europa e adaptá-las

ao nosso país, à nossa cultura, à nossa geografia, à nossa sociedade.

#### **Qual o balanço que faz dos anos de atividade da Maltha em Portugal?**

O Grupo Maltha conta já com mais de 100 anos de experiência no domínio do vidro, da reciclagem e da reutilização do vidro. Em Portugal, contamos já com mais de ¼ de século de experiência. Nos últimos três anos, passámos por uma importante transição. Realizámos vários investimentos que contribuíram, de forma positiva, para a segurança da instalação, para o alcance de um patamar de sustentabilidade ambiental e energético superior, para o aumento de quantidades e para a melhoria de qualidade do produto. Substituímos e modernizámos equipamentos e testámos e implementámos pré-tratamentos da matéria-prima a processar. Adicionámos também uma área de armazenamento coberta, com instalação painéis fotovoltaicos, que nos permitiu assegurar 25% de energia eléctrica com fonte renovável.

#### **E perspectivas para o futuro?**

Para o futuro, perspectivamos a continuidade na implementação de novos projetos de investimento, no aumento da eficiência do nosso processo. Procuraremos desenvolver parcerias e projetos ao nível nacional para contribuirmos para o aumento das taxas de reciclagem de vidro em Portugal.

O desenvolvimento de novas competências técnicas das nossas equipas são também um dos nossos focos.

Em suma, o crescimento e a expansão do grupo Maltha, tanto fora de Portugal, como aqui em Portugal, continuarão a ser um dos objetivos estratégicos do grupo Maltha. 🌱



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



# “A missão da Indaver é ser a empresa de referência na gestão sustentável de resíduos”

**A caminho dos 25 anos de atividade em Portugal, a Indaver assenta o seu serviço na gestão global e sustentável dos resíduos, sendo uma empresa de referência nesta área, contando com várias instalações espalhadas por toda a Europa. Em entrevista à Mais Magazine, Sandra Freitas, Regional Manager Portugal & Spain, dá a conhecer o trabalho inovador e eficaz no tratamento de resíduos da Indaver, um forte contributo para o combate aos baixos indicadores ambientais registados em Portugal.**

**Quais os serviços e produtos que a Indaver oferece? Em que setores e com que tipo de resíduos vocês trabalham?**

A Indaver Portugal oferece serviços de gestão global de resíduos à indústria dos setores químico, farmacêutico e fitofarmacêutico, tintas, entre outros. Além de serviços “chave na mão”, oferecemos também soluções específicas para gestão de resíduos perigosos.

Implementamos sempre um serviço personalizado, porque não há dois clientes iguais.

**Qual a missão da Indaver em Portugal? Pretendem assumir-se como uma referência na defesa e promoção da gestão sustentável dos resíduos e, consequentemente, da economia circular?**

A missão da Indaver é ser a empresa de referência na gestão sustentável de resíduos. Trabalhamos em conjunto com os clientes para minimizar os riscos inerentes à gestão de resíduos perigosos. Maximizamos a valorização material e energética dos resíduos, mas na nossa visão, para haver uma economia circular não basta reciclar materiais. É fundamental que os fluxos dos materiais estejam isentos de contaminantes nocivos para a saúde humana e para o ambiente. A Indaver trata de forma segura estes contaminantes, desempenhando assim um papel fundamental de garante de uma economia circular segura e limpa.

**Atualmente, as novas ferramentas tecnológicas e digitais podem representar uma grande mais-valia para a eficiência das empresas. De que forma a Indaver procura manter-se na vanguarda tecnológica?**

O grupo Indaver gere milhões de toneladas de resíduos e tem dezenas de instalações. Não só inovamos ao nível de

tecnologia para o tratamento de resíduos, como sempre investimos em ferramentas digitais que nos permitem gerir eficazmente os dados de produção, de monitorização ambiental, financeiros e de recursos humanos. A quantidade e a complexidade da informação são enormes e crescentes. Temos atualmente em curso, a atualização do nosso ERP, um projeto transversal a todos os países e empresas do grupo, com conclusão prevista para 2026 e que permitirá otimizar ainda mais os serviços que prestamos aos nossos clientes.

**Como descreveria o atual cenário do setor da reciclagem em Portugal? Quais as principais conquistas e desafios a enfrentar?**

A taxa média de circularidade na economia na UE é de 11,8%. Em Portugal este indicador é de 2,8%. O país recicla apenas 20% dos RSU's, enquanto que na UE a média é cerca de 50%. Anualmente, depositamos cerca de 60% dos RSU's em aterro.

Somos um país pobre, a desperdiçar recursos, com indicadores ambientais embaraçosos que nos colocam na cauda da Europa.

**A Indaver opera em Portugal há mais de 20 anos. Qual o balanço que faz destas mais de duas décadas de atividade? E quais as perspetivas a curto/médio prazo?**

Em 2026, a Indaver celebrará 25 anos de atividade em Portugal. Só um balanço positivo nos permite celebrar esta longevidade. Somos uma empresa sólida. Os desafios de contexto são muitos, mas encaramos o futuro com confiança, certos que continuaremos a crescer em parceria com todos os nossos stakeholders.



Sandra Freitas, Regional Manager Portugal & Spain



*LEADING THE FIELD IN  
SUSTAINABLE WASTE MANAGEMENT*



- GESTÃO DE RESÍDUOS INDUSTRIAIS
- GESTÃO GLOBAL DE RESÍDUOS
- VALORIZAÇÃO MATERIAL E ENERGÉTICA
- TRATAMENTO E ELIMINAÇÃO
- PROJETOS E CONSULTORA

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

# Rumo à sustentabilidade

No Dia Mundial da Terra, Carla Borges, Presidente da Câmara Municipal de Tondela, Leonel Gouveia, Presidente da Câmara Municipal de Santa Comba Dão e Presidente do Conselho Executivo da AMRPB, e José Portela, Diretor Executivo da AMRPB, destacam o importante papel da Associação de Municípios da Região do Planalto Beirão na promoção de práticas sustentáveis e na modernização da gestão de resíduos urbanos em 19 municípios da região Centro.



Carla Borges, Presidente da Câmara Municipal de Tondela, Leonel Gouveia, Presidente da Câmara Municipal de Santa Comba Dão e Presidente do Conselho Executivo da AMRPB e José Portela, Diretor Executivo da AMRPB

**A Associação de Municípios da Região do Planalto Beirão (AMRPB) foi fundada em 1991. Qual a principal missão da AMRPB e os grandes objetivos que norteiam a sua atuação?**

A AMRPB é uma associação de municípios de fins específicos centrada na gestão integrada dos resíduos urbanos produzidos numa vasta área da região Centro de Portugal. Com sede em Tondela, serve 326 mil habitantes distribuídos por 19 municípios: Aguiar da Beira, Carregal do Sal, Castro Daire, Gouveia, Mangualde, Mortágua, Nelas, Oliveira de Frades, Oliveira do Hospital, Penalva do Castelo, Santa Comba Dão, Sátão, Seia, São Pedro do Sul, Tábua, Tondela, Vila Nova de Paiva, Viseu e Vouzela. Com mais de 4.600 km<sup>2</sup> é caracterizada por uma geografia diversificada, com importantes desafios logísticos e socioeconómicos, traduzidos pela baixa densidade populacional do território. A AMRPB é também a entidade titular do Sistema de abastecimento de distribuição de água do Planalto Beirão em 5 municípios. De gestão pública, a AMRPB

tem um forte carácter intermunicipal. Em paralelo, a AMRPB detém a Ecobeirão, EIM, SA, que é a Entidade Gestora em Alta e que para efeitos de tratamento e valorização dos resíduos gere o Sistema de Gestão de Resíduos Urbanos (SGRU) do Planalto Beirão ao congregar múltiplas valências de carácter industrial em torno da proteção do ambiente.

**Considerando o contexto do dia mundial da Terra e os desafios crescentes relacionados com a gestão de resíduos, que papel assume a AMRPB na promoção de práticas sustentáveis junto dos cidadãos e das autarquias?**

Em 2024, a AMRPB recolheu e tratou cerca de 144 mil toneladas de resíduos urbanos. Cerca de 80% teve origem em recolha indiferenciada, servida por mais de 24.000 pontos de recolha de resíduos urbanos. Os restantes 20% proveem de recolha seletiva de resíduos, através de 2.900 ecopontos, 18 ecocentros, serviço porta-a-porta ou outras valências de captação de resíduos valorizáveis que os utilizadores

elegem para encaminhar corretamente os seus resíduos para reciclagem. Em termos de gestão de resíduos, o modelo técnico do SGRU da AMRPB evoluiu muito nos últimos anos, fruto de uma gestão diária dedicada e assente em objetivos claros, que visam acima de tudo, a execução de um serviço público eficiente e sustentável aos utilizadores. Para esse efeito, muito contribuiu o recente investimento executado no território, superior a 35 milhões de Euros (cofinanciado através do POSEUR-PT2020), que permitiu dotar o SGRU do Planalto Beirão de uma capacidade instalada em convergência com a maioria das metas do Plano Estratégico nacional para os Resíduos Urbanos 2020 (PERSU2020). A título de exemplo, em apenas 6 anos duplicou-se a reciclagem de resíduos de embalagens no território.

**Conhecidas as metas do PERSU 2030, qual o caminho que a AMRPB tem delineado?**

O PERSU 2030 trouxe novas exigências para o setor da gestão de resíduos urbanos



em Portugal e mais ainda para aqueles territórios sem acesso a valorização energética da fração resto do tratamento mecânico de resíduos. Até 2030 devem-se reciclar 60% dos resíduos urbanos e até 2035 reduzir a deposição em aterros a 10%. Para a AMRPB, isso representa uma adaptação significativa da sua estratégia, com um aumento nas metas de reciclagem de biorresíduos, que passam a incluir a captação de 32 mil toneladas de biorresíduos em 2030. A estratégia de ação da AMRPB, delineada no PA PERSU 2030, procura, além de cumprir as metas de reciclagem e de redução de aterro, assegurar a sustentabilidade económico-financeira do SGRU. Foram também fixadas três grandes agendas estratégicas: a prevenção da produção de resíduos, a promoção da circularidade e a descarbonização do sistema.

### Os biorresíduos têm um papel importante na estratégia da AMRPB?

Os biorresíduos, compostos principalmente por restos de alimentos e resíduos verdes, representam uma parte muito significativa dos resíduos urbanos. A AMRPB identifica hoje uma produção de biorresíduos no território de cerca de 50 mil toneladas, o que corresponde a uma capitação média de 130kg/habitante. Sob o slogan "Sou resto, mas ainda presto" pretende-se valorizar gradualmente a fração orgânica dos resíduos urbanos, captando-a inicialmente através de um serviço público de recolha seletiva, porta-a-porta, com projetos-piloto em utilizadores domésticos e com maior destaque em utilizadores não domésticos (restaurantes, cafés, cantinas, entre outros). Esta estratégia também envolve a necessária ampliação da capacidade instalada para o tratamento de biorresíduos, que vise a produção de um composto ou corretivo orgânico de qualidade e promova a produção de energia verde, através do biometano produzido na unidade de digestão anaeróbia.

### Recentemente, a AMRPB deu um passo muito importante na economia circular da região...

Foi o resultado de uma sinergia alcançada entre a AMRPB e o setor cimenteiro, em prol da redução da deposição de resíduos em aterro e do fornecimento de combustíveis alternativos à indústria cimenteira, cujas vantagens resultam também na diminuição das emissões de gases de efeito estufa para ambas as partes. Trata-se de uma moderna unidade industrial de produção de 50 mil toneladas de combustíveis derivados de resíduos (CDR) por ano, que transforma os resíduos urbanos sem potencial do



ponto de vista da reciclagem material em fonte de energia renovável. Esta unidade desempenha hoje um papel estratégico na promoção de uma economia tendencialmente circular da região, ao alinharem-se aos melhores princípios ambientais.

### É do conhecimento público que a AMRPB está disponível para resolver a questão da fração resto da região Centro?

Portugal enfrenta uma emergência silenciosa na gestão dos seus resíduos. A capacidade disponível nos aterros nacionais está próxima do limite, especialmente nas regiões mais populosas do país. Esta escassez tem revelado falhas estruturais no modelo de gestão de resíduos e está a alimentar um movimento crescente a favor da exportação de resíduos portugueses para incineradoras no Norte da Europa. Paralelamente, a AMRPB desempenha um papel essencial na proteção da saúde pública e na gestão de resíduos, promovendo a transição para a economia circular. Como já referido, entre 2017 e 2024, investiu mais de 35 milhões de euros em recolha seletiva, valorização de embalagens e biorresíduos e na produção de CDR. Apesar desses avanços, a AMRPB desde há muito que alerta para a emergência nacional na gestão de resíduos, com a capacidade dos aterros próxima do esgotamento e a dependência crescente da eliminação em aterro. As metas europeias exigem um aumento significativo da reciclagem, mas a infraestrutura e o apoio financeiro são insuficientes. Há também preocupação com o aumento drástico

dos custos de tratamento até 2030, que pode comprometer a sustentabilidade económica dos sistemas e a acessibilidade económica dos utilizadores. Face a este cenário, a AMRPB está a ultimar os estudos necessários para a instalação de uma unidade de valorização energética de resíduos urbanos e não urbanos, à escala das necessidades da região Centro do país e que pode passar por uma concessão de serviço público, de longo prazo, cujos volumes a tratar preconizam um modelo económico e financeiro sólido. Caberá, pois, aos vários interlocutores, nomeadamente ao setor público, interpretar este desígnio com sentido de oportunidade e responsabilidade, em prol do interesse público, invertendo-se o cenário atual da região Centro. 🌱



ASSOCIAÇÃO DE MUNICÍPIOS  
DA REGIÃO DO

**Planalto  
Beirão**

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

# Metade dos portugueses quer saber mais sobre reciclagem de resíduos elétricos e eletrónicos

A reciclagem de equipamentos elétricos, eletrónicos, pilhas e baterias é um tema na ordem do dia, mas ainda existem alguns desafios a ser superados. Um estudo desenvolvido pela ERP Portugal e pela DECO PROteste, revela que 50% dos portugueses gostaria de aprofundar os seus conhecimentos sobre a separação correta destes resíduos.

A acessibilidade aos pontos de recolha e a existência de incentivos financeiros surgem como fatores decisivos. Apenas 38,5% dos inquiridos refere ter um local de entrega próximo da sua residência, sendo esta percentagem ainda mais baixa em zonas rurais. Por isso, 85% defende a instalação de contentores específicos em locais de grande afluência, como supermercados e lojas.

Além disso, 90% afirma que estaria mais motivado para reciclar se existissem benefícios financeiros, como vales de desconto ou

apoios a causas sociais. O estudo mostra também que 49% dos inquiridos sabe que o custo de gestão de resíduos está incluído no preço dos equipamentos, mas muitos referem que essa informação deveria ser mais clara.

A compra de produtos em segunda mão também está em crescimento: 60% já adquiriu equipamentos usados, principalmente por razões económicas (94%), mas também ambientais (25%).

Para Rosa Monforte, diretora-geral da ERP Portugal, os resultados reforçam a importância de expandir a rede de recolha — atualmente com mais de 9.400 pontos — e de investir na sensibilização. Já Elsa Agante, da DECO PROteste, refere a necessidade de melhorar a informação ao consumidor e garantir que todos saibam onde e como entregar os seus resíduos.



## Gestão de resíduos tem novo operador em Portugal

O setor da gestão de resíduos de embalagens em Portugal tem um novo operador desde o dia 1 de abril: a Novo Verde. Esta empresa entra no mercado para concorrer com a Sociedade Ponto Verde (SPV), que até agora detinha o monopólio desta atividade no país.

A Novo Verde trata-se de uma sociedade gestora que já havia solicitado licença para operar no Sistema Integrado de Gestão de Resíduos de Embalagens (SIGRE) em 2010. A autorização foi oficialmente concedida a 25 de novembro de 2016, por despacho conjunto dos secretários de Estado Adjunto e do Comércio e do Ambiente.

Com um modelo baseado na concorrência e sustentabilidade ambiental, económica e social, a Novo Verde tem como acionista maioritário o grupo European Recycling Platform (ERP) e como acionista minoritário a cadeia de retalho Pingo Doce, do Grupo Jerónimo Martins.

A ERP, criada em 2002 por empresas como Electrolux, Grupo Gillette, Hewlett Packard e Sony, é atualmente responsável pela gestão de resíduos elétricos e eletrónicos, pilhas e acumuladores, e embalagens, operando em mais de 30 países. Em Portugal, já conta com mais de 450 empresas aderentes ao seu Sistema Coletivo de Gestão de Resíduos (SCGR).

A entrada da Novo Verde no setor surge num momento de tensão. A SPV anunciou recentemente que deixaria de pagar às empresas de reciclagem, o que gerou instabilidade no setor. Em resposta, o Ministério do Ambiente convocou uma reunião de emergência, após a qual garantiu o restabelecimento da normalidade.

Em comunicado, a Novo Verde saudou a atuação do Governo e reforçou o seu compromisso com o bom funcionamento do SIGRE no país.



# Por um mundo melhor

**A Mais Magazine esteve à conversa com José Manuel Ribeiro, presidente do conselho de administração da Lipor, que refletiu sobre os mais de 40 anos da entidade na promoção de uma gestão sustentável de resíduos e destacou a sua ambiciosa meta para o futuro: alcançar a neutralidade climática até 2045.**



*José Manuel Ribeiro, Presidente do Conselho de Administração da Lipor*

## **No mês em que se celebra o Dia Mundial da Terra, como avalia o impacto da Lipor ao longo destes mais de 40 anos na gestão sustentável dos resíduos?**

Na LIPOR temos um Propósito: Todos os dias construímos um mundo melhor. Temos vindo a repensar o Modelo de Negócio, passando de apenas gestora de resíduos para nos tornarmos gestora de recursos e, mais recentemente, produtora de produtos que impulsionam a Economia Circular firmando todos os esforços na sua valorização mais adequada, abordagem que tem por base a projeção de um modelo circular de negócios, e é sustentada por projetos demonstrativos das práticas de circularidade de suporte. Sabemos que é possível gerar e partilhar valor transformando os resíduos em produtos, prestando serviços especializados, promovendo a prosperidade e a inovação sustentável e tecnológica.

## **Quais considera serem os principais desafios que Portugal enfrenta atualmente no que se refere à gestão de resíduos?**

A necessidade de Portugal convergir nas metas determinadas pela Diretiva Quadro Resíduos, nomeadamente a preparação para reutilização e reciclagem dos Resíduos Urbanos e a exigência de redução de deposição em Aterro, colocam desafios, mas

também oportunidades ao setor. O setor tem de se posicionar como relevante no desenvolvimento do País. Precisamos de uma efetiva implementação da Hierarquia da boa gestão dos Resíduos, onde na base temos a Prevenção que tem de atuar de forma a conseguirmos reduzir a produção de resíduos, temos de produzir produtos mais sustentáveis e recicláveis, temos que ter fortes estratégias para potenciar a reutilização e apostar cada vez mais em recolhas dos resíduos seletivas de qualidade, de modo a termos uma Economia Circular.

## **Que estratégias a Lipor tem adotado para consciencializar a população sobre a importância da redução de resíduos e da reciclagem?**

No âmbito dos seus Planos Estratégicos para 2030 a LIPOR e os seus Municípios Associados estabeleceram ambiciosos Planos de forma a continuar a ampliar os projetos de Prevenção, Reutilização, Tratamento Local e de Recolha Seletiva Multimaterial e de Biorresíduos. Para nós, o "melhor resíduo" é aquele que não se produz. Esta estratégia materializa-se em iniciativas como a promoção de uma rede intermunicipal de Hortas Urbanas, a compostagem caseira e comunitária, o combate ao desperdício alimentar, entre tantas outras. Disponibilizamos

aos cidadãos sistemas de recolha seletiva porta-a-porta e de proximidade de resíduos garantindo assim, os meios para que possam participar ativamente na reciclagem. Estamos na linha da frente e utilizamos nas nossas Unidades as melhores tecnologias de tratamento, garantindo a qualidade dos materiais que encaminhamos para reciclagem. Investimos em campanhas de comunicação e de sensibilização, em especial de proximidade. Valorizamos o empenho das Instituições com o reconhecimento Coração Verde. Acreditamos na construção de comunidades sustentáveis que partilhem o "estilo de vida LIPOR".

## **Quais são os próximos projetos e iniciativas da Lipor para reforçar a sustentabilidade e a inovação na gestão de resíduos?**

A orientação dos nossos Investimentos, a nossa Visão Estratégica, estão cada vez mais alinhadas com as melhores práticas de sustentabilidade, com a promoção da inovação e excelência, a promoção da biodiversidade, da economia circular e da melhoria da qualidade de vida das populações que servimos.

Porque acreditamos e promovemos, a transição para uma economia competitiva, circular, resiliente e neutra em carbono, temos a ambição de em 2045, atingir a NEUTRALIDADE CLIMÁTICA! Estamos a transformar-nos num fabricante de produtos e bens e num prestador de serviços especializados.

Estamos, a título de exemplo, a constituir uma Comunidade Energética Renovável (ENNO), com o principal objetivo de produzir e partilhar eletricidade a partir da valorização energética de resíduos na nossa fábrica da Maia. São estes os grandes desafios: garantir sustentabilidade para gerar valor!



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

## Sustentabilidade foi a palavra de ordem nas V Jornadas de Ambiente

Realizou-se na UTAD a 5ª edição das Jornadas de Ambiente, que apresentou como mote o tema “Congresso da Sustentabilidade”, onde foram discutidos ao longo de 3 dias os desafios e oportunidades para um futuro mais sustentável. Para isso, o evento reuniu um painel de especialistas, investigadores e profissionais que levaram a cabo palestras, mesas redondas e uma feira de empresas.

Para o presidente do Núcleo de Estudantes de Ambiente, João Cardoso, estas jornadas, para além do teor educacional sobre a sustentabilidade ambiental, são igualmente um meio muito importante para o contacto entre o mercado de trabalho e alunos da instituição. Acreditamos que a educação é muito mais do que uma restrição a uma sala de aula. A agregação deste conhecimento, vindo do mercado de trabalho, é muito importante para percebermos os desafios reais que estão presentes no mercado”, refere.



## Evac Group lança solução sustentável de gestão de resíduos para o mercado

A Evac Group, líder global em tecnologias e soluções sustentáveis, anunciou o lançamento de um sistema inovador de gestão de resíduos a bordo, desenvolvido especificamente para responder às necessidades dos superiates: o Dehydro.

Este sistema completamente revolucionário irá permitir tratamentos avançados de gestão de resíduos nos superiates através da tecnologia de desidratação. Se os sistemas tradicionais de tratamento de resíduos necessitam de uma grande quantidade de volumes hídricos para alcançarem níveis de eficiência assinaláveis, já com o Dehydro, este processo será muito mais rentável, reduzindo a necessidade de descarga no mar ou de desembarque dispendioso em instalações terrestres, o que permitirá uma redução significativa do volume de resíduos.

“A descarga direta de resíduos não tratados representa uma séria ameaça à vida aquática, ao reduzir os níveis de oxigénio. A maioria dos sistemas de tratamento de resíduos

a bordo exige grandes volumes para ser rentável, deixando os superiates sem opções viáveis. Com a crescente pressão regulatória, os proprietários exigem soluções mais inovadoras e sustentáveis para o tratamento e armazenamento de resíduos a bordo. O Dehydro responde a essa necessidade com tecnologia de desidratação avançada, adaptada aos operadores de superiates. O lançamento deste produto representa um momento-chave para a Evac. Tradicionalmente, inovar na nossa indústria significava desenvolver um bom produto e depois levá-lo ao mercado. Desta vez, invertemo-lo. Começámos com a realidade operacional dos clientes e identificámos as melhores soluções disponíveis. Complementar a inovação interna com parcerias estratégicas é um exemplo claro de como estamos a cumprir a nossa ambição de oferecer o portfólio mais completo da indústria em gestão de água e resíduos”, comentou Björn Ullbro, CEO da Evac Group.



# Portugal regista um aumento de 4% da reciclagem no primeiro trimestre de 2025

Segundo os dados revelados pelo SIGRE (Sistema Integrado de Gestão de Resíduos de Embalagens), o primeiro trimestre deste ano trouxe boas notícias sobre o índice de reciclagem em Portugal, que registou um aumento global de 4% comparativamente ao período homólogo de 2024. Para tal, muito contribuiu o aumento do volume de recolha seletiva, que foi superior a 116 mil toneladas de resíduos de embalagens de Vidro, Plástico, Papel e Cartão, Embalagens de Cartão para Alimentos Líquidos, Aço, Alumínio e Madeira.

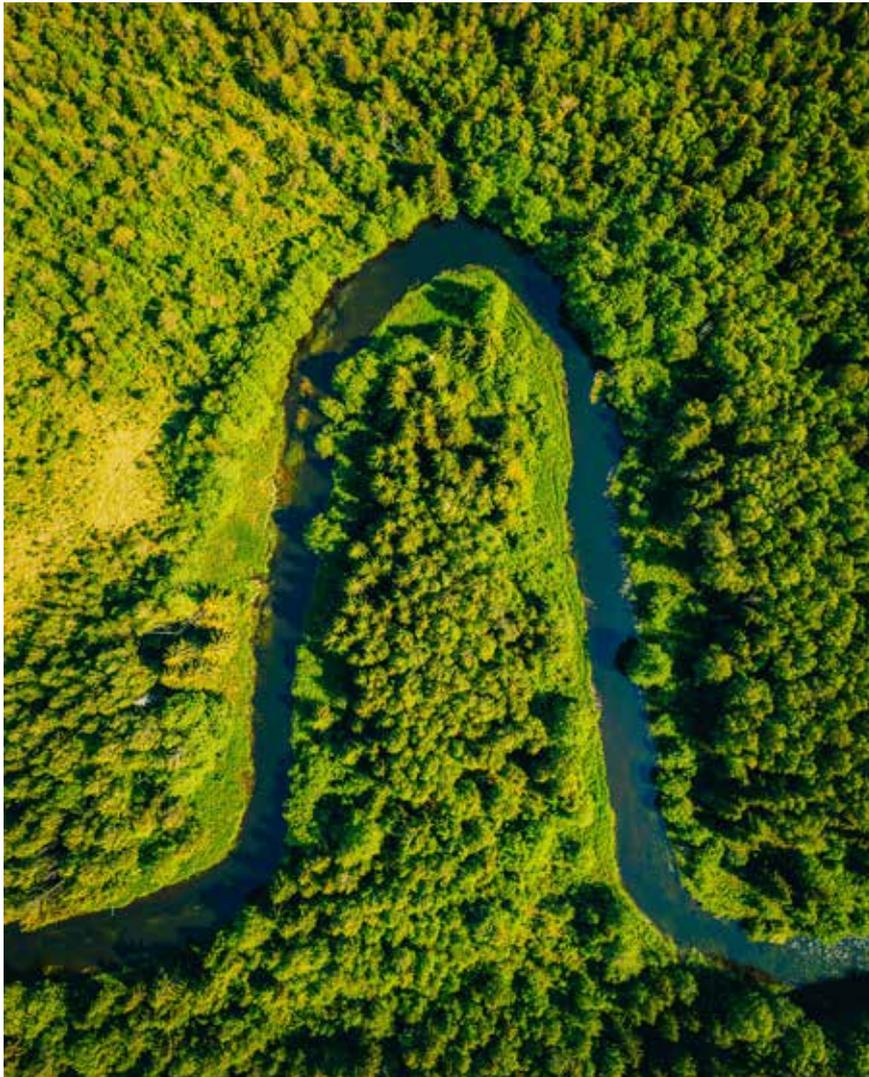
Ainda assim, existem alguns sinais preocupantes, nomeadamente o baixo índice de reciclagem do vidro no nosso país, com um aumento de apenas 0,2%, totalizando 48.665 toneladas. Estes números colocam em risco o cumprimento das ambiciosas metas de reciclagem de 70% estabelecidas para 2025, para este material.

Neste sentido, o SIGRE, apela a “um esforço conjunto e coordenado de todos os agentes da cadeia, desde fabricantes e produtores, sistemas de gestão de resíduos urbanos, empresas,

consumidores e entidades gestoras, a fim de impulsionar a separação e recolha de vidro em todo o país”.

Já Pedro Simões, Diretor Geral da Novo Verde, confessa que “os números atuais de recolha de vidro estão muito aquém das metas estabelecidas e, se não agirmos agora, corremos o risco de comprometer os objetivos para 2030. É imperativo que todos – indústria, consumidores e entidades públicas e privadas – intensifiquem os esforços na prevenção, sensibilização e educação ambiental”.

De forma tentar mitigar as deficiências na reciclagem de vidro em Portugal, a Novo Verde, Entidade Gestora de Resíduos de Embalagens, e a Lipor uniram esforços para desenvolver um modelo inovador como prova de conceito, na região norte do país. Assim, surge o “Projeto Vidro +”, uma iniciativa que visa aumentar a quantidade e a qualidade do vidro recolhido seletivamente, tanto nos sistemas porta a porta como nos ecopontos.



## Casa Ambiente recebe projeto sobre biodiversidade

A Casa Ambiente, em Santarém, irá acolher no próximo dia 10 de maio, pelas 10h00, uma palestra sobre o “Projecto INVACrustacea”. Este projeto visa consciencializar a sociedade sobre a importância da preservação da biodiversidade autóctone e aumentar a literacia ambiental sobre as espécies exóticas invasoras nos rios. Paralelamente, o município irá acolher uma exposição relativa ao projeto e às espécies alvo do mesmo estará patente de 3 a 11 de maio.

A iniciativa surge no decorrer da adesão do município de Santarém à Semana sobre Espécies Invasoras que decorre de 3 a 11 de maio, em Portugal e Espanha, com o projeto ambiental INVACrustacea.

# PROJETO CERTRA PARA A VALORIZAÇÃO DOS CEREAIS TRADICIONAIS EM PORTUGAL

**A produção de cereais em Portugal enfrenta atualmente vários desafios, como a redução da área cultivada e a dependência de variedades comerciais. Para contrariar esta tendência, o projeto CERTRA (Desenvolvimento de Cadeias de Valor de Cereais Tradicionais) aposta na promoção de práticas agrícolas sustentáveis e na utilização de variedades locais.**

## Valorização dos cereais tradicionais e sustentabilidade

O projeto PRR CERTRA valoriza cereais tradicionais de Portugal, como o trigo Barbela, o centeio Ibérico e os milhos Verdeal e Pigarro. Além de preservar a biodiversidade agrícola, busca revitalizar o setor produtivo, promovendo uma cadeia de valor sustentável que beneficie agricultores e consumidores.

Os cereais tradicionais são parte da herança cultural e agrícola do país. No entanto, a produção enfrenta desafios, como a redução da área cultivada e a dependência de variedades comerciais, ameaçando a diversidade genética e a sustentabilidade. O projeto CERTRA propõe-se a reverter essa tendência, incentivando o

uso de variedades adaptadas às condições agroecológicas locais.

O foco do projeto está no trigo Barbela, pela sua resistência e qualidade nutricional; no centeio Ibérico, adaptado ao clima nacional; e em variedades de milho fundamentais para a alimentação e cultura regional. A valorização destes cereais preserva a biodiversidade e fortalece o setor agrícola.

O CERTRA incentiva práticas agrícolas sustentáveis e o uso de variedades locais, melhorando a qualidade dos produtos e aumentando a rentabilidade dos agricultores. A demonstração da qualidade dos produtos derivados dos cereais tradicionais com base na dieta mediterrânica visa aumentar o seu valor de mercado.

## Alimentação saudável e identidade cultural

A dieta mediterrânica, reconhecida pelos seus benefícios para a saúde, baseia-se no consumo de alimentos frescos e locais, onde os cereais desempenham um papel central. A inclusão de cereais tradicionais nesta dieta promove uma alimentação saudável e incentiva práticas agrícolas sustentáveis. Em tempos de preocupação global com segurança alimentar e sustentabilidade, essa abordagem é ainda mais relevante.

A promoção dos cereais tradicionais está também ligada à preservação da cultura alimentar portuguesa. O trigo Barbela e o centeio Ibérico têm uma longa história na gastronomia nacional, e a sua valorização contribui para a manutenção das tradições culinárias. O CERTRA apoia a incorporação destes cereais em produtos alimentares, fortalecendo a identidade cultural e a diversidade gastronómica de Portugal.



DIETA  MEDITERRÂNICA



PRÓXIMO EVENTO DO PROJETO CERTRA:

**14 DE MAIO DE 2025**

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

**1.º ENCONTRO DOS AGENTES DA CADEIA DE VALOR DOS CEREAIS TRADICIONAIS**

Para garantir a qualidade dos produtos e assegurar que são realmente elaborados com cereais tradicionais, é essencial realizar estudos de autenticidade e rastreabilidade. Estes estudos reforçam a confiança dos consumidores, garantindo que os produtos adquiridos possuem valor acrescentado.

**Inovação, parcerias e futuro do setor**

No âmbito deste projeto, estão a ser desenvolvidos diversos produtos para serem apresentados aos consumidores, demonstrando as vantagens organolépticas dos cereais tradicionais no contexto da dieta mediterrânica. Entre estes produtos incluem-se pão e broa, biscoitos, bolachas, cerveja e outras bebidas, destacando a riqueza sensorial e nutricional destas variedades. Atualmente, o projeto CERTRA está a disponibilizar farinha dos cereais em estudo a escolas de hotelaria, padarias e pastelarias interessadas em colaborar,

permitindo-lhes experimentar e explorar o potencial destes ingredientes na criação de novos produtos. Novos parceiros que queiram participar podem obter mais informações na página oficial do projeto: <https://esa.ipb.pt/certra/>.

O projeto cria novas oportunidades de mercado para produtos derivados de cereais tradicionais, promovendo campanhas de sensibilização e educação do consumidor. Estas ações aumentam a procura por produtos locais e sustentáveis, beneficiando tanto agricultores como consumidores. Através de estratégias de marketing e comunicação, o CERTRA reforça a visibilidade dos cereais tradicionais, destacando a sua autenticidade e qualidade e incentivando os agricultores a adotarem uma produção sustentável e rentável.

As perspetivas futuras para o setor de cereais tradicionais em Portugal são promissoras, impulsionadas por iniciativas como o CERTRA. O estudo e a valorização destes cereais são fundamentais para garantir a

resiliência do setor agrícola, aumentar o valor acrescentado dos produtos alimentares e promover a saúde da população.

A colaboração entre os diversos agentes da cadeia de valor será essencial para o sucesso a longo prazo desta iniciativa, estabelecendo um modelo de desenvolvimento que pode servir de referência para outras ações no setor agroalimentar. 🌱



# Formação Profissional

"O caminho para um futuro de sucesso"



## APEFOR – Associação Portuguesa de Entidades Formadoras

A APEFOR - Associação Portuguesa de Entidades Formadoras, tem vindo a afirmar-se como representante das entidades formadoras na articulação com o governo e entidades oficiais, com responsabilidades na definição e implementação das políticas ligadas ao setor da Formação Profissional.

Focada no interesse coletivo pela melhoria da Educação e Formação da população portuguesa, a APEFOR assume-se como uma entidade dinâmica, organizando diversas iniciativas, relacionadas com temáticas de interesse, em parceria com organismos oficiais e especialistas convidados.

Num contexto de rápidas mudanças, e com uma população ativa com baixas qualificações, são colocados enormes desafios às organizações e, especialmente, aos recursos humanos, sendo que a formação é um instrumento estratégico para o desenvolvimento das pessoas e do país. As entidades formadoras privadas assumem um papel determinante neste contexto, ajudando a alavancar as qualificações, a economia e a inclusão das pessoas.

A APEFOR convida todas as entidades formadoras a associarem-se. Todo o processo de adesão pode ser online em [www.apefor.pt/ser-associado/](http://www.apefor.pt/ser-associado/)

*Rita Messias, Presidente da APEFOR,  
Associação Portuguesa de Entidades Formadoras*



**“É urgente reconhecer,  
definitivamente, a importância  
do ensino profissional”**

*Amadeu Dinis, Presidente da Associação Nacional de Escolas Profissionais (ANESPO)*

Fonte: Opinião Pública: Semanário Regional



**“A AEP existe para ajudar os  
nossos empresários e empresas  
a crescer, porque queremos um  
país mais competitivo e mais  
produtivo, com mais postos de  
trabalho e melhor remunerados”**

*Luís Miguel Ribeiro, Presidente do Conselho de Administração da AEP – Associação Empresarial de Portugal*

Fonte: Vida Económica

# CICCOPN: Um futuro com bases sólidas!

## CICCOPN lança novos cursos para responder aos desafios técnicos e sustentáveis do setor da Construção

Atualmente, a qualificação técnica é mais do que apenas um diferencial – é uma exigência real do setor da Construção. Num mercado cada vez mais exigente, digital e sustentável, destaca-se o CICCOPN, agora com um âmbito nacional. Este novo CICCOPN resulta da fusão dos dois Centros de Formação Profissional da Indústria da Construção Civil e Obras Públicas: o CICCOPN (Norte) e o CENFIC (Sul). Mantém a sua sede na Maia, conta com instalações em Lisboa e integra também o mais recente polo de formação em Amarante.

No âmbito da vasta oferta formativa do CICCOPN, pretende-se aqui dar destaque aos Cursos de Especialização Tecnológica (CET), que se posicionam como uma resposta direta às necessidades das empresas e às aspirações de quem quer fazer carreira numa área com futuro.

Estes cursos, de nível pós-secundário, conferem uma qualificação de nível 5, preparando quadros intermédios com formação técnica especializada e altamente orientada para a prática. São uma escolha inteligente, tanto para jovens que procuram uma qualificação após o secundário, como para adultos que querem mudar de área ou valorizar o respetivo percurso profissional.

O CICCOPN oferece várias opções de especialização dentro da Construção Civil, incluindo o Técnico Especialista em Condução de Obra, ideal para quem quer liderar equipas e acompanhar o desenvolvimento de projetos no terreno, o Técnico Especialista em Reabilitação Energética e Conservação de Infraestruturas, que responde à crescente procura por soluções



sustentáveis em edifícios existentes, e o Técnico/a Especialista em Gestão e Controlo de Energia, que prepara profissionais para atividades de projeto, planeamento, instalação e manutenção de soluções técnicas, com foco em eficiência energética, automação e energias renováveis.

A oferta formativa foi recentemente reforçada com dois percursos inovadores: o Técnico Especialista em Topografia da Construção, focado em formar profissionais capazes de organizar e orientar a execução de trabalhos topográficos para apoio ao projeto, preparação, controlo e verificação de obras e tecnologias de georreferenciação, e o Técnico Especialista em Redes Hidráulicas e Eficiência Hídrica, que prepara profissionais para planear, implementar e controlar os sistemas prediais de abastecimento de água, de drenagem de águas residuais e de climatização, visando a melhoria da

eficiência hídrica e energética.

Destaca-se ainda o novo Técnico Especialista em Gestão da Qualidade e Sustentabilidade, que substitui o anterior referencial de Qualidade, Ambiente e Segurança, refletindo a evolução das prioridades do setor, agora mais voltadas para práticas responsáveis e sustentáveis que preparem os profissionais para planear, coordenar, assegurar e promover a implementação de sistemas de gestão da qualidade, ambiente e segurança, avaliando e controlando a sua conformidade através de processos de auditoria.

No CICCOPN, formação é sinónimo de preparação para o mercado real. Estes cursos são pensados com as empresas e para elas, garantindo uma rápida integração no mundo do trabalho e a possibilidade de construir uma carreira sólida num setor onde há sempre espaço para quem quer e sabe fazer. 

**ciccopn**  
formação profissional

CURSOS NÍVEL 5  
**ESPECIALIZA-TE NA CONSTRUÇÃO DO FUTURO!**

- Ligação ao mercado de trabalho
- Certificação profissional de nível 5

**FORMAÇÃO GRATUITA**

Sabe mais em [www.ciccopn.pt](http://www.ciccopn.pt)

Logos: PERSOAS 1550, 2030, Colaboração com a União Europeia, and others.

# Projeto europeu visa formação profissional para jovens açorianos

A União Europeia está a dinamizar um projeto que se foca na qualificação de jovens açorianos em áreas estratégicas através de cursos gratuitos nas áreas da agricultura e do turismo sustentável, da transformação digital e das energias renováveis. Esta iniciativa surge na sequência da integração dos Açores num projeto europeu liderado pelo ISCTE, num plano que contempla o investimento de 4 milhões de euros.

O projeto, denominado “OVER-SEES: VET Excellence Leadership for the Twin Transition in European Islands”, o primeiro dedicado exclusivamente a regiões insulares, para além de abranger Portugal, contempla ainda a região oeste da Irlanda, as ilhas do Egeu (Grécia) e a Sicília (Itália).

Francisco Simões, investigador do ISCTE, refere que estes cursos de formação “irão garantir que os jovens das ilhas abrangidas pelo projeto vão ter acesso a formação de alta qualidade,

alinhada com as necessidades do mercado de trabalho em que estão inseridos e com as potencialidades de cada região”. O investigador reforça ainda que “muitas empresas locais carecem de recursos para se expandirem, ao mesmo tempo que os jovens têm dificuldades no acesso a formação em áreas económicas estratégicas”.

O investigador salienta ainda que na Região Autónoma dos Açores, mais de 20% dos jovens não concluem o ensino secundário, uma perspetiva alarmante que exige uma ação rápida e eficaz. “Estes dados evidenciam os desafios enfrentados pela região na qualificação dos jovens, contribuindo para uma elevada percentagem de jovens que não estudam, não trabalham, nem estão em formação nos Açores e nas restantes regiões insulares da Europa”, frisa Francisco Simões.



## Inscrições para formação profissional em turismo abertas em Albufeira

O verão está a chegar e Albufeira prepara-se para dar resposta ao elevado número de turistas que fazem usufruto dos serviços na região durante os meses de época alta. Nesse sentido, o município, em parceria com a Escola de Hotelaria e Turismo do Algarve, lançou um projeto que visa a formação profissional gratuita na área do turismo.

Ao longo dos meses de abril e maio serão levados a cabo,

de forma totalmente gratuita, formações em Gestão de Alojamento Local, Enogastronomia e HouseKeeping. Os cursos terão lugar na sala de formação dos Paços do Concelho, anexa ao Auditório Municipal, sendo que as suas conclusões com sucesso permitem a obtenção de certificados comprovativos.



ESCOLA INDUSTRIAL I. D. HENRIQUE

ESCOLA SECUNDARIA  
INFANTE D. HENRIQUE

# AGRUPAMENTO DE ESCOLAS INFANTE D. HENRIQUE

## Qualifica-te! Ruma ao Futuro!

CTE  
Centro  
Tecnológico  
Especializado de  
Energias  
Renováveis

CTE  
Centro  
Tecnológico  
Especializado de  
Informática



### ENSINO BÁSICO

- PRÉ-ESCOLAR
- 1º, 2º E 3º CICLOS



### CURSOS de EDUCAÇÃO e FORMAÇÃO \*

- OPERADOR/A DE INFORMÁTICA T3



### CURSOS PROFISSIONAIS \*

- Técnico de Análise Laboratorial (Equivalência 12º ano)
- Técnico de Eletrotecnia (Equivalência 12º ano)
- Técnico de Informática - Instalação e Gestão de Redes (Equivalência 12º ano)
- Técnico Instalador de Sistemas Solares Fotovoltaicos (Equivalência 12º ano)
- Técnico de Manutenção Industrial - Variante Mecatrónica (Equivalência 12º ano)
- Técnico Programador de Informática (Equivalência 12º ano)
- Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos (Equivalência 12º ano)
- Técnico Instalador de Sistemas Eólicos (Equivalência 12º ano)

\*- Cursos com subsídio de transporte, alimentação, bolsa de material e bolsa de profissionalização.



22 605 28 60 / 7  
[www.infante.pt](http://www.infante.pt)

Largo Alexandre Sá Pinto  
4050-027 Porto

# Mulheres Com Sinal

“Liberdade de escolher, aprender e vencer”

## Mulheres que fazem abril todos os dias

O que torna uma mulher inspiradora? Não é apenas o cargo, a visibilidade ou o poder — é a coragem de lutar pelos seus direitos, de transformar a sua liberdade num caminho que quer seguir, mesmo quando lhe dizem que não é o dela, que não lhe fica bem, que não é adequado para ela. E com esse caminho, abrir tantos outros para tantas outras.

Foram inspiradoras as que desafiaram as regras caquéticas do “É assim porque sim!” ou do “É assim porque sempre assim foi!”. São inspiradoras as que ousam escolher, aprender, liderar e vencer, seja em que área for. As que abrem portas, mesmo quando lhes dizem para ficar quietas. As que se levantam de madrugada, as que apanham o autocarro todas as manhãs, as que estão nas fábricas, as que vendem nos mercados, as que fazem fatos por medida ou peças de roupa em série, as que fazem investigação, as que estão em laboratórios, as que guiam camiões, as que cozinham, as que cuidam dos seus filhos e dos filhos das outras, as que ensinam nas salas de aula, as que são CEO de empresas, as que abrem o seu próprio negócio. Todas nos inspiram com o exemplo e não com o ego.

A Revolução dos Cravos mudou o destino do país. Trouxe-nos democracia, direitos, voz. Para as mulheres portuguesas, foi o início de uma nova era: deixámos de precisar de autorização para trabalhar, estudar, viajar, decidir. Começámos a ocupar espaço, a assumir cargos de chefia, a liderar empresas e instituições, a marcar o presente e a construir o futuro.

Mas a liberdade não é um ponto de chegada, é um exercício constante. Ser livre para escolher continua a ser um gesto poderoso: escolher não seguir expectativas, escolher liderar, escolher ser mãe ou não ser. Inspiradoras são as mulheres que escolhem com autonomia e constroem o seu próprio destino, não o que lhes querem impor.

Ser livre para aprender é, talvez, um dos maiores frutos de abril. A democracia escancarou as portas das escolas e das universidades às mulheres. Mas o verdadeiro impacto foi que as mulheres agarraram — e continuam a agarrar — essas oportunidades. Hoje, são quem mais estuda, mais se licencia, mais tira mestrados e doutoramentos.

Ter oportunidade de vencer é mais do que conquistar um lugar: é desafiar estruturas, quebrar silêncios, contribuir para mudar mentalidades. As mulheres que vencem e se destacam no mundo empresarial e institucional fazem-no com competência, empatia e visão.

Neste 25 de Abril, celebramos não só a liberdade conquistada, mas também as mulheres que a tornam real todos os dias, com trabalho, com coragem e com futuro. Porque uma democracia plena vive-se e faz-se todos os dias.

*Sandra Ribeiro, Presidente da Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG)*



**CIG**

COMISSÃO PARA A CIDADANIA  
E A IGUALDADE DE GÉNERO  
Presidência do Conselho de Ministros

# mais magazine

**"O futuro é uma oportunidade e eu estou pronta para o viver de coração aberto"**

*Zita Rocha, Co-fundadora da Antarte*



ANTARTE

*“A Antarte não é apenas  
uma marca, é parte  
da nossa história”*

Aos 16 anos Zita Rocha conheceu Mário Rocha, o grande amor da sua vida – e também o seu parceiro de negócios. Juntos fundaram a Antarte, uma marca de mobiliário e decoração que rapidamente se tornou um sucesso em Portugal e além-fronteiras. Hoje, Zita é uma mulher realizada, que aprendeu a gerir melhor o tempo para se dedicar, a 100%, à família e à profissão.

**Para começarmos esta conversa, gostava de saber um pouco mais sobre o seu percurso. Nascida na Venezuela, com que idade veio para Portugal e o que motivou essa mudança?**

Nascida na Venezuela em janeiro de 1976, filha de pais portugueses, vivi toda a minha infância neste país e fui muito feliz, apesar de estar longe do resto da família. Considero que fui uma sortuda. A América Latina tem uma tranquilidade, uma alegria de viver que se entranha na pele.

Lembro-me das cores vivas das ruas, dos cheiros da comida, do som constante da música e da maneira calorosa com que as pessoas se tratam. Crescer ali foi um presente. Ainda que houvesse desafios, o amor dos meus pais e a cultura vibrante que me rodeava tornaram aqueles anos mágicos.

Vim para Portugal com 13 anos, devido à instabilidade política que se começava a sentir na Venezuela. Foi uma mudança muito drástica. Cheguei no final de setembro e já fazia algum frio. Lembro-me bem de sair da escola às 18h30 e já ser noite — algo que me pareceu estranho e até um pouco assustador.

O português era a língua que falávamos em casa, mas a minha pronúncia era diferente, marcada por aquele “portunhol” típico de quem nasceu fora. Isso fez de mim alvo de muitas brincadeiras por parte dos colegas — o que hoje se chama bullying.

Tive de me esforçar imenso para perder o sotaque e adaptar-me. Para me integrar mais facilmente e alcançar os meus objetivos, envolvi-me em várias atividades extracurriculares. Joguei basquetebol, colaborei na catequese... fiz tudo o que pude para encontrar o meu lugar.

Quando tinha 16 anos, conheci o Mário Rocha — o amor e companheiro da minha vida. Ele foi o meu porto seguro numa fase em que ainda me estava a adaptar, a construir a minha identidade entre dois mundos.

Crescemos juntos, lado a lado, aprendendo um com o outro. Partilhámos sonhos, medos, conquistas e dificuldades. O Mário sempre me apoiou nas minhas decisões, incentivou-me a seguir os meus objetivos e ajudou-me a manter viva aquela alegria e leveza que trouxe da infância na América Latina

**Antes de entrar no mundo do mobiliário, foi proprietária de uma perfumaria. De que forma é que essa experiência contribuiu para o seu trajeto profissional?**

A minha primeira experiência profissional foi numa perfumaria. Foi aí que comecei a aprender a lidar com o público, a per-



ceber diferentes tipos de pessoas, gostos e maneiras de comunicar. Ajudou-me a desenvolver empatia, paciência e aquele sorriso sempre pronto, que tantas vezes faz a diferença.

Mas, com o tempo, comecei a sentir que era um trabalho demasiado parado para mim. Sentia falta de movimento, de desafio. Eu e o Mário começámos a conversar sobre o futuro, sobre o que podíamos fazer para crescer e conquistar algo mais nosso. Começámos então a explorar novas possibilidades, à procura de algo que nos desafiasse e nos permitisse evoluir tanto profissional como pessoalmente.

**Como é que o seu caminho se cruzou com o do seu marido, Mário Rocha, e o que vos levou a fundar a Antarte em 1998?**

Em 1998, tomámos uma das decisões mais importantes das nossas vidas a nível profissional: decidimos abrir a Antarte. Foi um grande desafio. Começámos do zero — sem garantias, sem certezas, mas com uma vontade imensa de construir algo nosso. Tínhamos garra, espírito de sacrifício e uma confiança mútua que nos dava força para enfrentar cada obstáculo.

Não foi fácil. Houve dias difíceis, noites sem dormir, momentos de dúvida. Mas também houve conquistas, pequenos passos que nos mostravam que estávamos no caminho certo. Acreditámos sempre no nosso projeto e, mais importante ainda, acreditámos um no outro.

Hoje, ao olhar para tudo o que construímos, sinto um orgulho imenso. A Antarte não é apenas uma marca — é parte da

nossa história, do nosso crescimento como pessoas e como casal. Chegar até aqui foi uma jornada de muito trabalho, mas também de muita dedicação.

**Como tem sido o percurso da Antarte desde a sua fundação até aos dias de hoje? Quais foram os momentos mais marcantes ao longo do caminho?**

Ser mulher num mundo de trabalho maioritariamente masculino nunca foi fácil. Ainda mais sendo tão jovem e tendo de liderar pessoas mais velhas do que eu. Foi extremamente desafiante conquistar respeito e espaço. Tive de provar o meu valor vezes sem conta, de mostrar que a minha idade e o meu género não definiam a minha capacidade de liderar, de decidir, de inovar.

O caminho foi duro. Tive de aprender tudo — e quando digo tudo, é mesmo tudo — sobre produção de mobiliário. Desde os materiais às técnicas, da logística ao design. Quis estar envolvida em cada detalhe, porque sabia que só assim poderia falar de igual para igual com quem trabalhava comigo.

E, como se não bastasse, a vida pessoal também exigia o seu espaço. Tive três filhos — três bênçãos que me enchem o coração, mas que também pediam tempo, atenção, amor. E tinha o Mário, meu parceiro de vida e de trabalho. Mas confesso: nem sempre foi fácil separar as águas. Aliás, quase nunca foi. O trabalho vinha para casa, e a casa infiltrava-se no trabalho. Viver e empreender lado a lado é uma prova constante de equilíbrio.



**A marca já esteve envolvida em diversos projetos de prestígio internacional, como a criação do cadeirão para o Papa Francisco. Há algum projeto que tenha tido um significado especial para si?**

A Antarte nasceu dessa inquietação — e cresceu com a nossa dedicação. Todos os projetos em que a Antarte esteve envolvida foram sempre muito interessantes e importantes para o crescimento da marca. Procurámos estar ligados a iniciativas com valor, com identidade, que refletissem os nossos princípios e ajudassem a posicionar a Antarte não apenas como uma empresa de mobiliário, mas como uma marca com alma, com propósito.

Pessoalmente, identifico-me especialmente com os projetos de solidariedade social — ajudar o próximo sempre foi algo que me tocou profundamente, sobretudo quando envolve crianças. Acredito que temos o dever de retribuir, de usar o que conquistámos para fazer a diferença na vida dos outros. Esses momentos, mais do que qualquer prémio ou conquista, são os que verdadeiramente me preenchem.

**Voltando a si, quem é Zita Rocha fora do contexto profissional? Quais são as características que melhor a definem e o que mais gosta de fazer nos tempos livres?**

Fora do contexto profissional, sou uma apaixonada por desporto. Pratico entre quatro a cinco vezes por semana — pilates, ginásio e surf, que me traz uma sensação de liberdade incrível. Gosto de me manter ativa, tanto pelo corpo como pela mente.

Sou também avó de três maravilhosos meninos: o Martim, de 7 anos, o Bernardo (ou Becas, como carinhosamente o chamamos), de 3, e o Dinis, de 2 anos. E em maio chega o pequeno Mateus, que já é muito esperado por todos nós. Sinto-me verdadeiramente afortunada.

Tento ajudar as minhas filhas em tudo o que posso, principalmente na logística do dia a dia — ir buscar os netos ao colégio, dar apoio nas tarefas mais práticas... tudo para que elas possam focar-se no trabalho e dar o seu melhor na Antarte. No fundo, faço o que qualquer avó babada faz: ajudo com amor, mimo e... muitas brincadeiras!

Adoro estar com os meus netos, fazer traquinices e viver o momento com eles. O Martim, quando era mais pequenino, dizia-me:

“Vozita, tu és muito radical! Fazes surf, trepas árvores e ainda fazes aero-pilates!”

Confesso que me ri imenso — e, no fundo, acho que é isso que quero continuar a ser: uma avó radical, presente e divertida.

Também adoro conviver com amigas

— aquelas conversas boas que nos fazem rir e esquecer o tempo. Ir ao teatro, ver concertos, jantar com casais amigos... tudo isso faz parte daquilo que me alimenta a alma. Gosto de boa disposição, de celebrar a vida, de estar rodeada de pessoas com energia positiva.

E, se há algo que me apaixona profundamente, é viajar, viajar, viajar. Explorar novos lugares, novas culturas, novas paisagens — é algo que me inspira, que me faz sentir viva e em constante descoberta. Cada viagem é uma história, uma memória, uma aprendizagem.

### **Sendo uma mulher empreendedora, com uma rotina tão exigente, como consegue conciliar a vida pessoal, familiar e profissional?**

Felizmente, trabalhei muito para o crescimento da Antarte. Abdi quei de muitas coisas — tempo, descanso, até momentos em família — para fazer este sonho crescer e se tornar realidade. Foi uma entrega total, com sacrifícios, mas também com muitas recompensas.

Quando os meus filhos eram pequenos, foi muito difícil conciliar tudo. A verdade é que tive de ser muito forte e resiliente para conseguir dar conta do recado — ser mãe, empresária, esposa... tudo ao mesmo tempo. Foram anos intensos, de muito sacrifício e pouco descanso.

Esse percurso permitiu-me, aos 43 anos, parar e repensar. A vida estava demasiado acelerada, a saúde beliscada: viagens constantes entre lojas, fábrica, decisões a mil por hora. Decidi então abrandar. Hoje, estou apenas com as três lojas do Porto — uma escolha consciente, que me permite continuar presente no negócio, mas também ganhar espaço para mim.

Agora posso dedicar mais tempo às coisas que me fazem feliz: o desporto, os momentos em família, os mimos aos netos, a tranquilidade de estar mais próxima do Mário, das minhas filhas e daquilo que realmente importa. Foi preciso coragem para construir tudo o que construí, mas também foi preciso coragem para abrandar e escolher viver com mais qualidade.

Saber abrandar também é sabedoria. Aprendi que a vida tem de ser bem vivida, com tempo, com presença, com espaço para sentir e crescer. Não somos apenas aquilo que conquistamos no trabalho — somos muito mais do que isso.

Devemos crescer individualmente, como seres humanos. Aprender a cuidar de nós, dos outros e do que realmente importa. Hoje, faço questão de viver com mais consciência, com mais amor e, acima de tudo, com mais gratidão por tudo o



que a vida me deu — e continua a dar.

Hoje, sou uma pessoa mais calma, mais madura e experiente. Com o tempo, aprendi a gerir melhor a minha energia e a definir prioridades. Consigo coordenar tudo com mais facilidade — o trabalho, a família, os momentos só meus. Claro que nem sempre é perfeito... há dias em que os meus netos me aborrecem e eu digo-lhes a rir: “Eu sou nova demais para isto!”

Mas a verdade é que adoro este equilíbrio que consegui alcançar. Continuo a trabalhar, continuo a estar presente para os meus — e continuo a viver com paixão por tudo o que faço.

### **Que conselho daria a uma jovem mulher que está neste momento a dar os primeiros passos no mundo do trabalho?**

Quem quiser vingar no mercado de trabalho, deixo o meu conselho: é preciso empenhar-se. Trabalhar com seriedade, buscar conhecimento e preparar-se para o futuro. O sucesso não cai do céu — constrói-se com esforço, paixão e propósito.

**O que espera do futuro, tanto a nível pessoal como profissional? E no que diz respeito à Antarte, há novidades que possa revelar?**

O futuro parece-me bastante acelerado — com tanta coisa nova a surgir, tanta mudança, tanta evolução. Acompanhar as tendências, a tecnologia, as novas formas de pensar e viver... é um desafio constante, mas também muito estimulante.

A nível profissional, sinto que a Antarte está preparada para esse futuro. Temos sangue novo na empresa — os meus filhos, a Mária, a Sara e o Vítor, já fazem parte ativa da equipa e estão preparados para enfrentar tudo o que aí vem. Têm ideias frescas, visão, coragem e, acima de tudo, os mesmos valores que sempre guiaram a nossa marca.

A nível pessoal, espero continuar a viver com equilíbrio, com saúde e com alegria. Quero estar presente para a minha família, continuar a aproveitar a vida, viajar, rir, fazer desporto, brincar com os netos... e manter-me curiosa, com vontade de aprender e crescer.

O futuro é uma oportunidade — e eu estou pronta para o viver com o coração aberto. +

*Zita Rocha*

# “O meu sucesso passa por ter a minha família e a minha carreira”

Apaixonada pela advocacia desde jovem, Claudete Teixeira comanda o seu próprio escritório, construído com muito empenho e dedicação. Ao longo do tempo, essa trajetória tem sido marcada por conquistas significativas e etapas de sucesso. Em entrevista à Mais Magazine, a advogada partilha os desafios que enfrenta enquanto mulher no universo jurídico, os impactos na sua vida pessoal e profissional, e os sacrifícios que foram necessários para impulsionar o crescimento do seu negócio.



*Claudete Teixeira, Advogada*

## **Em que momento da sua vida surge a paixão pela advocacia?**

A advocacia nasceu comigo, faz parte do meu ser. Eu gosto de estudar, de argumentar e de defender causas e pessoas. Eu vivo o meu trabalho intensamente e não o sei fazer de outra forma. O passo de abrir o meu próprio escritório foi dado com alguma coragem, porque a incerteza inerente à mudança cria um atrito que não é fácil de ultrapassar, mas era o passo natural e que se impunha para que eu pudesse crescer profissionalmente, num ambiente de trabalho responsável, combativo, mas salutar. Trabalhar com pessoas que partilham os nossos valores e que têm uma abordagem ao trabalho e à

advocacia similar à nossa é uma mais-valia. Atendendo ao elevado número de horas que passamos no trabalho, é importante que esse seja um local agradável.

## **Para si, o que é o sucesso? Como se pode alcançá-lo?**

Acho que não existe uma resposta certa, ou pelo menos uma única resposta, para essa pergunta. O sucesso é algo muito pessoal e alcançável de inúmeras e diversas formas, em função do objetivo de vida de cada um. O meu sucesso passa por ter a minha família e a minha carreira. Naturalmente que me sinto realizada profissionalmente e isso é muito importante para mim, porque

lutei muito, desde muito cedo, pelo meu crescimento profissional. Mas, na advocacia, e se calhar em qualquer profissão, não nos devemos deslumbrar com vitórias ou com um aparente sucesso, porque o trabalho tem de ser diário e contínuo e qualquer falha pode deitar tudo a perder. É preciso manter os pés bem assentes na terra. Embora também não nos devamos abater com derrotas. Nem tudo depende de nós.

## **Sente que, profissionalmente, ainda existe disparidade de direitos entre géneros?**

Eu penso que, em geral, essa disparidade existe. No caso particular da advocacia

e no exercício da profissão, no dia a dia, eu, em particular, não sinto que o facto de ser mulher me coloque numa posição mais fragilizada em relação a um homem. Essa fragilidade existe, porém, se adicionarmos a esta equação a maternidade e os filhos. A partir do momento em que uma advogada tem filhos tem de desenvolver um esforço muito superior do que um advogado que é pai, para conseguir o mesmo resultado. A falta de apoios e direitos sociais no pós-parto e na infância é algo muito violento e que penaliza essencialmente as mulheres. Especialmente se essas mulheres quiserem assumir posições de liderança e/ou progressão na carreira.

### **Tendo em conta o trabalho e a dedicação que a advocacia exige, como consegue encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal?**

O mercado de trabalho é, de facto, muito exigente e a advocacia é uma carreira competitiva, até conosco próprios. Não apenas porque o nível de responsabilidade com que temos de lidar é muito elevado, como pelo facto de termos sempre de nos manter atualizados. Eu continuo sempre a estudar. Além do trabalho propriamente dito é necessário dedicar tempo ao estudo à nossa formação contínua. Ter tempo para esta vertente e para nós e para a família, naturalmente que não é fácil. Mas é fundamental que se encontre esse ponto de equilíbrio. Eu sou feliz no meu trabalho e a exercer a profissão que escolhi, mas não seria uma pessoa totalmente feliz se não tivesse também a minha família, os meus filhos. E quando assim é, quando precisamos de mais do que o nosso trabalho para sermos totalmente felizes, temos mesmo de encontrar esse ponto de equilíbrio. Embora eu ache que esse equilíbrio também passa por uns dias dedicarmos-nos mais ao trabalho e outros à família. Ou seja, os dias não são todos iguais, e é preciso gerir em função das necessidades, ao invés de acreditar que conseguimos estar sempre em todo o lado, porque isso é que provavelmente não vamos conseguir e vamos acabar exaustos e frustrados.

### **Que conselhos daria às jovens mulheres trabalhadoras?**

Quando eu iniciei a minha carreira o meu foco era aprender e ganhar experiência e trabalhava desde manhã muito cedo até horas tardias da noite, e não raras vezes aos fins de semana, mas, como digo, o meu foco era crescer profissionalmente



e tornar-me cada vez melhor. Hoje sinto que o meu esforço valeu a pena, mas não considero que isso seja um estilo de vida saudável e muito menos se for prolongado no tempo. Até porque, naturalmente, quando se leva um estilo de vida destes, a vida pessoal fica preterida. Por outro lado, há alturas em que é preciso algum sacrifício para se conseguir ir mais além na carreira. Posto isto, acredito que conseguindo-se encontrar algum equilíbrio entre estas duas realidades e também alguma inteligência e bom senso para gerir o nosso esforço e objetivos, certamente será o ideal. Porém, é preciso ter consciência que sem muito trabalho e sacrifício não se consegue evoluir.

**Quais as principais metas que gostaria de alcançar a nível profissional?**

Nós continuamos a crescer, o que me deixa muito satisfeita. Este ano juntou-se à nossa equipa uma colega com uma grande experiência em direito criminal e contraordenações, uma área em que não tínhamos ninguém especializado. A área do imobiliário/contratos também está com uma expansão muito sólida e significativa e possivelmente teremos também de reforçar essa equipa. Portanto, tudo isto são bons indicadores, sendo que o meu objetivo é manter o crescimento do meu escritório, preservando a qualidade do trabalho. 

*Claudete Teixeira*

# Elegância e personalização em cada ambiente

**Nem sempre os caminhos são óbvios. Por vezes, revelam-se aos poucos — num detalhe, num gesto, numa casa transformada com luz e textura. Foi assim que Sofia Andrez, vinda da gestão e do turismo, descobriu no design de interiores a sua verdadeira linguagem. Anos depois, a filha, Joana, entrou no projeto — não por destino traçado, mas por afinidade natural. Hoje, a Andrez Andrez é o reflexo dessa ligação: um estúdio de design com alma familiar, pensamento estratégico e projetos que respiram autenticidade.**



*Joana Andrez e Sofia Andrez, Managing Partner e CEO da Andrez Andrez*

Sofia Andrez sempre teve uma sensibilidade estética inata, mesmo antes de fazer do Design de Interiores a sua vida. Com formação em gestão de empresas e experiência no setor do turismo, começou, com intuição natural, a melhorar visualmente os imóveis com que trabalhava. “Comecei por querer tornar as casas mais apelativas. Pequenas mudanças — almofadas, paredes, luz — tinham um impacto enorme”, recorda. A intuição rapidamente se transformou em fascínio e exigiu ação.

Determinada, deixou o negócio que havia criado, voltou aos estudos e formou-se em Design de Interiores. Fundou um pequeno atelier em Faro, com apenas 30 m<sup>2</sup>, mas uma vontade muito maior: a de criar espaços com identidade. Hoje, com estúdios em Lisboa, no Algarve e em Felgueiras, a Andrez Andrez é reconhecida por projetos elegantes e personalizados, com uma forte componente emocional. Para Sofia, o ponto de

partida é claro: “A casa deve refletir quem somos, as nossas memórias e o nosso estilo de vida.”

## **Um legado que se constrói a quatro mãos**

Joana Andrez seguiu um percurso semelhante ao da mãe, ainda que por vias diferentes. Também formada em gestão, começou por ajudar Sofia em tarefas mais operacionais. Aos poucos, percebeu que o design era um território onde poderia aplicar o seu lado estratégico sem abdicar da criatividade. “Não foi uma decisão imediata. Fui percebendo, com o tempo, que havia ali espaço para mim — para o meu olhar e para as minhas ideias”.

Hoje, as duas trabalham lado a lado, num equilíbrio que tem tanto de profissional como de afetivo. Sofia é mais intuitiva



“A casa deve refletir quem somos, as nossas memórias e o nosso estilo de vida.”

*Sofia Andrez*

“Guiamo-nos por aquilo que entregamos e pela forma como isso transforma a vida de quem nos procura”

*Joana Andrez*

e ponderada; Joana, mais analítica e arrojada. “Há uma troca constante. Por vezes sou eu quem a desafia a arriscar mais, outras vezes é ela quem me ajuda a recentrar”, explica Joana. Essa dualidade — entre a experiência e a inovação — é parte essencial da identidade da marca.

#### **A dedicação e a atenção ao detalhe**

Na Andrez Andrez, não encontramos “apenas” uma preocupação estética. Cada projeto procura interpretar a identidade dos clientes, traduzindo-a em ambientes sofisticados, funcionais e com significado emocional. A atenção ao detalhe, o respeito pela personalidade de cada espaço e a sensibilidade ao estilo de vida de quem o vai habitar fazem parte do processo criativo.

Este olhar singular conquistou clientes nacionais e internacionais, sobretudo o setor residencial e hoteleiro de luxo,

onde a autenticidade e a exclusividade são particularmente valorizadas. “Não estamos obcecadas com métricas de crescimento. Crescemos com consistência, porque nos guiamos por aquilo que entregamos — e pela forma como isso transforma a vida de quem nos procura”, refere Joana.

Sofia Andrez afirmou-se no design de interiores em Portugal não apenas pelo portefólio, mas por ter seguido um caminho muito próprio, guiada pela intuição. E também pela forma como soube integrar a filha, sem diluir a identidade que sempre definiu o projeto. A Andrez Andrez continua a crescer com os pés na terra, guiada pelo detalhe. Prova, dia após dia, que o design de interiores é uma forma de olhar o mundo a partir dos espaços que habitamos, e transformá-los com elegância, conforto e emoção. ✚

*Sofia Andrez & Joana Andrez*





# Sucesso feminino expresso em múltiplas áreas

**Determinação, ambição e paixão por aquilo que se faz. É desta forma que Lisa Medeiros tem construído a sua jornada, transformando os seus sonhos em planos concretos de vida ao mesmo tempo que potencia e promove a riqueza da comunidade açoriana. A relação entre mar e saúde, mais do que uma escolha profissional, é um compromisso para com os Açores, o bem-estar das pessoas e do planeta.**

**Na sua ótica, como é ser uma mulher de sucesso?**

Ser uma mulher de sucesso é desafiante e muito intenso, mas, ao mesmo tempo, muito gratificante quando faço o que amo. O importante é sentir que estou alinhada com a vida que escolhi e sentir que estou a viver o meu propósito e missão. A paixão e o gosto pelo que faço têm que superar a exigência, a pressão e o cansaço que sinto diariamente.

**Fale-nos um pouco sobre o seu percurso profissional e os projetos em que está envolvida atualmente.**

Desde pequena sempre fui uma fã de um estilo de vida saudável. Inspirada pela

minha família, sempre gostei de comer bem e praticar exercício físico. Aos 18 anos, decidi que a minha meta profissional seria ajudar as pessoas a serem mais saudáveis e a viverem melhor. Em 2007, quando terminei a minha licenciatura, em Condição Física e Saúde, sabia que queria melhorar a qualidade de vida dos açorianos. Montei a minha primeira empresa em 2011, o ginásio Go Gym, na cidade da Horta, ilha do Faial. Hoje, já com 14 anos de existência, faz parte crescente da vida de muitos faialenses. Neste momento, estou a iniciar o processo de ampliação do espaço. Também ambiciono expandir o negócio além-fronteiras. Para isso, estou a abraçar a era digital. Podem-nos visitar no Instagram - Go Gym\_faial e no Facebook - Go Gym Faial.

Sempre amei o lugar onde nasci e sinto-me uma privilegiada por poder educar os meus filhos nas ilhas em que cresci. Por isso, em 2018, decidi em sociedade com o meu marido criarmos uma empresa, a Saildive Azores, com a missão de proporcionar uma experiência premium do mar dos Açores. Adquirimos um veleiro (catamaran) e abrimos a atividade de Liveaboard. Os clientes têm uma estadia de 8 dias e 7 noites, com tudo incluído - cabine com

casa de banho privada, comida, Skipper e 2 instrutores de mergulho. Durante esses dias, usufruem do melhor que o mar dos Açores tem para fazer e ver - mergulho com Mobulas, mergulho com Tubarões Azuis, mergulhos costeiros e viagens pelas costas das ilhas onde os golfinhos costumam ser anfitriões da casa. Podem consultar mais informação em [www.saildive.pt](http://www.saildive.pt), Instagram e Facebook.

Já em 2020, decidimos investir no mercado imobiliário e criamos na costa sul do Faial, uma Vila de apartamentos chamada Ocean Breeze. Situa-se numa zona exclusiva e privilegiada da ilha, localizada mesmo junto ao mar e com uma visão ampla para o oceano. Este verão, vamos abrir o negócio ao público com 2 blocos de apartamentos e está previsto para o próximo ano a conclusão de mais 5 apartamentos.

**Durante a sua carreira profissional, quais os desafios que encontrou enquanto mulher? Sente que ainda existe um trabalho relacionado com a igualdade dos géneros?**

O principal desafio enquanto mulher prende-se com a dificuldade que sinto em conjugar a vida profissional com a vida



Lisa Medeiros e Paulo Gaspar, Empresários



familiar. Há sempre uma bipolaridade de sentimentos presente. Há fases desafiadoras em ambas as áreas, muitas vezes temos que abrir mão de uma área em prol da outra e vice-versa, e o sentimento associado, por vezes, não é saudável. Este equilíbrio é difícil de gerir, porque são muitas frentes ao mesmo tempo. Hoje em dia, a mulher desempenha muitos papéis ao mesmo tempo. Cuidar de si, de um lar, de um relacionamento, dos filhos, dos negócios e das equipas. Por vezes, esquecemo-nos e não chegamos a nós próprias.

Em fase nenhuma da minha vida senti discriminação de sexo. Gosto muito de olhar para a história da humanidade e aprender com ela. O homem e a mulher são seres muito diferentes. Cada um desempenha papéis diferentes na relação familiar. O homem tem uma energia base de provedor, a mulher de acolhedora. Nos dias de hoje, um dos desafios dos casais é trocarmos de energia com o seu parceiro - e como mulheres empreendedoras que somos, transformamo-nos em provedoras e pedimos aos nossos parceiros para serem os acolhedores. Invertemos os papéis da história da humanidade. Penso que termos noção disto ajuda-nos a percebermos que, por vezes, é importante na nossa vida pessoal e familiar mantermos a nossa energia feminina de acolher e amar, deixando os nossos parceiros serem os provedores do nosso lar (tarefa difícil para nós).

### **Tendo em conta a exigência do mercado de trabalho, como consegue encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e a pessoal?**

Para encontrar um equilíbrio entre a vida pessoal e a familiar é muito importante a minha rede de apoio. Sinto-me privilegiada, porque desde cedo consegui criar, em ambas as empresas, uma equipa com colaboradores de excelência, com a mesma missão que está na génese da marca. Tão importante como os colegas de trabalho, são as pessoas que fazem parte da nossa rede de apoio. O nosso companheiro, a nossa família e os amigos que escolhemos ter ao nosso lado, aqueles que nos apoiam quando estamos cansados, que nos ensinam quando precisamos de aprender e que comemoram connosco quando estamos felizes. São a eles que recorro quando preciso de uma pausa do trabalho. Sempre tive a sorte de plantar boas amizades.

### **Que conselhos daria às jovens mulheres que estão prestes a entrar no mercado de trabalho?**

Primeiro, para todas as mulheres que estão prestes a entrar no mercado de trabalho, o meu conselho é que para se criar algo é necessário primeiro saber concretamente o quê. De seguida, precisamos reconhecer o ponto de partida, onde estamos e como chegar aos objetivos. O desenvolvimento pessoal é uma base importante da vida. Conhecermo-nos a nós próprias, saber os nossos defeitos, as nossas qualidades, as nossas feridas

emocionais, as nossas virtudes e, acima de tudo, acreditar no nosso potencial. Em cada pessoa há uma luz que pode iluminar o mundo ou simplesmente permanecer como a chama de uma vela. A escolha é vossa. Invistam em relações saudáveis. Tenham ao vosso lado quem vos puxe para cima. Criem a vossa rede de apoio e impulsão. Invistam em Educação financeira. Sejam resilientes.

O processo nem sempre é fácil, mas só quem continua poderá vencer. Aproveitem os erros para aprenderem, crescerem, adaptem-se e fiquem mais fortes. Inspirem-se e aprendam regularmente com os melhores mentores. 



*Lisa Medeiros*



“Não há sucesso sem esforço.  
Trabalhar com zelo e lealdade para  
quem nos paga é a solução”

Com uma história de vida marcada pela dedicação, humildade e uma impressionante trajetória de crescimento profissional, Maria Luísa é hoje a Presidente do Conselho de Administração da Companhia União de Crédito Popular (CUCP), uma instituição com 150 anos de existência. Nesta entrevista à Mais Magazine, partilha o seu percurso desde os primeiros passos no mundo do trabalho até à liderança de uma empresa centenária, refletindo sobre os desafios de ser mulher num cargo de topo, a importância do equilíbrio entre vida pessoal e profissional e os valores que orientam a sua visão de sucesso.



Maria Luísa Borges, Presidente do Conselho de Administração da Companhia União de Crédito Popular (CUCP)

**Comecemos esta entrevista por dar a conhecer a Maria Luísa aos nossos leitores. Qual a sua formação académica e qual a sua trajetória profissional até chegar à Companhia União De Crédito Popular?**

Venho de famílias modestas e fiz o curso comercial na escola Filipa de Vilhena, no Porto. De seguida, fiz a secção preparatória para ir para o Instituto Comercial, mas, quis o destino, que me arrandassem um emprego na Utilometal de Joaquim da Silva Torres, na Rua da Restauração – Porto, onde estive cerca de um ano. Comecei pelo arquivo, depois passei a telefonista de PBX e terminei como ajudante de contabilista. Recordo as palavras do Sr. Torres quando me despedi: “Vocês vêm das escolas, mas quem vos tira o “lixo das unhas” somos nós”. Lá aprendi a ser gente - Obrigada Sr Torres.

Na época, despedi-me porque o meu pai arranja-me emprego na Jomar de João Marques Pinto, Rua da Lameira de Cima – Porto, por onde fiquei durante 36 anos. Comecei pela secção de pessoal, depois como programadora do sistema IBM e analista. Mais tarde, fico responsável pelos Sistemas de Informação. É aqui que tenho a oportunidade de ingressar na Faculdade de Economia do Porto, onde me licenci em Economia.

Em 2002, a convite de um administrador da CUCP, integro a empresa.

**O quão desafiante é liderar a Companhia União de Crédito Popular (CUCP), uma empresa que conta já com 150 anos de existência? Quais os segredos que garantem esta longevidade da CUCP?**

É fantástico trabalhar nesta casa há mais de 20 anos, onde exerço funções de Presidente do Conselho de Administração desde 2018.

Hoje temos 15 casas de penhores, desde Fafe ao Seixal, o que nos obriga a estar ainda mais atentos às pessoas. São muitas as famílias que dependem de nós e que nós esperamos ainda poder vir a ter os seus connosco. Arregaçamos as mangas e estamos todos os dias no terreno a trabalhar com os nossos colaboradores.

Não há segredos para este sucesso e longevidade. Herdamos o rigor, a seriedade, o profissionalismo e uma coisa que agora anda arredada: honramos a palavra. Nós existimos para servir quem nos procura.



**Na sua ótica, como é ser uma mulher bem-sucedida? Para si, o que é o sucesso profissional?**

É exigente conjugar a vida pessoal com a profissional. Mas, com método e objetivos, tudo se consegue. Às vezes não. Nunca me esqueço de que uma vez a minha filha ficou no colégio até às 21h, porque eu saí tarde da Jomar e o meu marido do consultório. Cada um de nós pensou que o outro ia buscar a garota, e, ... VIDA!

Não há sucesso sem esforço. Trabalhar com zelo e lealdade para quem nos paga é a solução. Se não estamos bem, se não somos reconhecidos, o melhor que temos a fazer é mudar. Podemos, numa primeira oportunidade, mostrar a quem nos lidera que não estamos satisfeitos. Perceber o que acontece.

**Tendo em conta a exigência do mercado de trabalho, como consegue encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal?**

Com uma vida profissional das 08h às 18h de segunda a sexta-feira, a vida particular fica muito prejudicada. Se quiser acompanhar o seu filho, ter tempo para si ou ser um pouco mais social pode fazê-lo, mas tem de ter ajuda de alguém em casa. Caso contrário, é impossível.

**Que conselhos daria às jovens mulheres que estão prestes a entrar no mercado de trabalho ou a iniciar os seus próprios negócios?**

Pensem bem no emprego que vos faz feliz. Se for para sair de casa para ir para um pesadelo, não. Coloquem sempre os vossos dons em tudo o que fazem e façam valer essas aptidões. Não misturem trabalho com vida particular e vice-versa. Façam sempre o vosso trabalho com alegria e confiem em quem vos contratou. Se estiverem com dificuldades, cheguem junto deles e peçam ajuda. Estou feliz onde estou? Continuo. Não estou e posso melhorar falando com alguém? Faço-o. Não posso? Bem, se tenho de aguentar, que seja com profissionalismo para que na melhor oportunidade se consiga ter melhor, porque a lei do retorno existe.

**Quais as principais metas que gostaria de alcançar a nível profissional?**

Deixar a CUCP como líder do mercado na área dos penhores e das ourivesarias. Saber que consegui com o meu exemplo transmitir aos vindouros a capacidade de trabalho para o bem comum. Não somos nada sem quem nos rodeia. Podemos ter as maiores qualificações, mas se não tivermos quem nos ajude nada conseguimos fazer. Que me interessa chegar com uma excelente ideia se não tiver quem a concretize? 

*Maria Luísa Borges*

# “O sucesso não é um lugar onde se chega, é um estado de ser”

Com uma sólida experiência em gestão financeira e liderança, Ana Dâmaso, uma mulher empreendedora e com visão para os negócios, desvenda alguns detalhes sobre a Cidade do Padel, um projeto promissor que terá um grande impacto a nível desportivo, social e económico.



Ana Dâmaso, Facilitadora de Negócios e Consultora Financeira

**Pode começar por nos falar um pouco sobre si? Quem é a Ana Dâmaso e como tem sido o seu percurso profissional até agora?**

Sou uma mulher que vive com paixão e intenção. O meu percurso tem sido guiado por uma vontade profunda de contribuir para projetos que realmente façam a diferença na vida das pessoas. Cresci em ambientes exigentes, como o Instituto de Odivelas e os Pupilos do Exército, que me ensinaram o valor da responsabilidade, da disciplina e da entrega. Mas foi ao longo da vida profissional que aprendi a aliar a estrutura à empatia e a estratégia ao impacto.

Formei-me em Contabilidade e Administração, especializei-me em controlo financeiro e fui sempre evoluindo para funções de maior responsabilidade. Passei pela auditoria, pela direção financeira, pela liderança executiva e por contextos associativos nacionais e internacionais. Em tudo o que faço, o meu foco está nas pessoas — em criar estruturas que as libertem, em desenvolver negócios que as sirvam, em promover mudanças que gerem impacto real.

**Ao longo da sua carreira, tem investido bastante na formação, como demonstra o Executive MBA que concluiu recentemente no ISCTE. Considera que a formação contínua é essencial para o sucesso?**

Sim, acredito profundamente nisso. O Executive MBA que conclui agora no ISCTE Executive Education em colaboração com a London Business School, foi mais do que uma formação académica — uma travessia interior. Um desafio para refletir sobre quem somos como líderes, como agentes de mudança, como seres humanos.

A formação contínua é liberdade: abre portas, expande a visão, ajuda-nos a reposicionar o nosso lugar no mundo. Sempre tive sede de aprender, mas hoje sei que aprender é também uma forma de me manter viva, curiosa e preparada para fazer parte de soluções maiores.



**Durante 22 anos, esteve ligada ao Club 7. Que impacto teve este projeto na sua vida profissional e pessoal? Que balanço faz desse período?**

O Club 7 foi mais do que um trabalho — foi uma casa. Durante 22 anos, acompanhei de perto a evolução de um espaço que se tornou uma referência na promoção da saúde e bem-estar em Lisboa. Trabalhei com a Pacific Investments, do Sir John Beckwith, cuja visão e exigência foram determinantes para o crescimento sustentável do projeto. Tive o privilégio de liderar equipas extraordinárias, com uma dedicação genuína ao bem-estar dos clientes, com total confiança para implementar mudanças estruturais, e de reinventar o negócio em plena pandemia, com a digitalização dos serviços em apenas uma semana.

Foi também ali que conduzi uma das negociações mais desafiantes da minha carreira — a do direito de superfície, que levou quase uma década a ser resolvida. Mas mais do que resultados, o Club 7 foi uma verdadeira escola de relações humanas, de liderança com proximidade e de criação de valor com propósito. Saí em setembro de 2022, após a venda do clube a um grupo de empresários portugueses liderado por António Gelweiller, Diogo Lino e António Ribeiro da Cunha. Saí com o coração cheio, com um legado construído com dedicação e integridade — e com a certeza de que, quando trabalhamos com verdade, o impacto permanece.

**Atualmente, qual é a sua principal ocupação? Quais os desafios que enfrenta no dia a dia enquanto mulher e empreendedora?**

Hoje, continuo a trabalhar por conta própria como facilitadora de negócios e consultora financeira. Apoio empresas e empreendedores na criação de planos de negócio, orçamentos, forecasts e estruturação financeira. Gosto de pôr as mãos na massa, mas também de ajudar a sonhar mais alto com os pés bem assentes na terra. O meu trabalho é técnico, sim — mas é, acima de tudo, humano. Tenho uma escuta ativa, uma intuição prática e uma vontade enorme de ver ideias ganharem forma.

Recentemente, tive uma breve passagem por uma empresa de promoção imobiliária, mas decidi sair por não me identificar com a cultura organizacional. Hoje, escolho com mais clareza onde quero estar — e isso também é liberdade. Um dos projetos que mais me entusiasma neste momento é a Cidade do Padel, iniciativa que impulsionei em conjunto com o meu diretor financeiro no Club 7, David Duarte, e que será desenvolvida com capitais da Lusofinança e da CR7. É um projeto inovador, com enorme potencial de impacto desportivo, social e económico. Ver algo que nasceu de uma ideia ganhar corpo é, para mim, a maior recompensa.

**Para si, o que significa ser uma mulher bem-sucedida?**

Ser bem-sucedida é viver alinhada com os nossos valores. É ter a liberdade de dizer sim ao que nos inspira e não ao que nos fere. É liderar com competência e com coração. É construir legados, mas também laços. Para mim, o sucesso mede-se na qualidade dos projetos que abraçamos, no bem que fazemos aos outros e na paz

com que colocamos a cabeça na almofada ao final do dia.

O sucesso não é um lugar onde se chega — é um estado de ser. E, neste momento da minha vida, sinto-me mais bem-sucedida do que nunca: por continuar a ser fiel a mim mesma, por continuar a crescer e por manter intacta a minha paixão por transformar o mundo à minha volta.

**Onde se imagina daqui a cinco anos? Que objetivos ainda pretende alcançar?**

Daqui a cinco anos, imagino-me envolvida em projetos que combinem o que mais me move: pessoas, bem-estar e impacto positivo no quotidiano das famílias. Tenho um carinho especial pela área do fitness, onde estive ligada durante tantos anos, e acredito que ainda há muito por explorar, sobretudo na criação de soluções que integrem toda a família — espaços e experiências que promovam a saúde física, mental e emocional, de forma acessível, acolhedora e inovadora.

Vejo-me a trabalhar com equipas inspiradoras, a pensar estrategicamente, a desenhar conceitos com propósito e a tirar ideias do papel. O meu objetivo é continuar a construir, a contribuir e a usar o meu conhecimento financeiro e humano para apoiar projetos com alma. Quero continuar a ser um elo entre visão e execução, ajudando a transformar ideias em realidades que toquem a vida das pessoas de forma genuína e duradoura. 

Ana Dâmaso

# “Ser uma mulher bem-sucedida não é apenas alcançar metas profissionais, mas também encontrar equilíbrio entre a vida profissional e pessoal”

**Numa indústria historicamente dominada por homens, há mulheres que não só desafiam as normas estabelecidas, como redefinem o sucesso com autenticidade, visão e coragem. É o caso de Marcella Spee Horta e Costa que, com anos de experiência no setor imobiliário, construiu um percurso sólido, gerindo o seu próprio negócio, educando os filhos praticamente sozinha e mantendo-se fiel aos seus valores. Em entrevista à Mais Magazine, fala-nos sobre os desafios que enfrentou, o poder da educação, a importância do apoio entre mulheres e as suas metas para o futuro.**



Marcella Spee Horta e Costa,  
Proprietária da Bloom

## **Fale-nos sobre a sua experiência no setor imobiliário.**

O setor imobiliário é uma indústria na qual as mulheres realmente podem prosperar e atrevo-me a dizer que, especialmente no caso de revenda, as mulheres podem, em alguns casos, ser até mais adequadas. Isso deve-se à combinação entre comércio e criatividade — e foi exatamente isso que sempre me atraiu.

Outro benefício é que, com o passar do tempo, adquirimos mais conhecimento de mercado. Tudo isto são vantagens impor-

tantes para gerir o nosso próprio negócio e realmente poder ajudar os clientes com conhecimento de causa.

Presenciei a mudança do mercado português, com um crescimento substancialmente ao longo dos anos, e olho para trás com orgulho de uma carreira formidável — com altos e baixos, claro, mas nunca aborrecida.

Tenho um negócio bonito e ao longo dos anos construímos uma reputação muito sólida, sustentada pela vasta experiência e conhecimento.

Continuamos a atuar principalmente no setor de revenda de imóveis topo de gama.

## **Para si, o que é ser uma mulher bem-sucedida?**

Acredito que o rótulo de “uma mulher bem-sucedida” é demasiado vago. Pode significar algo diferente para cada pessoa.

Trata-se de saber como queremos viver a nossa vida enquanto mulheres. Se conseguir viver da forma como sempre imaginou, então a palavra “bem-sucedida” faz sentido. O que o mundo exterior pensa sobre isso, é outra história.

Já em criança, tinha a forte sensação de que queria ser livre e independente. Essa mentalidade sempre se refletiu no meu trabalho e na minha carreira, pois queria gerir o meu próprio negócio e trabalhar à minha maneira. É frequente ouvir que a minha agência é vista um pouco como fora da caixa — obstinada e independente. E foi exatamente isso que nos permitiu destacar e florescer.

Ser uma mulher bem-sucedida não é apenas alcançar metas profissionais, mas também encontrar equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. E isso, por si só, já é um desafio.

## **Ao longo da sua trajetória profissional, que desafios sentiu na pele por ser mulher? Na sua perspetiva, ainda persiste uma desigualdade de género no mercado de trabalho?**

Antes de mais, devo dizer que: somos afortunadas por viver numa parte do mundo onde, legalmente, temos direitos iguais.

Ainda assim, acredito que a desigualdade persiste, embora muitas vezes exista principalmente na mente das pessoas.

Pessoalmente, nunca senti que, por ser mulher, eu fosse menos capaz, menos digna ou menos merecedora.

Claro que, como acontece com a maioria das mulheres, tive algumas experiências de tratamento impróprio — geralmente de teor sexista.

Agora cheguei a uma fase da vida onde tudo isto já não tem impacto — e devo dizer que esse é um dos benefícios da maturidade.

Como mulher de carreira — e especialmente como mãe — posso dizer com total convicção: tudo começa com a educação.

Mostre aos seus filhos desde cedo que ambos os géneros são iguais e, à medida que crescem e formam as suas próprias ideias e valores, continue a abordar este tema.

## **Tendo em conta a exigência do mercado de trabalho, como consegue encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal?**

Acho que nunca conheci uma mulher trabalhadora que não lutasse para encontrar o equilíbrio entre vida profissional e pessoal (especialmente quando se tem filhos).

Se quer crescer, é necessário trabalhar muito — mas aquela culpa por não passar tempo suficiente com os filhos... é algo que nós, mulheres, provavelmente iremos sempre carregar. E não vejo isso a mudar



tão cedo — talvez nunca mude. Mesmo que, hoje em dia, as responsabilidades parentais sejam mais bem divididas entre os parceiros — e isso é uma evolução muito positiva

Criei os meus filhos, na maior parte do tempo, sozinha, enquanto geria um negócio de sucesso. Portanto, sim, é possível.

E não trocava nenhuma dessas experiências por nada neste mundo. As mulheres que estão em cargos de liderança e que gerem equipas e tomam decisões devem estar sempre atentas a este tema. Acredito sinceramente que um certo grau de flexibilidade no ambiente de trabalho pode ajudar muito as mulheres.

Também acho que, numa indústria com tanta concorrência, é importante que as mulheres sejam um pouco mais gentis umas com as outras. Deixarem de lado a inveja e apoiarem-se mutuamente. Quando as mulheres colaboram, podem alcançar o sucesso.

No entanto, sinceramente, isto não acontece com a frequência que deveria. Vejo muitas mulheres — inclusive jovens — a trabalhar na nossa indústria, mas, muitas vezes, elas não torcem umas pelas outras. E isso é uma pena. Se ainda há traços de discriminação na mente de algumas pessoas, é ainda mais importante que as mulheres se apoiem.

### **Que conselhos daria às jovens mulheres que estão prestes a entrar no mercado de trabalho ou a iniciar os seus próprios negócios?**

Aconselho as jovens mulheres que estão a iniciar o seu próprio negócio para acreditarem nas suas competências e capacidades, manterem a mente aberta e flexível, e serem autênticas!!!

Além de trabalho duro e conhecimento, é preciso que os outros também acreditem em vós — e isso acontece quando mostramos autenticidade.

### **Quais as principais metas que gostaria de alcançar a nível profissional?**

Os meus objetivos profissionais, na verdade, não mudaram muito. Quero mostrar que o mercado imobiliário é uma profissão séria e que exige conhecimento. Não é ciência espacial, mas saber como se faz, é essencial para funcionar bem e de forma duradoura nesta indústria.

Pretendo também tornar a minha empresa, Bloom, ainda mais forte como marca — uma marca que represente conhecimento e confiança. Uma empresa com uma ética de trabalho saudável, onde os clientes possam confiar plenamente no serviço e na experiência que oferecemos. 🏠

Abloom Boutique Real Estate  
[www.abloomproperties.com](http://www.abloomproperties.com)

*Marcella Horta e Costa*

*sell well - sell worldwide - sell strong*

*buy wise - buy beautiful - buy safe*

## “Tenho a liberdade de querer ser perfeita, mas não a obrigação de o ser”

**Formada em Psicologia, Rosa Roeder acabou por trilhar caminhos bem diferentes dos que imaginava. Movida por uma inquietação constante e pelo desejo de se sentir desafiada, construiu uma carreira multifacetada, assumindo diversas funções ao longo dos anos. Hoje, sente-se finalmente realizada e com a ambição de retribuir à sociedade um pouco do que aprendeu e conquistou ao longo da sua jornada, tal como conta à Mais Magazine.**



Rosa Roeder, Proprietária do Hotel Mestre de Avis

Conte-nos sobre o seu percurso profissional e fale-nos dos projetos em que está envolvida atualmente.

Sou formada em Psicologia Aplicada, com pós-graduação em Terapia Familiar. Mais tarde, conclui também uma formação em Gestão de Empresas. Em 1988, eu e o meu marido fundámos uma clínica de hemodiálise e doenças renais, à qual se seguiu, em meu nome, um centro de psicoterapia, consultoria e formação dois anos depois. Em 1993, fui convidada por uma instituição de ensino superior a integrar o corpo docente, convite que aceitei com grande entusiasmo. Já em 1998, lancei-me num novo desafio: criei o Hotel Mestre de Avis, do qual sou, desde 2010, proprietária única. Nesse espaço, integrei também uma galeria de arte — a Galeria 40.

Mais recentemente, em 2023, criei uma empresa dedicada à compra e venda de imóveis.

Atualmente, estou mais focada no planeamento e organização da transmissão das empresas na Alemanha, onde resido.

Como é, para si, ser uma mulher bem-sucedida em várias áreas, tal como a Rosa é?

O sucesso não é um ponto de chegada garantido. Sinto-me profundamente grata pelas oportunidades que tive ao longo da minha carreira e que soube aproveitar com consciência. Mas claro que, como em tudo na vida, é necessário ter alguma sorte e estar no lugar certo, à hora certa.

Pessoalmente, preciso de me sentir desafiada, de ter a sensação de que estou constantemente a aprender e a evoluir. Sempre na base da determinação, resiliência, paixão e uma vontade contínua de crescer. Para além disso, é fundamental ter uma boa dose de autoconfiança — especialmente na gestão de uma empresa.

Hoje em dia, sinto-me perfeitamente realizada. Nunca imaginei chegar onde estou. Um dos segredos, está na capacidade que sempre tive, graças à minha imaginação, em conseguir visualizar o próximo passo a dar.



Hotel Mestre de Avis



**Tendo acumulado várias funções ao longo da vida, quão difícil foi encontrar equilíbrio entre a vida profissional e pessoal?**

Nós, mulheres, muitas vezes somos subestimadas pelos homens — e isso pode, curiosamente, tornar-se uma vantagem, se soubermos usá-la a nosso favor.

Quando nos dedicamos com paixão a um projeto, corremos o risco de dar prioridade ao trabalho em detrimento da vida pessoal, claro. Conciliar as necessidades da empresa com as da família é sempre um desafio. Mas é importante lembrar que um filho não tem apenas uma mãe — tem também um pai. As responsabilidades devem ser partilhadas. Por isso, aprendi, ao longo do tempo, que não tenho de fazer tudo e que o segredo está num bom planeamento familiar e na organização da vida em geral.

As mulheres não têm de ser perfeitas. Digo muitas vezes a mim mesma: “Tenho a liberdade de querer ser perfeita, mas não a obrigação de o ser.”

**Durante a sua carreira, quais foram os principais desafios que enfrentou enquanto mulher? Ainda sente que há disparidade entre géneros?**

Sim, sem dúvida.

Por exemplo, quando comecei a lecionar numa faculdade de engenharia, há mais de 30 anos, entrei num ambiente maioritariamente masculino, o que me trouxe muitos desafios. Tinha quase a mesma idade dos alunos, maioritariamente homens, e os meus colegas docentes também eram quase todos do sexo masculino. Enfrentei preconceitos e atitudes machistas. Foi um período exigente.

No nosso país, infelizmente, a disparidade de género ainda é uma realidade. Basta olhar para a desigualdade salarial: em Portugal, as mulheres têm, em média, mais formação superior do que os homens — e, ainda assim, ganham significativamente menos em muitas áreas.

E mesmo quando se trata da vida pessoal dos casais se vê a disparidade e os preconceitos ainda existentes. Quem realiza as

tarefas domésticas no final do dia? Quem cuida dos filhos quando estão doentes? Regra geral, continua a recair sobre as mulheres. Isso precisa de mudar. É fundamental haver uma verdadeira partilha de responsabilidades.

**Que conselhos dá às jovens mulheres que estão a entrar no mercado de trabalho ou a iniciar os seus próprios negócios?**

O mais importante é ter confiança em si mesma. Não é preciso copiar o que já existe. Reconheçam os vossos próprios desafios e procurem soluções criativas. Não têm de fazer tudo sozinhas, mas tudo aquilo que fizerem, façam-no com paixão, dedicação e persistência.

Aceitem os erros e estejam abertas ao feedback — eles podem revelar-se oportunidades valiosas de aprendizagem e crescimento.

**Quais são as principais metas profissionais que ainda gostaria de alcançar?**

Neste momento da minha vida, a minha principal meta é ter mais tempo para mim, para viajar, explorar o mundo e viver novas experiências.

Mas continuo entusiasmada com novos projetos.

Mas, acima de tudo, sinto uma necessidade profunda de retribuir à sociedade. Por isso, estou atualmente envolvida num projeto educativo voltado para crianças em situação de vulnerabilidade. 

*Rosa Koeder*



# A história de uma empresária de sucesso



Stephanie Bento, Proprietária do Maré Shrimp & Stuff

**Com o apoio e influência da avó, da mãe e da melhor amiga, Stephanie Bento partilha a sua trajetória de sucesso à frente do Maré Shrimp & Stuff. Este restaurante, conhecido pela sua originalidade, prepara-se para surpreender novamente em abril com um novo menu, que incluirá opções inovadoras como a bifana de camarão-tigre e os pastéis de nata de camarão.**

**Stephanie, para começar, gostava de a conhecer um pouco melhor. Que características considera que a definem enquanto mulher?**

Considero-me uma mulher intensa, com uma atitude firme perante os desafios da vida e profundamente genuína em tudo aquilo que faço e sou. Tenho em mim as

influências de três mulheres incríveis que diariamente me inspiram: a minha avó, pela sua sabedoria e resiliência; a minha mãe, pelo seu exemplo de coragem e amor incondicional; e a minha melhor amiga Petra, que sempre me impulsionou a acreditar em mim e a seguir os meus sonhos.

**Licenciou-se em Gestão de Marketing e Publicidade e, anos mais tarde, em Direito. O que a motivou a seguir estas duas áreas tão distintas?**

Inicialmente, formei-me em Gestão de Marketing e Publicidade, uma área que tem sido essencial para o sucesso do restaurante Maré, permitindo-me aplicar estratégias sólidas de comunicação e gestão. Já o Direito surgiu por uma paixão pessoal muito forte, ligada ao meu enorme

sentido de justiça e à minha paixão pela leitura e pelo conhecimento. Senti uma grande necessidade de aprofundar esta área e estou prestes a concluir esta segunda licenciatura, com planos de um dia exercer esta profissão também.

**Como descreve o seu percurso profissional? E em que momento surgiu o Maré Shrimp & Stuff na sua vida?**

Após terminar a minha licenciatura em Marketing, fui viver para o Rio de Janeiro durante algum tempo. Foi lá que comecei a sonhar e idealizar o Maré Shrimp & Stuff.

Sou muito ligada à minha família e percebi que queria regressar com um projeto sólido, queria algo que me permitisse unir a minha paixão pela gastronomia e pelo acolhimento ao público.

Ao voltar para o Algarve, transformei este sonho numa realidade que hoje é o Maré.

Tem sido um longo caminho, com muitas adversidades pelo meio, mas se assim não fosse, talvez o Maré não seria aquilo que é hoje.

**Fale-nos um pouco mais sobre este espaço. O que o distingue dos demais?**

O Maré é muito mais do que um restaurante; é um espaço onde histórias acontecem e memórias são criadas. É um projeto que me transformou enquanto mulher e empresária, fazendo-me acreditar no meu potencial, algo que devo em grande parte à Petra. O que torna o Maré especial é ser um restaurante com um conceito pensado ao detalhe, onde cada prato, cada ambiente, cada experiência reflete dedicação absoluta. Todos os nossos pratos têm camarão, é este o nosso conceito. Isto só é possível graças ao chef Valdemar Marques, cujo talento, empenho e amor pelo que faz elevam diariamente a qualidade e a identidade única do nosso espaço.

**Que surpresas reserva o novo menu do Maré Shrimp & Stuff, lançado este mês?**

Todos os anos, nesta altura mudamos o nosso menu, eu e a minha melhor amiga viajamos uma vez por ano em prol do Maré, procuramos sabores pelo mundo inteiro, e chegamos sempre cá com imensas novidades, passamos as ideias ao nosso chefe e é junto dele que conseguimos chegar ao produto final. Ao contrário dos outros anos, este ano quisemos inspirar-nos naquilo que é nosso,



Stephanie Bento, juntamente com o Chef Valdemar Marques

e não há nada tão nosso quanto o pastel de nata, então desenvolvemos um pastel de nata de camarão, uma mistura entre o doce e o salgado. É um produto único, inovador e sinto que vai ser a próxima sensação do Maré, tal como foram as nossas bolinhas de berlim de camarão. Outra novidade é também a nossa bifana de camarão tigre, em vez de ser a típica bifana com carne, vai ser com um camarão tigre frito ao alho.

**Sendo uma mulher empreendedora, com o seu próprio negócio e a estudar em simultâneo, como consegue conciliar a vida pessoal, familiar e profissional?**

Confesso que não tem sido nada fácil, mas só é possível porque tenho a minha mãe e o meu marido que me ajudam imenso com as rotinas do meu filho José Bernardo.

Não sinto que me deva anular enquanto mulher em prol da maternidade. Claro que a minha vida mudou e acabo por deixar imensas coisas por fazer, principalmente na faculdade, acabo por estudar muito mais em casa, há dias em que não consigo mesmo ir porque o José precisa de mim.

Mas tento não fazer disso regra, até porque já tenho um mestrado em vista.

Na realidade, acho que se eu não estiver bem, o José também não está. A minha mãe tem sido o meu braço direito nesta

jornada da maternidade, e é graças a ela que continuo a ir atrás dos meus sonhos.

**Para si, o que significa ser uma mulher bem-sucedida?**

Há uns bons anos atrás, talvez há 20, achava que ser bem-sucedida era ter dinheiro, hoje acho que vai muito além disso. A meu ver, passa por alcançar objetivos na nossa vida pessoal e profissional. Acima de tudo, encontrar a felicidade nas mais pequenas coisas.

**Para concluir, que objetivos gostaria de alcançar nos próximos anos?**

O maior objetivo da minha vida já foi alcançado quando os meus avós puderam conhecer o meu filho. Agora, olho para o futuro com a mesma paixão que me trouxe até aqui. Quero continuar a viver e a partilhar esta azáfama vibrante do Maré, acolher os clientes como amigos, ouvir e contar histórias à mesa e proporcionar experiências gastronómicas memoráveis. Pretendo evoluir e consolidar ainda mais este conceito, mantendo sempre viva a essência que nos distingue. ✚

*Stephanie Bento*



# O sucesso sem fronteiras de Stefania Raiola: De Itália para Portugal

Nascida e criada em Itália, mas eternamente apaixonada por Portugal, Stefania Raiola é um caso de sucesso sem fronteiras. Em entrevista à Mais Magazine, a proprietária do “La Pasta Fresca” e consultora imobiliária da “Century 21 Nações” aborda o seu percurso profissional e os desafios encontrado no mercado de trabalho enquanto mulher.



Stefania Raiola, Proprietária do “La Pasta Fresca” e consultora imobiliária da “Century 21 Nações”

**Como surgiu a paixão pela restauração e a oportunidade de abrir o seu próprio restaurante? Por que razão na cidade de Lisboa?**

O caminho que me levou para a área da restauração e do empreendedorismo em geral foi bastante articulado. A minha formação é em engenharia mecânica e trabalhei na Fiat durante 20 anos, quatro dos quais na linda e encantadora Lisboa.

Quando voltei para Itália conheci o meu marido, também engenheiro, e começámos

o nosso namoro. Foi bastante difícil, porque mesmo a morar no mesmo país, estávamos separados por 1.600 km.

A distância, a vontade de voltar para Lisboa e o desejo sempre crescente de colocar a nossa experiência em gestão empresarial ao serviço de um nosso próprio negócio, deu-nos a motivação para nos despedir dos nossos empregos e abrir o “La Pasta Fresca”, não sem antes termos estudado a fundo o mercado e as suas potencialidades.

**Qual foi o maior desafio que enfrentou em abrir um tipo de restauração italiana tão diferente: o primeiro pastificio em Lisboa? Sente a responsabilidade de ser umas das principais responsáveis por dar a conhecer aos portugueses os sabores italianos?**

Um dos principais desafios que encontramos foi a difícil aceitação deste novo conceito gastronómico em Portugal. Há 10 anos o público português não estava tão preparado para receber a verdadeira comida italiana e quase não se conhecia este produto italiano de excelência, que é a pasta fresca.

Tivemos que fazer uma ação de divulgação capilar, mas posso dizer que este esforço valeu a pena, porque atualmente somos reconhecidos como uns dos principais responsáveis da divulgação da cultura culinária italiana em Lisboa, o que nos enche de orgulho.

**A igualdade de géneros foi uma das grandes conquistas do 25 de abril. Como é ser uma mulher de sucesso no setor da restauração? Na sua ótica, sente que ainda existe um grande caminho a percorrer rumo à igualdade de direitos e oportunidades entre géneros?**

Em qualquer área as mulheres enfrentam preconceitos e desafios.

Inicialmente, quando estávamos a montar o nosso negócio, era muito comum os interlocutores falarem em direção ao meu marido quando o assunto era a gestão ou apresentarem-me a terceiros como a mulher do proprietário. Mas posso dizer com certeza que na minha experiência precedente num ambiente quase exclusivamente masculino como o da engenharia, as dificuldades foram bem maiores.

Na minha ótica, apesar de termos avançado consideravelmente e ter visto progressos importantes, como o aumento de mulheres em posições de liderança, é crucial que continuemos a promover a equidade salarial, a representação feminina em cargos de decisão e o suporte a iniciativas que incentivem o empreendedorismo feminino.



Mas a ação mais eficaz no longo prazo é, sem dúvida, a integração da educação da igualdade de género nos currículos escolares, para que as crianças cresçam conscientes da importância da igualdade e do respeito por todos, independentemente do género. E acrescentaria, etnia, religião e orientação sexual, porque a sociedade inclusiva é a única sustentável, apesar dos desvios assustadores que chegam até nós do outro lado do oceano.

### Como equilibra as tarefas de empresária com as responsabilidades pessoais?

Equilibrar o próprio trabalho com mais responsabilidades sempre foi a principal qualidade feminina desde sempre.

No meu caso, como não tenho filhos, resolvi dirigir esta energia aceitando mais um desafio empresarial. Já há alguns anos que dedico parte do meu tempo à consultoria imobiliária que é uma atividade onde é preciso conhecer muitas pessoas e, por isso,

concilia-se bem com a minha atividade de restauração. Até tenho a honra de trabalhar numa das agências mais importantes de toda a Península Ibérica: a Century 21 Nações. E como falamos de diferença de géneros, é encorajador ver como esta área é quase completamente dominada pelas mulheres.

### Que conselho daria a jovens mulheres empreendedoras que pensam em abrir o seu próprio negócio?

O meu primeiro conselho é acreditar em si mesmas. A autoconfiança é fundamental para superar os desafios que surgem ao longo do caminho.

É também essencial procurar conhecimento, capacitar-se continuamente e construir uma rede de apoio com outras mulheres e profissionais do próprio setor, porque isso pode abrir portas e oferecer perspectivas valiosas.

Por fim, encontrar um ritmo próprio e não hesitar em estabelecer limites. O sucesso não é apenas sobre alcançar metas financeiras, mas também sobre criar uma vida que se ama.

### Quais as metas a curto/médio prazo?

O nosso objetivo é continuar a desenvolver a área onde temos um “know-how” único em Lisboa: a venda de massa fresca e de produto de gastronomia a pedido do cliente. Já fornecemos massa fresca e outros produtos de gastronomia a muito restaurantes e hotéis em Lisboa, e cada vez mais entidades comerciais lisboetas procuram os nossos serviços. 

Visite o La Pasta Fresca na Avenida 5 de Outubro 186 A, Lisboa

*Stefania Raiola*



# A mente inquieta da patologista veterinária que aposta na transformação de vidas

“Transformar – com alma, sempre” essa é a missão de vida de Ana Canadas, patologista no ICBAS e professora na Escola Universitária Vasco da Gama (EUVG). Em entrevista à Mais Magazine, partilha o seu percurso profissional e o propósito que a move.



Ana Canadas Sousa, Patologista no ICBAS e Professora na EUVG

Quem a conhece diz: É um “mini-furacão” feliz. Uma mente inquieta com uma missão clara: transformar. Diagnósticos, mentalidades, sistemas e, sobretudo... pessoas.

Ana Canadas teve, desde sempre, um fascínio pelo mundo animal — uma vontade genuína de cuidar e compreender. Mas a vida levou-a primeiro por outro

caminho: a enfermagem humana. “E sou grata por isso — aprendi a cuidar com presença e escuta. A enfermagem moldou-me: ensinou-me a valorizar a vida e a relativizar”, afirma.

Mais tarde, reencontrou-se com o seu sonho de sempre: a Medicina Veterinária. E foi durante a prática profissional como clínica que descobriu a Patologia. “Fascina-me a complexidade e as histórias escondidas nos tecidos ao microscópio, a beleza quase poética de entender a vida através da doença e das imagens. A Patologia é mais do que observar: é interpretar, decidir e dar voz”, salienta.

O seu trajeto inclui também um doutoramento e uma residência europeia na área e, desde 2021, lidera o LabPatVet, o laboratório de histopatologia veterinária do ICBAS. Assumir essa liderança é, para Ana Canadas, o culminar de um ato de compromisso profundo que mantém desde 2012. Mais do que dirigir um laboratório, vê-se como alguém que empreende diariamente: com visão, estratégia e sentido de missão de melhorar os serviços à comunidade. Liderar um laboratório, ainda que de pequena dimensão, é tanto sobre ciência como sobre pessoas. Para a entrevistada, “é sobre clientes — com necessidades únicas, contextos distintos e expectativas concretas. Adapto-me, encontro soluções”. É um exercício de empatia e inovação que tem fidelizado e mantido os níveis de qualidade nos serviços prestados. É exigente, intensa e sensível — e isso sente-se em tudo o que faz. Tem uma veia transformadora e deixa uma energia que não passa despercebida. Defende o que acredita com firmeza — mesmo que isso traga desconforto e resistências externas. Acredita que só

com verdade, coragem e humanidade se lidera e se vive com justiça. Acredita numa liderança consciente, baseada na escuta ativa e no respeito pelas individualidades. “Para prosperar, é preciso compreender o outro”, reitera.

Não obstante, é no ensino, na mentoria e na formação que está atualmente o centro da sua paixão. Na EUVG, onde é professora regente de várias unidades curriculares, encontra o seu propósito. Partilhar conhecimento, orientar jovens e ver o seu crescimento — é isso que a realiza, pois, para Ana Canadas, “ensinar é inspirar. Ser mentora e modelo é um privilégio”.

Neste contexto, a sua vida é, de facto, intensa. Entre diagnósticos, aulas, projetos e estudo, os dias são longos. Mas a patologista é movida pelo propósito. Começa o dia com energia, felicidade e gratidão e esforça-se por parar — “é no silêncio que nasce a clareza do caminho a trilhar”, afirma.

Mais do que patologista ou professora, Ana Canadas é empreendedora da transformação. E esse espírito empreendedor tem-se expandido para novas áreas.

Defensora da Inteligência Artificial, considera-a vital na Patologia e no ensino — encontra-se ativamente a explorar esse caminho. Quer inovar, fazer diferente, criar soluções. E quer que a Patologia Veterinária cresça e se reinvente no contexto tão falado da “One Health”.

Ana Canadas é patologista, mas a sua vocação é transformar — com alma, sempre. 

Ana Canadas Sousa



## A veia empreendedora de Marina Brás

O chamado “olho para os negócios” sempre fez parte da vida de Marina Brás, fruto da sua origem numa família de empreendedores. Iniciou o seu percurso profissional na área bancária, tendo depois abraçado o grande desafio de adquirir um negócio local e transformá-lo num caso de sucesso – a Frutóbidos, empresa pioneira na produção de Licor de Ginja de Óbidos.

Começamos esta entrevista por dar a conhecer a Marina Brás aos nossos leitores. Fala-nos sobre o seu percurso profissional.

Tenho origem numa família de empreendedores, e por isso desde muito cedo trabalhei junto com os meus pais. No entanto, considero que o meu percurso profissional se inicia com um trabalho ligado à área bancária, onde estive durante algum tempo. Enquanto escolhia que rumo daria à minha vida profissional, surgiu um grande desafio, a aquisição de um negócio local.

Em 2001 adquiri a Frutóbidos, a empresa pioneira na produção de Licor de Ginja d'Óbidos. Visualizei de imediato o potencial do produto e identifiquei as lacunas que tinha de colmatar para que este passasse a ser um produto reconhecido. A criação

da marca Ginja Vila das Rainhas é fruto dessa visão e hoje tem presença nacional e internacional.

Os projetos/ ideias não param de surgir, sendo que desenvolvi uma gama de produtos de confeitaria e um Bitter de Ginja, explorando desta forma a versatilidade da ginja. Em 2022, lancei o Licoturismo, um conceito de turismo completamente inovador em Portugal.

Atualmente, sou também Presidente da Anabe, membro dos Rotary Club Óbidos e Presidente da AALO - Associação Agir pela Lagoa de Óbidos, atividades que me complementam e realizam.

**Para si, o que é ser uma mulher bem-sucedida?**

Para mim, uma mulher bem-sucedida é, acima de tudo, aquela que consegue encontrar o equilíbrio entre todas as “mulheres” que vivem dentro dela - empresária, mãe, amiga, companheira. É o meu desafio diário que se reflete na obra que vou criando, na esperança de que deixarei um legado que seja inspirador, marcado pela persistência e solidariedade

Tenho uma empresa saudável, sempre estive consciente da realidade dos obstáculos que iria encontrar, antecipei o que de menos bom pudesse surgir para me preparar e nunca deixei de sonhar. Julgo que são as premissas que me fazem hoje a empresária que sou. Além disso, rodeio-me

das pessoas certas, tenho dois filhos e trato os meus colaboradores como família.

**Que conselhos daria às jovens empreendedoras?**

O melhor conselho que posso dar é fazer acontecer, arriscar mesmo que se tenha medo e nunca deixar de sonhar alto, mas sempre com consciência da realidade. 



Marina Brás, Proprietária da Frutóbidos



Marina Brás

# “Escrever sonhos e ter coragem de os viver”



Eunice Melo, CEO da OneAzores

**Em entrevista à Mais Magazine, Eunice Melo, CEO da OneAzores, fala do amor que sente pela terra que a viu nascer - os Açores - e traça um balanço do seu percurso profissional até ao momento.**

**Quem é a Eunice Melo e como tem sido o seu percurso profissional?**

Sou uma açoriana das nove ilhas, apaixonada pela minha terra e movida por uma energia empreendedora que me acompanha desde cedo. Descendente de uma família de construtores navais, armadores e comerciantes, cresci com o espírito do mar e dos negócios no sangue. Acredito que nasci com o propósito de criar, transformar e partilhar conhecimento. Aos 19 anos, criei o meu primeiro negócio. Dois anos depois, fundei com o meu pai a Nautipico, empresa marítimo turística no Pico, e desde então não parei.

Fundei, em contexto familiar sete empresas na área marítimo-turística, tendo sido pioneiros no desenvolvimento do Yacht Charter em Portugal. A Sailazores, Atividades Náuticas, Lda., empresa mãe e símbolo desta visão, tornou-se na maior referência nacional do setor, em conjunto

com a minha irmã, meu cunhado e o meu marido, mantendo o espírito familiar que sempre nos guiou.

Há vinte e um anos fundei a Eunice Melo, Lda., uma empresa que concentra diversas áreas de negócio e de atuação, desde a distribuição, à logística e aos transportes, até ao alojamento local, à decoração, construção, eventos e assessoria. No segmento do turismo, criámos a marca registada OneAzores, que representa todas as iniciativas turísticas nas nove ilhas, com uma abordagem integrada, inovadora e profundamente enraizada na identidade açoriana.

Neste momento da minha vida, sinto-me cada vez mais desperta para os valores da sustentabilidade e é neste contexto que represento nos Açores o conceito de construção em aço leve (LSF - Light Steel Frame), uma solução amiga do ambiente, eficiente e alinhada com os desafios atuais das alterações climáticas.

Paralelamente, sou membro da Associação Mulher Líder RML, que promove a diversidade de género como motor de inovação no topo das empresas, além disso, fui eleita pela Assembleia Legislativa Regional da Região Autónoma dos Açores como membro suplente do Conselho Económico e Social. Sou igualmente membro ativo de diversas associações empresariais regionais, onde contribuo para o fortalecimento do tecido empresarial local, promovendo a inovação e sustentabilidade.

**Em que momento da sua vida surgiu a OneAzores e quais têm sido os maiores desafios que enfrenta diariamente enquanto mulher?**

O projeto nasceu do desejo de conectar todos os aspetos do turismo na região, desde o alojamento local até à promoção dos nossos recursos naturais, com foco na preservação do meio ambiente. A OneAzores é uma visão que une a cultura e os valores locais à necessidade de inovar e de agir de forma responsável e inteligente.

Enquanto mulher, os desafios são, em grande parte, internos. Acredito firmemente que a força mental das mulheres é incomparável, e que o mundo tem vindo a mostrar que não existem limitações para o que podemos alcançar. Não há atividades ou competências exclusivas para homens ou

para mulheres; existem apenas habilidades, dedicação e a vontade de persistir. Ao longo da minha carreira, foi comum, especialmente nas primeiras fases de liderança, sentir que tinha de provar a minha competência repetidamente, especialmente ao trabalhar com equipas predominantemente masculinas.

Uma vez que consegui provar a minha capacidade, a confiança e o respeito dos outros surgiram naturalmente. E isso, para mim, é um dos pontos mais importantes da liderança - mostrar que somos capazes, não pela força física, mas pela nossa competência e capacidade de execução.

**Que balanço faz da sua carreira até ao momento e que metas ainda espera alcançar?**

O balanço da minha carreira até ao momento é de profundo orgulho e gratidão. Olho para trás e vejo uma trajetória que criei com valor nos Açores. Gerar emprego, reforçar a identidade local e posicionar os meus projetos com uma visão global foi o que me permitiu contribuir para o crescimento económico das várias ilhas.

O segredo do sucesso não está apenas nas conquistas materiais, mas em escrever os sonhos e, sobretudo, ter coragem de os viver. Na minha jornada, sou grata por ter conseguido ser a empresa número um da ilha do Pico em faturação, um marco significativo na minha carreira, e que considero um feito particularmente valioso sendo mulher. Contudo, o meu maior sucesso é o apoio familiar, que é a base sólida para todos os meus desafios profissionais. Uma família forte é o alicerce de qualquer sucesso.

Uma das minhas maiores metas é, na idade da reforma, não me reformar. Quero continuar a ter energia, criatividade, espírito e saúde para desenvolver tudo o que me proponho. Acredito que não há idade para parar de sonhar, de agir, de viver. Quero conciliar o meu tempo entre os Açores e o mundo, levando comigo a experiência e o conhecimento acumulado ao longo da minha vida, e aplicando-os em causas que me são caras, como o apoio a comunidades carenciadas. 

*Eunice Melo*

# Beatriz Rubio entre as 50 Mulheres Mais Influentes de Portugal em 2024

Beatriz Rubio, CEO da RE/MAX Portugal – a maior rede imobiliária a operar no país – foi reconhecida como uma das 50 Mulheres Mais Influentes de Portugal em 2024. A distinção foi atribuída na 10.ª edição da cerimónia promovida pela Executiva, que teve lugar no CUPRA City Garage, no coração de Lisboa.

Este reconhecimento resulta de um estudo anual desenvolvido pela Executiva, que tem em consideração cinco critérios fundamentais – carreira, imagem, rede, poder e fortuna – para identificar mulheres de destaque em áreas como os negócios, cultura, política, justiça, media e desporto. O objetivo da iniciativa é valorizar o talento feminino e reforçar a importância de ter modelos inspiradores que incentivem outras mulheres a alcançar posições de liderança.

“É com grande honra que recebo esta distinção da Executiva,

que reconhece o meu percurso enquanto líder no setor imobiliário. Para mim, ser uma mulher influente significa exercer a liderança com base em valores como integridade, honestidade, empatia e respeito pelo próximo. Este prémio representa uma enorme responsabilidade e espero poder inspirar muitas mulheres, em especial as mais jovens, a ambicionarem lugares de destaque, com confiança e determinação”, referiu Beatriz Rubio.

A CEO destacou ainda que a chave do seu sucesso está na paixão, determinação, proatividade e persistência. Sublinhou também o papel cada vez mais relevante das mulheres no setor imobiliário em Portugal, evidenciando a sua capacidade para estabelecer relações de confiança, compreender as necessidades dos clientes com empatia e enfrentar os desafios com criatividade e resiliência.



## Portugal com representação política feminina acima da média global

Segundo o relatório Representation Matters, divulgado pela consultora Oliver Wyman, em colaboração com o Banco Mundial e a organização Women Political Leaders, Portugal apresenta níveis de representação feminina superiores à média mundial, com 36% de deputadas e 33% de ministras.

O estudo analisa a relação entre a presença de mulheres na política e o desenvolvimento económico, concluindo que o PIB global poderia crescer mais de 20% na próxima década se existisse igualdade de oportunidades entre homens e mulheres.

Apesar dos avanços, as desigualdades continuam a fazer-se sentir: à escala mundial, apenas 26% dos lugares parlamentares e 23% dos cargos ministeriais são ocupados por mulheres. Em Portugal, a diferença salarial entre géneros aumentou nos últimos 10 anos,

passando de 141 para 242 euros mensais.

O relatório sublinha que a paridade continua distante, e que continuam a existir alguns obstáculos como a falta de proteções legais, estereótipos de género e o acesso limitado a cargos de liderança. Atualmente, apenas 27 países são liderados por mulheres e, em menos de metade desses casos, elas têm verdadeiramente o poder de decisão.

Entre as soluções apontadas estão a implementação de quotas de género, legislação contra o assédio e a violência política, e medidas que promovam a conciliação entre vida profissional e familiar, como o reforço dos direitos parentais e o acesso a serviços de apoio à infância.

# Um caso de sucesso na Medicina Estética

**Com cerca de 15 anos de experiência na área da Medicina Estética, Maria Calle, CEO e fundadora da Calle Clinic, afirma que o investimento em formação contínua é fundamental para a construção de uma carreira de sucesso.**



CEO e Fundadora da Calle Clinic

A Calle Clinic foi fundada em 2016, em Matosinhos e, devido à dedicação e à experiência da Dra. Maria Calle na área, rapidamente se tornou um fenómeno não só em Portugal, mas também na Galiza. Nesta clínica, cada paciente é visto como um caso exclusivo, pelo que as suas necessidades e desejos são estudados minuciosamente para oferecer, com segurança e saúde, o tratamento estético mais adequado em cada momento e a cada pessoa em particular. A equipa é composta por uma família profissional, onde cada membro investe na sua formação e evolução dentro da respetiva área de atuação.

Ao longo da sua carreira, Maria Calle enfrentou vários desafios por ser uma mulher empreendedora num setor altamente competitivo e exigente. Entre eles, destaca-se o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional, “pois a gestão de uma clínica exige dedicação intensa”, refere. No que toca à construção e crescimento da marca, a fundadora da Calle Clinic afirma que teve de desenvolver uma identidade forte, fidelizar pacientes e consolidar a clínica como uma referência no setor. O investimento contínuo em formação é outro desafio a destacar, pois a Medicina Estética é uma área em constante evolução, sendo, por isso, “mandatório mantermo-nos à frente das tendências, tecnologias e novos tratamentos”. Por fim, enquanto fundadora e líder, Maria Calle precisou não apenas de ser uma excelente médica, mas também uma gestora eficiente, formando e liderando equipas de forma a garantir um atendimento de excelência.

Questionada sobre que conselho daria às jovens mulheres que aspiram a traçar um

percurso semelhante ao seu, a empreendedora alerta novamente para a importância da formação contínua, sendo necessário assistir a cursos especializados, realizar formações e participar em congressos. Aconselha ainda a construção de uma base sólida em Medicina, com um conhecimento profundo de anatomia, fisiologia e farmacologia, garantindo, assim, um trabalho seguro e resultados naturais e eficazes. “Devem também priorizar o bom senso, a ética profissional e a segurança, utilizando produtos de qualidade, respeitando os protocolos médicos e oferecendo um atendimento humanizado”, acrescenta. Para aquelas que desejam abrir a sua própria clínica, aconselha a manter o foco, aprender com os erros e seguir em frente com determinação e paixão, sendo essencial compreender várias áreas, como gestão, marketing, recursos humanos e finanças. Por fim, destaca o Marketing Digital como uma ferramenta indispensável para se darem a conhecer ao público, pois “o melhor cartão de visita de uma clínica e de um médico é um paciente satisfeito que nos recomenda”, conclui. 

*Maria Calle*

-  
Calle Clinic  
Rua Heróis de França, 796  
4450-156 Matosinhos  
Tel. 224029296 Tlm. 930459624  
info@calleclinic.com  
www.calleclinic.com



# A evolução do papel da mulher pós-25 de Abril

Quando falamos do 25 de abril de 1974, vem-nos à cabeça apenas uma palavra: liberdade. Liberdade essa que, antes desta data tão importante para a história do país, era condicionada para as mulheres. Estas eram privadas de inúmeros direitos que hoje damos como adquiridos. A Constituição de 1933 e o Estado Novo, regime político que vigorava naquela época, impunham uma visão conservadora do papel da mulher: ser uma boa esposa, mãe e dona de casa. A sua responsabilidade era unicamente direcionada às lides domésticas. Precisava da autorização do marido para trabalhar, viajar ou até abrir uma conta no banco.



A que hoje é conhecida como “Revolução dos Cravos” trouxe liberdade e democracia, e isso refletiu-se nos direitos das mulheres. As leis discriminatórias foram abolidas, e a nova Constituição de 1976 garantiu a igualdade de direitos entre homens e mulheres. Paralelamente, surgiram movimentos feministas mais fortes e organizados.

Os anos que se seguiram foram de progresso. Assistimos a um maior acesso das mulheres ao ensino superior, à sua inserção no mercado de trabalho e a uma participação política — ainda que limitada. Além disso, criaram-se leis contra a violência doméstica e foram registados avanços no que diz respeito aos direitos reprodutivos, como, por exemplo, a despenalização do aborto em 2007. Foram igualmente

criados organismos governamentais para a promoção da igualdade de género.

Olhando para trás, percebemos que já foi percorrido um longo caminho, mas há ainda muito por fazer. A diferença salarial, a sub-representação política e a violência de género são exemplos de alguns dos desafios que persistem.

Contudo, após a realização deste especial — onde tivemos a oportunidade de conhecer a história de várias mulheres que se destacaram nas suas áreas de atuação, construíram carreiras de sucesso e, graças ao seu empenho e dedicação, tornaram-se verdadeiros exemplos a seguir — concluímos que o 25 de Abril foi um marco importantíssimo para a emancipação da mulher em Portugal. O seu papel passou de figura secundária e

silenciosa para agente ativa e influente na sociedade portuguesa.

Hoje, ao recordarmos o 25 de Abril, celebramos não só a libertação política, mas também o florescimento de uma nova identidade para a mulher portuguesa. Cada conquista, por menor que pareça, é um símbolo da coragem e determinação que transformaram desafios em degraus para o progresso. Que este legado inspire as gerações atuais e futuras a seguir o caminho da igualdade, pois a emancipação feminina faz-nos acreditar num amanhã onde todas as vozes se possam fazer ouvir.✚

*Tatiana Martins*

# Ensino Superior Privado

Há 51 anos, a Revolução de 25 de abril de 1974 colocou fim ao ciclo de 48 anos onde Portugal esteve mergulhado numa Ditadura que privou os portugueses dos seus direitos e liberdades básicas. A Revolução de Abril corresponde a um ponto de viragem histórico no nosso país, lançando a democracia e a liberdade como pilares bases transversais a todos os setores da sociedade.

A área do ensino, nomeadamente no que concerne ao Ensino Superior Privado, passou por mudanças profundas. Durante os tempos de Ditadura, o Ensino Superior era praticamente monopólio do Estado, não havendo espaço para o setor privado. Por isso mesmo, a democratização do ensino e a criação do setor privado na educação são duas das grandes conquistas de abril, que se têm traduzido em ótimos resultados. Desde a criação de legislação específica para regulamentar o Ensino Superior Privado, garantindo padrões mínimos de qualidade e funcionamento, nos anos 80, registam-se um aumen-

to do número de estudantes, diversificação de cursos, melhores resultados académicos e melhor preparação para o mundo do trabalho. Não esquecendo que o desenvolvimento e crescimento das Universidades Privadas elevou os índices de competitividade e concorrência no ensino em Portugal junto das instituições públicas, levando a um aumento dos padrões de qualidade do ensino no nosso país.

Desta forma, o 25 de abril não apenas foi importante para o surgimento do setor privado no ensino em Portugal, como foi um marco da diversificação e democratização do ensino a todos os portugueses. Assim, importa dar a conhecer a todos os nossos leitores o trabalho meritório que todas as instituições de Ensino Superior Privado levam a cabo na procura de formar melhores pessoas e profissionais.

# "Liberdade de escolher, aprender e vencer"



## Ensino Superior Privado: Escolher, Crescer, Liderar

A liberdade de aprender e ensinar é um dos grandes valores de uma sociedade que aposta no conhecimento como motor de desenvolvimento. Em Portugal, o ensino superior privado tem sido, ao longo das últimas décadas, uma peça-chave na construção de um sistema educativo mais inclusivo, diversificado e alinhado com os desafios da modernidade.

Na APESP – Associação Portuguesa do Ensino Superior Privado, representamos um setor que acredita no mérito, na excelência e na liberdade de escolha. As nossas instituições têm sido agentes de inovação, capazes de responder com agilidade às necessidades da sociedade e da economia, formando profissionais preparados para um mundo em transformação.

O ensino superior privado não se limita a oferecer alternativas: acrescenta valor, expande horizontes e desafia modelos tradicionais. Num contexto de crescente exigência e competitividade, é fundamental reconhecer o seu contributo para a qualificação da população, para a diversificação da oferta académica e para a aproximação entre o ensino e o mercado de trabalho.

Escolher uma instituição privada é mais do que optar por um percurso académico. É integrar uma cultura de proximidade, de exigência e de ambição. É aprender com liberdade, desenvolver competências para além do conhecimento técnico e cultivar uma visão empreendedora do futuro.

Liderar o próprio destino e alcançar o sucesso exige um ensino superior que vá além do convencional, que forme cidadãos críticos, inovadores e preparados para os desafios globais. Neste 25 de abril, reafirmamos o nosso compromisso com um ensino superior privado forte, autónomo e parceiro do desenvolvimento do país. Porque a educação não é apenas um direito; é a chave para transformar o futuro.

*Antonio Almeida Dias, Presidente da APESP*



# Formar profissionais que transformam o mundo

**Com uma oferta formativa inovadora e prática, a Egas Moniz School of Health & Science afirma-se como uma referência no ensino superior em saúde e ciência, com forte ligação à investigação, à comunidade e ao mundo profissional, tal como conta à Mais Magazine José João Mendes, Presidente da Egas Moniz School of Health & Science.**



*Prof. Doutor José João Mendes, Presidente da Direção da Egas Moniz*

## **Qual a oferta formativa que a Egas Moniz School of Health & Science disponibiliza a todos os seus estudantes?**

A Egas Moniz School of Health & Science disponibiliza uma oferta formativa vasta, inovadora e multidisciplinar, respondendo aos desafios contemporâneos nas áreas da saúde, ciência e da sociedade assegurando uma formação de excelência, com forte componente prática e uma ligação estreita à investigação, à comunidade e ao mundo profissional.

A instituição disponibiliza uma ampla gama de cursos:

- CTeSP: Análises Químicas e Bioquímicas, Apoio ao Consultório Médico e Dentário, Gerontologia, Microbiologia e Biologia Molecular.
- Licenciaturas: Ciências Biomédicas Laboratoriais, Ciências da Nutrição,

Ciências Forenses e Criminais, Enfermagem, Ciências Biomédicas, Enfermagem Veterinária, Fisioterapia, Prótese Dentária, Psicologia e Gastronomia.

- Mestrados Integrados: Ciências Farmacêuticas, Medicina Dentária e Medicina Veterinária.

- Mestrados: Análises Clínicas, Aquacultura Sustentável, Enfermagem Comunitária, Enfermagem de Reabilitação, Enfermagem Médico-Cirúrgica, Enfermagem de Saúde Mental e Psiquiátrica, Fisioterapia, Nutrição Clínica, Nutrição Humana – Clínica e Investigação, Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia Forense e Criminal, Reabilitação Oral, Tecnologias Laboratoriais em Ciências Forenses e One Health e-learning.

- Doutoramentos: Ciências Biomédicas e Medicina Dentária.

## **Para além dos espaços de sala de aula, quais as infraestruturas que compõem o vosso campus? Quais as suas mais-valias?**

A instituição encontra-se atualmente estruturada em três campus.

O campus principal, no Monte de Caparica, destaca-se pela sua dimensão, modernidade e funcionalidade. O segundo campus, já parcialmente edificado, situa-se em Sesimbra, onde está instalada a Residência Sénior Egas Moniz. O terceiro campus, ainda por edificar, estará localizado nas imediações do Madan Parque e da FCT.

No campus da Caparica existe uma Clínica Universitária de referência em Medicina Dentária, uma Clínica Universitária Polivalente (temos outra em Almada) e um Hospital Veterinário Universitário. Nestes espaços realizam-se estágios, consultas e atividades práticas supervisionadas nas áreas da medicina dentária, medicina veterinária, fisioterapia, enfermagem, enfermagem veterinária, nutrição, psicologia e outras ciências da saúde.

A formação prática na Egas Moniz é apoiada por laboratórios especializados e inovadores, como o Laboratório de Ciências Forenses e Psicológicas, o de Microbiologia Aplicada e a Casa do Crime — um espaço único de simulação forense. Destacam-se ainda os laboratórios de simulação clínica de última geração, que recriam ambientes hospitalares e de consulta para o treino técnico, ético e comunicacional em contextos multidisciplinares.

O campus integra também a Residência de Estudantes Egas Moniz.

## **Quais as razões que levam a vossa instituição a destacar-se no setor de ensino em Portugal? Porquê escolher a Egas Moniz School of Health & Science?**

Com 37% de estudantes internacionais, a Egas Moniz tem um posicionamento internacional e multicultural. Os seus cursos são lecionados em três línguas — português, francês e inglês.



Esta presença foi reconhecida pelo SCImago InstitutionsRankings, no qual a instituição se destacou:

- No Ranking Nacional de Instituições Privadas (2022)
- No Ranking de Inovação em Portugal (2023 e 2024), entre as instituições privadas
- No Ranking de Saúde Pública, Ambiental e Ocupacional em Portugal (2025), também entre as instituições privadas

E também no Times Higher Education ImpactRankings (THE) de 2024, considerada a melhor instituição portuguesa privada e 15.<sup>a</sup> a nível mundial no ODS 3 – Saúde de Qualidade.

Em 2023, este percurso de mérito foi reconhecido com a atribuição da Medalha de Ouro da Cidade de Almada, pela Câmara Municipal.

A Egas Moniz afirma-se também pelo seu forte compromisso com a responsabilidade social, cooperativa e ambiental. As suas clínicas universitárias de preços sociais, os programas de intervenção comunitária, os projetos com escolas, com a população sénior e com grupos vulneráveis, bem como as ações de voluntariado e literacia em saúde, fazem da instituição um verdadeiro agente de transformação social. O compromisso da instituição com a sustentabilidade e a ética ambiental é reforçado pelo seu estatuto de EcoCampus.

E finalmente, a ligação ao Almada Innovation District, onde nascerá o novo campus, reforça este compromisso com a inovação e o impacto social. Participa ativamente num projeto que alia ensino, investigação, urbanismo sustentável e atração de talento, contribuindo para a afirmação internacional de Almada como cidade do conhecimento.

**Numa época onde as novas tecnologias ganham cada vez mais peso na sociedade e onde se discute as vantagens e desvantagens do seu uso no ensino, de que**

**forma a vossa instituição faz uso destas ferramentas? É uma parte importante das metodologias de ensino ou apenas uma ferramenta auxiliar?**

A instituição aposta em metodologias centradas no estudante, na formação contínua dos docentes e na promoção da produção científica.

Aplicam-se metodologias como PBL, simulação realística e digital, ensino híbrido, gamificação e trabalho interprofissional, sempre com base em evidência científica. Destaca-se o Seminário Anual de Inovação Pedagógica, espaço de partilha e construção colaborativa, e os programas internos de formação, que incluem workshops, micro-credenciais e comunidades de prática.

**Que tipo de projetos e investigação são levadas a cabo pelo Centro de Investigação da Egas Moniz? Qual a importância das suas descobertas para a comunidade científica?**

O Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz (CiiEM) integra mais de 100 investigadores de diversas áreas da saúde e das ciências, organizados em 10 grupos de investigação. Utilizando a abordagem “Uma Só Saúde” (One Health) para responder de forma holística aos desafios societais contemporâneos, os investigadores partilham uma missão comum: promover uma investigação inovadora e transformadora, que envolva ativamente a sociedade e contribua para o bem-estar humano, animal e ambiental.

Neste contexto, o CiiEM tem-se distinguido em três áreas a nível nacional e internacional: Medicina Periodontal Translacional, Carga das Doenças Não Transmissíveis e Segurança Alimentar e Sustentabilidade. Por exemplo, investigadores do CiiEM lideram investigação clínica e baseada em evidência sobre o impacto das doenças periodontais na saúde geral e na qualidade de vida. O CiiEM tem investigadores que integram a prestigiada

rede Global Burden of Disease, estudando doenças crónicas como obesidade, artrite reumatóide e múltiplas condições orais. Nestes domínios de referência internacional, o CiiEM avalia os impactos dos sistemas agroalimentares na saúde e no ambiente, incluindo o risco-benefício de novos alimentos como a proteína de insetos.

O CiiEM desenvolve também investigação de referência nacional, por exemplo, nas áreas da Psicologia Forense, do Envelhecimento Ativo e da saúde ambiental. Na Psicologia Forense, os investigadores têm-se distinguido no estudo da violência doméstica e no reforço da colaboração com o sistema de justiça.

O trabalho dos investigadores já recebeu mais de 90.000 citações, demonstrando a influência científica do CiiEM a nível global. No entanto, o impacto da investigação vai muito além da academia, com contributos tecnológicos, económicos, ambientais, em saúde e sociais. É esta base sólida que permite olhar com confiança para o futuro.

**Quais as metas a curto/médio prazo?**

As metas de curto e médio prazo da Egas Moniz School of Health & Science, em articulação com o CiiEM, visam contribuir para uma sociedade mais sustentável e resiliente, através da modernização institucional, excelência científica, inovação pedagógica e ligação à comunidade.

O CiiEM aposta na reorganização dos seus processos e na capacitação contínua dos investigadores, alinhando-se com padrões europeus para reforçar a competitividade científica. A nível institucional, a Egas Moniz quer afirmar-se como um ecossistema universitário de excelência, com oferta formativa inovadora e interdisciplinar, alinhada com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e os desafios globais e emergentes.

No horizonte próximo, há o plano de duplicar a área do Hospital Veterinário Universitário, alargar a capacidade da residência de estudantes e reforçar a internacionalização. Um dos marcos estruturantes será o desenvolvimento do terceiro campus no Almada Innovation District — um projeto urbano e científico pioneiro que reforça o posicionamento num polo de conhecimento, tecnologia e sustentabilidade de dimensão internacional. 

  
EGAS MONIZ SCHOOL  
of HEALTH & SCIENCE

[www.egasmoniz.com.pt](http://www.egasmoniz.com.pt)



A **Santa Maria Health School** valoriza a inovação, oferecendo infraestruturas modernas que incluem três Laboratórios de Enfermagem, um Centro de Simulação equipado com dois Laboratórios, três Ginásios de Fisioterapia, um Apartamento Adaptado e um Laboratório de Terapia Ocupacional.

Com uma forte componente prática e experimental, proporcionamos um ambiente de formação realista e dinâmico, ideal para desenvolver competências e preparar os nossos estudantes para os desafios do futuro na área da saúde.

Através do Programa Erasmus+, os nossos estudantes têm a oportunidade de ter uma experiência internacional, conhecendo novas culturas e novos métodos de trabalho, através da realização de unidades curriculares e/ou estágios em países como Espanha, França, Itália, Bélgica, Eslovénia e Polónia.

**+900**  
Estudantes

**+9400**  
Diplomados

**+2600**  
Bolsas Sociais

**+100**  
Eventos Anuais

**+100**  
Locais Estágio

# Cursos Técnicos Superiores Profissionais

- Gerontologia e Cuidados de Longa Duração
- Secretariado Clínico
- Design Educacional e Tecnologias Digitais\*

\*Em parceria com ESE Paula Frassinetti

## Licenciaturas

- Enfermagem
- Fisioterapia
- Gestão de Dados e Tecnologias em Saúde\*
- Terapia Ocupacional

\*Em parceria com ISLA Santarém, ISEC Lisboa e what.if

## Pós-Graduações

- Amamentação
- Cuidados Paliativos
- Cuidados Intensivos, Emergência e Doente Crítico
- Emergências Pediátricas
- Enfermagem no Desporto\*
- Enfermagem em Emergência Extra-Hospitalar\*
- Enfermagem em Nefrologia
- Enfermagem Oncológica\*
- Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica
- Fisioterapia em Condições Neuro-Músculo-Esqueléticas
- Gestão dos Serviços de Saúde
- Instrumentação Cirúrgica
- Prevenção e Controlo de Infeções em Unidades de Saúde\*
- Supervisão Clínica em Enfermagem\*
- Terapia Visual e Treino Visual Desportivo
- Viabilidade Tecidual e Feridas\*

\*Cursos acreditados pela Ordem dos Enfermeiros

## Mestrados

- Enfermagem Comunitária\*
- Enfermagem Médico-Cirúrgica\*
- Enfermagem de Reabilitação\*
- Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica\*
- Fisioterapia em Condições Neuro-Músculo-Esqueléticas
- Gestão Integrada dos Serviços de Saúde\*\*

\*Em parceria com ES Enfermagem São José Clunny

\*\* Em parceria com ISEC Lisboa



# Portugal regista cada vez mais adultos a ingressar no Ensino Superior

Visando aumentar o seu quadro de competências, durante o ano passado, Portugal registou um maior volume de adultos a ingressar ou a voltar ao Ensino Superior. Os mais de 2400 mestrados existentes em Portugal, estavam registados 10% de alunos com 40 ou mais anos no Ensino Superior público e 13% no privado.

Segundo Sandra Soares, vice-reitora de Ensino e Formação da Universidade de Aveiro, esta tendência “não acontece apenas nas licenciaturas e em regimes especiais de acesso, como os maiores de 23, mas em todos os outros ciclos”, registando-se também “uma procura crescente por parte de adultos no ativo que tinham muitas dificuldades para voltar à universidade e conseguir conciliar com a vida profissional e familiar”.

A vice-reitora da UA explica que de forma a acolher este novo público universitário, a instituição promove “micro credenciais”, isto é, ofertas académicas de duração menor, adaptadas

às necessidades do mercado de trabalho e orientadas para o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais. Para além disso, são ainda organizadas de acordo com os horários dos alunos e em formato híbrido.

“Tudo avança a um ritmo alucinante e esta requalificação das competências ou a aquisição de novas competências responde a uma necessidade de aprendizagem ao longo da vida. A formação é um mecanismo fundamental”, explica.

Para Sandra Soares, esta é uma nova tendência muito importante para a economia de Portugal, visto que “qualificar mais portugueses, do ponto de vista social e económico, é um ganho para todos”.

# Trabalhadores com formação académica superior recebem, em média, mais 73% do que o salário médio

O relatório anual do Conselho Nacional de Educação (CNE) permitiu concluir que os estudos compensam. Segundo os dados revelados, os trabalhadores com formação superior recebem, em média, mais 73% do que o salário médio dos que têm apenas o ensino secundário. Um sinal positivo que vem sendo reforçado com o aumento dos jovens com formação superior em Portugal.

Para além disso, a formação superior abre caminhos para uma maior empregabilidade. Em 2023, a taxa de emprego dos jovens adultos com ensino secundário ou pós-secundário era de 84,9%, valor que sobe para 88,3% entre os jovens com ensino superior.

Ainda assim, este estudo deixa alertas sobre as diferenças salariais entre Portugal e os restantes países europeus. A título de exemplo, em 2022, os trabalhadores portugueses ganhavam menos 800 euros do que os espanhóis.

“Os baixos valores da remuneração do trabalho em Portugal podem constituir um desincentivo à qualificação dos mais jovens e à requalificação dos mais velhos e, deste modo, comprometer o esforço de aumento das qualificações dos portugueses”, alerta fonte do estudo.





# Universidade Lusíada

Lisboa, Porto e V.N. de Famalicão

## 1.º ciclo Licenciaturas e Mestrados Integrados

**ARQUITETURA** mestrado integrado (\*) Lisboa, Porto e V.N. Famalicão

**ARTES E COMUNICAÇÃO MULTIMÉDIA** Lisboa

**CONTABILIDADE** V.N. Famalicão

**CRIMINOLOGIA** Porto

**DESIGN** Lisboa, Porto e V.N. Famalicão

**DIREITO** (\*\*) Lisboa e Porto

**ECONOMIA** Lisboa

**ENGENHARIA ELETRÓNICA E INFORMÁTICA** V.N. Famalicão

**ENGENHARIA E GESTÃO INDUSTRIAL** V.N. Famalicão

**ENGENHARIA INFORMÁTICA** Lisboa

**ENGENHARIA MECÂNICA** V.N. Famalicão

**GESTÃO** V.N. Famalicão

**GESTÃO DE EMPRESA** Lisboa e Porto

**GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS** Lisboa

**GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS** Lisboa

**GESTÃO DO TURISMO** Lisboa

**JAZZ E MÚSICA MODERNA** Lisboa

**MARKETING** Lisboa e Porto

**PSICOLOGIA** Lisboa e Porto

**RELAÇÕES INTERNACIONAIS** Lisboa e Porto

**SEGURANÇA E JUSTIÇA** Lisboa

**SERVIÇO SOCIAL** Lisboa

Duração dos cursos:

1.º CICLO: 3 anos | (\*) 1.º CICLO ARQUITETURA mestrado integrado: 5 anos | (\*\*) 1.º CICLO DIREITO: 4 anos

**candidaturas**  
abertas

### APOIOS AOS ESTUDANTES

**PRÉMIO DE MÉRITO** - Redução da propina anual de frequência escolar dos estudantes mais bem classificados

**ALUMNI LUSÍADA** - Descontos para antigos estudantes e seus familiares

**PROTOCOLOS COM MAIS DE 100 ORGANIZAÇÕES** - Descontos para associados, cônjuges e filhos em economia comum

#### Lisboa

Rua da Junqueira, 188-198  
1349-001 Lisboa  
Tel.: 213 611 500  
E-mail: [info@lis.ulusiada.pt](mailto:info@lis.ulusiada.pt)  
Internet: [www.lis.ulusiada.pt](http://www.lis.ulusiada.pt)

#### Porto

Rua de Moçambique, 21-71  
4100-348 Porto  
Tel.: 225 570 800  
E-mail: [info@por.ulusiada.pt](mailto:info@por.ulusiada.pt)  
Internet: [www.por.ulusiada.pt](http://www.por.ulusiada.pt)

#### V.N. Famalicão

Largo Tinoco de Sousa  
4760-108 V.N. Famalicão  
Tel.: 252 309 200  
E-mail: [info@fam.ulusiada.pt](mailto:info@fam.ulusiada.pt)  
Internet: [www.fam.ulusiada.pt](http://www.fam.ulusiada.pt)



# Festa da Flor da Madeira



## “Na Madeira, a arte de bem receber caminha desde sempre de mão dada a uma indústria de turismo secular”

A chegada da Primavera transforma a ilha da Madeira num verdadeiro jardim em flor. O desabrolhar das inúmeras espécies da flora madeirense, abundante em toda a ilha – dos jardins particulares e públicos, aos arruamentos das povoações costeiras até ao interior das gargantas rochosas profundas, subindo pelos abruptos vales encaixados, que se juntam e formam a cordilheira central –, molda a sempre deslumbrante paisagem insular, dando à tela novas cores, num quadro, agora, ainda mais distinto, exuberante e singular.

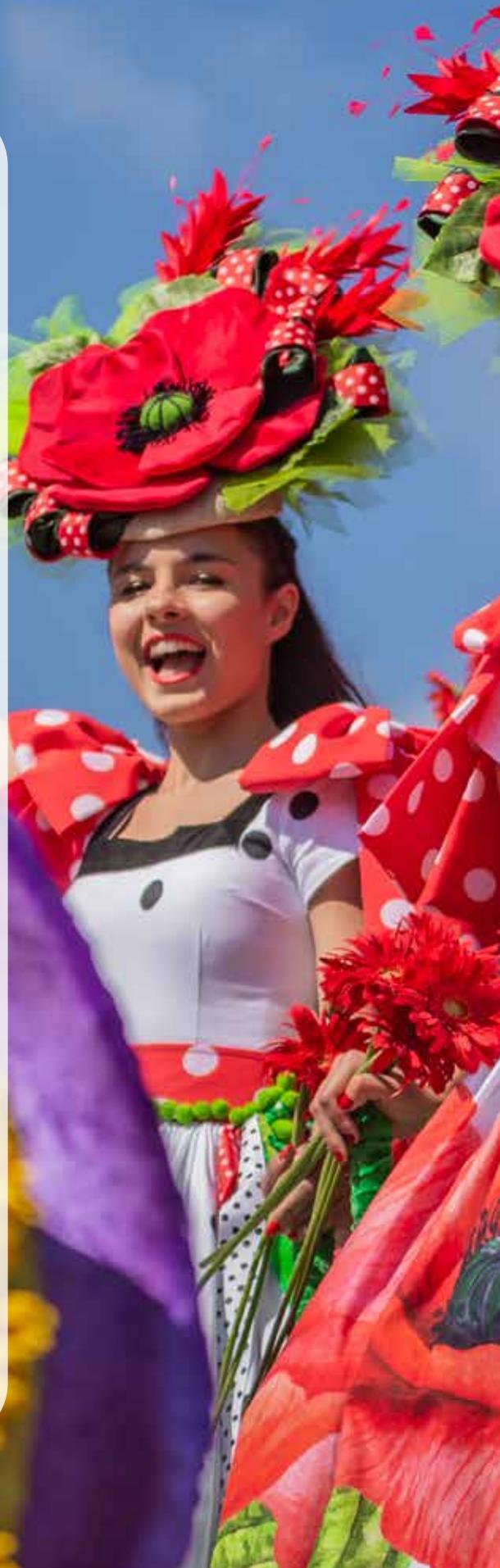
E é esta singularidade da ilha que o Povo Madeirense celebra e exalta para os milhares de visitantes, que elegem a Primavera e o genuíno cartaz turístico da Flor, como um dos períodos em que não podem deixar de vir à Madeira.

Pelo que, nesta oportunidade, estendo a todos quantos me leem o convite para elegerem a Madeira e o Porto Santo como destino de férias – aos rendidos às ilhas e aos que as têm por descobrir.

Na Madeira, a arte de bem receber caminha desde sempre de mão dada a uma indústria de turismo secular – primeiro, terapêutico, no século XIX – e hoje moderna, de elevada qualidade e diversidade, quer da oferta do produto turístico, quer do seu parque hoteleiro.

Fatores, que associados ao riquíssimo património natural e paisagístico, material e imaterial, sem esquecer os costumes e as tradições bem vincadas do seu Povo, contribuem de forma indelével para o reconhecimento do destino – é comum, junto dos mercados tradicionais, como o Reino Unido e a Alemanha, os visitantes revisitarem várias vezes a ilha – e distinção face aos demais, tendo sido eleito nos World Travel Awards.

*Presidente do Governo Regional da Madeira,  
Miguel Filipe Machado de Albuquerque*



# "Um espetáculo de natureza e cultura"

## Festa da Flor: a perfumada e colorida celebração madeirense que é uma ode à primavera

A Associação de Promoção da Madeira (AP Madeira) nasceu em 2004, em resultado da convergência de interesses entre os setores público e privado, concretamente do Governo Regional, através da Direção Regional do Turismo (DRT), e da ACIF – Câmara de Comércio e Indústria da Madeira e fruto da necessidade de criar uma entidade que, em colaboração com a Secretaria Regional de Turismo e Cultura, por intermédio da DRT, trabalhasse exclusivamente na promoção do destino Madeira. Assim é desde então. Ao longo dos anos, a associação tem desenvolvido a sua atividade em torno da promoção e divulgação deste destino, quer no mercado interno, quer no mercado internacional, desenvolvendo para isso um conjunto de iniciativas que comunicam a oferta que o destino apresenta. “Estamos constantemente junto dos mercados a desenvolver ações com os operadores, precisamente para apoiá-los e incentivá-los em promoverem e venderem a Madeira aos seus clientes. Por outro lado, patrocinamos centenas de fam trips e press trips, todos os anos, com o propósito de mostramos in loco o destino que depois venderão nas lojas físicas ou plataformas online, e, igualmente, através das reportagens que escrevem no regresso às suas origens e publicam nas revistas, jornais e portais”, explica Eduardo Jesus, presidente da AP Madeira.

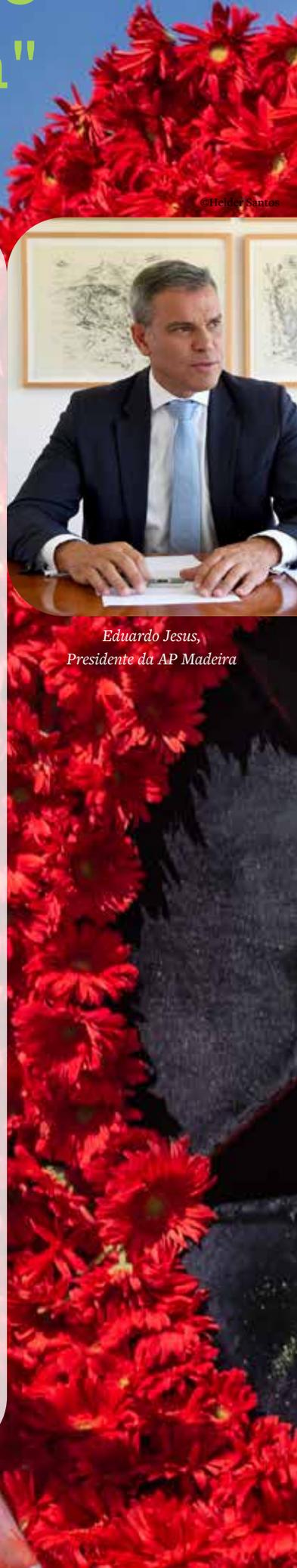
Ano após ano, a ilha da Madeira vem conquistando um lugar de destaque nas preferências de milhões de turistas. “A Madeira e Porto Santo são duas ilhas de um mesmo arquipélago com ofertas que se complementam, sobressaindo na segunda a extensa praia de areia dourada”. No que diz respeito à Madeira, realce para a multiplicidade de experiências que proporciona, onde um dos atrativos principais são os passeios levadas e trilhos, com cerca de três mil quilómetros para seguir e explorar, descobrindo paisagens de cortar a respiração, num encontro único com a natureza. As Reservas Naturais e Áreas Protegidas da Região Autónoma da Madeira, que representam 2/3 do território em terra, sendo que 89% do mar sob gestão do arquipélago, até as 12 milhas, é protegido, incluindo das ilhas Desertas e Selvagens,

E porque falar da Madeira é falar de um destino abençoado pela natureza, os jardins e parques, cuidadosamente tratados, e que demonstram a grande diversidade de flores, plantas e árvores que existem na ilha, são o convite perfeito para vivenciar uma experiência única. “A Floresta Laurissilva, composta por árvores da família das lauráceas e endémico da Macaronésia, é marcante. A Madeira possui uma área preservada de cerca de 15 mil hectares, considerada Património Natural da Humanidade, pela UNESCO em 1999. A observação de cetáceos, os passeios de barco, a prática de desportos aquáticos, como snorkeling, stand up paddle e caiaque, são algumas das propostas que podem ser feitas no mar”, acrescenta Eduardo Jesus.

Numa celebração que simboliza a renovação e a esperança, a Festa da Flor enche de cores, decorações e perfumes inesquecíveis a ilha da Madeira que, por esta altura, torna-se ainda mais especial, para os que a visitam, mas sobretudo para os que a vivem. “A Festa da Flor diz muito aos madeirenses que se orgulham do destino que partilham de braços abertos com milhares de turistas todos os anos. O destino Madeira é deslumbrante todo o ano. A Festa da Flor é um dos momentos que o torna ainda mais apelativo naquela altura primaveril”. Um evento que aconselhamos vivamente a não perder. Eduardo Jesus deixa-lhe também desde já o convite: “Deixamos um convite especial para programar uma visita à Madeira e testemunhar a bela homenagem dos madeirenses às flores nesta ilha de encantos.



*Eduardo Jesus,  
Presidente da AP Madeira*



# Forbes coloca a Festa da Flor da Madeira entre os 10 eventos mais imperdíveis para visitar na Europa em 2025

A Festa da Flor, um dos eventos mais icônicos da Madeira, foi incluída pela prestigiada revista Forbes na sua lista dos dez eventos que vale a pena viajar para ver na Europa em 2025, ocupando o segundo lugar. Esta distinção coloca a festa como um dos maiores atrativos turísticos da região, que todos os anos recebe milhares de visitantes, ansiosos por ver de perto espetáculo único.

A revista descreve a Festa da Flor como “um dos eventos mais emblemáticos da ilha”, destacando a forma como o Funchal se transforma a cada primavera. Durante este evento, as ruas da cidade tornam-se um verdadeiro paraíso floral, com desfiles de flores e diversas atividades culturais que celebram a beleza natural e a rica tradição madeirense. As cores vibrantes e os aromas exóticos das flores que ornamentam a cidade são um convite irrecusável para quem deseja experienciar uma das maiores

expressões de cultura e natureza da Madeira.

A lista da Forbes inclui ainda outros eventos de destaque no continente europeu, como o Festival de Luzes, na Croácia, a FERIA de Abril em Sevilha, a Bienal de Arquitetura de Veneza em Itália, o Festival Eurovisão da Canção, que este ano será realizado na Suíça, a tradicional Batalha de Laranjas de Ivrea, também em Itália, a Maratona de Berlim na Alemanha, o famoso festival Tomorrowland na Bélgica, o Royal Ascot no Reino Unido, e o animado Carnaval de Santa Cruz de Tenerife, nas Ilhas Canárias.

Este reconhecimento da Festa da Flor pela Forbes reafirma a sua importância como um dos principais eventos turísticos da Madeira e posiciona a ilha ainda mais como um destino privilegiado para os viajantes que procuram experiências culturais autênticas e imersivas.



## Nortravel apresenta três pacotes para a Festa da Flor na Madeira

A Nortravel disponibiliza três programas exclusivos para viver a Festa da Flor, um dos maiores e mais emblemáticos eventos anuais da Madeira, com partidas diárias de Lisboa e Porto entre 30 de abril e 4 de maio.

De 1 a 25 de abril, o Funchal transforma-se numa verdadeira explosão de cores e aromas, dedicando-se totalmente à celebração das flores. Para permitir que os visitantes desfrutem desta grandiosa homenagem dos madeirenses à natureza, a Nortravel apresenta três pacotes: o programa “Festa da Flor Madeira” (5 dias/4 noites, desde 604€ por pessoa), o “Essências da Ilha da Madeira” (5 dias/4 noites, desde 985€, com 8 visitas e alojamento no Hotel Turim Santa Maria, na zona histórica do Funchal, com partida a 3 de maio), e o “Circuito da Madeira” (5 dias/4 noites,

desde 1.230€, com 11 visitas, 8 refeições e alojamento no Meliá Madeira Mare, na zona do Lido, com partida a 30 de abril).

A Festa da Flor é um evento que envolve toda a cidade do Funchal, com momentos memoráveis como a construção do Muro da Esperança, simbolizado pela colocação de flores pelas crianças, e os tapetes florais que enfeitam as ruas. O ponto alto da festa é o cortejo alegórico, com cerca de mil figurantes de todas as idades, que desfila pelas ruas da cidade, criando um espetáculo visual e olfativo único.

Para tornar a experiência ainda mais especial, a Festa da Flor inclui uma parada de automóveis clássicos, que desfilam decorados com arranjos florais, oferecendo mais um toque de charme e beleza ao evento.

Fábrica do  
**Ribeiro Sêco**  
Mel-de-Cana

SINCE 1883



**Celebre a Festa da Flor  
com o Doce Sabor da Tradição.**

***Celebrate the Flower Festival  
with the sweet taste of tradition.***



# Um parceiro de confiança



Tânia Castro, Diretora-Geral da TPMc

**Em entrevista à Mais Magazine, Tânia Castro, Diretora-Geral da TPMc International Management Solutions, explica que um dos principais fatores por detrás do sucesso da empresa é o facto de a Madeira se afirmar cada vez mais como um destino atrativo para o investimento estrangeiro.**

**Para iniciar esta entrevista, poderia contar-nos a história por trás da fundação da TPMc e qual é a sua principal missão?**

A TPMc nasceu de uma necessidade de mercado. Já na altura, haviam vários investidores que residiam no estrangeiro a querer fazer investimento na ilha, desde o imobiliário passando pelo comércio local. Nessa altura, nascia também o Centro Internacional de

Negócios e a possibilidade de crescer internacionalmente era já uma certeza dentro e fora do país.

Ao longo dos anos, fomos construindo e expandindo a nossa rede de contactos internacional e, neste momento, conseguimos trabalhar com quase todas as jurisdições compatíveis com a legislação nacional.

A nossa filosofia e core-business assentam no acompanhamento pessoal e individual a cada cliente. Desde todos os atos legais necessários para constituir uma sociedade até à assistência diária na faturação, contabilidade, administrativo, entre outros.

Há alguns anos a esta parte, criámos também departamentos próprios para gerir as necessidades de clientes individuais que necessitem de assistência na área do IRS, Residente Não Habitual, aquisição imobiliária, inscrições nos organismos públicos, vistos de residência ou investimento, entre outros.

Na verdade, a TPMc cresce conforme o Mercado também cresce, tentando acompanhar as necessidades.

**Que serviços a TPMc disponibiliza para quem procura as vossas soluções?**

O nosso objetivo sempre foi, e é para isso que trabalhamos, nos tornarmos um parceiro para os nossos clientes. Construir confiança, respeito mútuo e tempo de qualidade para que o serviço seja sempre ao mais alto nível.

Dentro da estrutura da TPMc existem vários departamentos, sendo que cada departamento tem uma ou várias equipas alocadas aos clientes que fazem parte da nossa carteira, dando assim primazia ao contacto direto. Neste momento, os departamentos da TPMc englobam:

- Legal, Vistos e Residência, Contabilidade e Fiscal, Administrativo, Recursos Humanos, Recrutamento de pessoal, Estudos e Projetos, Informática e Acompanhamento Local/Family Office.

Equipas constituídas por pessoas jovens combinadas com pessoas mais experientes, onde trocam ideias, sugerem alternativas e cativam os clientes.

A nossa política assenta numa base de simplicidade. Tornar o sistema fiscal, legal

e social mais simples para o investidor, de forma a que ele se possa concentrar nos negócios e nós possamos fazer a nossa parte, aligeirando a burocracia, os formalismos e os obstáculos típicos de um país novo para os clientes.

**Na sua opinião, qual tem sido o segredo para o sucesso da TPMc ao longo destes mais de 30 anos no mercado?**

A Madeira tem se destacado como um destino atrativo para investimento estrangeiro em várias áreas.

O facto de Portugal ter cerca de 80 Tratados de Dupla Tributação assinados, muitos dos quais com países target em termos de investimento e recursos naturais, como caso de Moçambique, Angola, Peru, China, entre outros.

Adicionalmente, a Madeira tem um regime de IRC de 14,7% para o regime geral, que permite concorrer com qualquer jurisdição internacional. Somando a todos estes aspetos, a Madeira dispõe ainda do CINM, Centro Internacional de Negócios da Madeira, que a nível internacional permite chegar a uma taxa de IRC de 5%.

Se juntarmos estas condições fiscais e individuais à qualidade de vida, então estamos perante um mercado que, sem sombra de dúvida, destoa pela positiva em relação aos restantes.

A TPMc acompanha os seus clientes, corporativos e individuais no aproveitamento de todas as sinergias que a Madeira tem para oferecer, facilitando os processos, ajudando a ultrapassar as burocracias, explicando os procedimentos e assistindo no cumprimento das obrigações.

A TPMc tem ainda raízes profundas de colaboração com a Câmara de Comércio luso-britânica em Londres, onde colabora várias vezes ao ano nas conferências e nas feiras preparadas na capital britânica sob o título “Moving to Portugal”.

Também temos uma colaboração estreita como associados com a Câmara de Comércio franco-lusófona, com a feita de artigos para o mercado francês sobre as condições de atratividade da Ilha da



Madeira. Acompanhamos clientes das mais diversas nacionalidades, pelo que estabelecer contactos institucionais e particulares torna-se prioritário.

**Para concluir, o que podemos esperar da TPMC num futuro próximo?**

O nosso maior propósito neste momento é flexibilizar os sectores e as equipas. Com o mercado tão dinâmico como está ao nível das necessidades, temos de ter capacidade para nos adaptarmos às especificidades dos nossos clientes que, neste momento, vão desde o típico e simples consultor individual que vem para a Madeira trabalhar oriundo de fora de Portugal e que necessita de um visto, um NIF, uma conta bancária, de contabilidade e de orientação sobre como o país está regulamentado e quais as obrigações e timings, até ao grande empresário com várias estruturas societárias que precisa de conhecer o sistema fiscal de vários países e como se complementam com o português. A expansão para fora da Madeira é já uma realidade.

O desafio será sempre conseguir ler o mercado, ouvi-lo e perceber em que é que podemos ser úteis.



**TPMC**  
International Management Solutions

LEGAL FISCAL CONSULTING

**SERVICES RENDERED**

Legal and Administrative Services | Fiscal Representation | Company's Incorporation and Tax | Accounting | EU Fundings  
Individual Taxation | Visa/Residency Procedures | NHR Status | Real Estate Legal Assistance | Bank Account Opening Follow Up



GET CONNECTED

→ <https://tpmc.pt/> ✉ [info@tpmc.pt](mailto:info@tpmc.pt) ☎ +351 291 201 980

# Play Airlines alarga operações e passa a voar para a Madeira no verão

A Play Airlines, companhia aérea islandesa, vai estender a sua operação para a Madeira, incluindo o arquipélago na sua oferta de verão. Anteriormente, os voos para a Madeira estavam disponíveis apenas entre setembro e maio.

Este reforço faz parte da estratégia da companhia de expandir a sua rede para destinos de lazer, um segmento que tem vindo a crescer. Em 2024, a Play Airlines aumentou a sua oferta de destinos turísticos, com os destinos de lazer a representarem 22% das suas rotas, em comparação com 16% no ano anterior.

Além da Madeira, a companhia também vai intensificar a

frequência de voos para destinos como Alicante e Madrid, com mais ligações durante a época alta. Para Alicante, a Play irá operar voos diários na Páscoa e cinco voos semanais entre maio e julho.

A empresa também destacou o bom desempenho no ano passado, com um aumento na pontualidade, alcançando um desempenho de 87,5% em 2024. A companhia está confiante nas suas perspetivas para 2025, à medida que continua a focar na expansão dos destinos de lazer e na satisfação dos seus passageiros.



## Madeira e Algarve entre os destinos europeus preferidos pelos seniores

A TUI Musement, empresa líder em tours e atividades turísticas, analisou as avaliações feitas por viajantes seniores para identificar os destinos europeus que melhor se adequam às suas preferências. Portugal destaca-se neste ranking com dois destinos no Top 20: a Madeira, em 3.º lugar, e o Algarve, na 15.ª posição.

O envelhecimento da população europeia está a influenciar novas tendências no turismo. Atualmente, mais de 21% da população da União Europeia tem mais de 65 anos, e muitos destes viajantes procuram explorar o mundo com mais tempo livre, maior estabilidade financeira e preferência por viajar fora da época alta.

Neste contexto, a cidade cipriota de Lárnaca lidera a lista, graças ao seu rico património cultural e ao popular calçadão de Foinikoudes. Excursões às montanhas de Troodos e visitas a aldeias típicas como Lefkara e Fikardou são particularmente apreciadas pelos seniores.

A Grécia surge em força com Skiathos (2.º lugar) e Cefalónia (4.º). Skiathos, apesar da reputação jovem, atrai viajantes mais velhos com cruzeiros às ilhas vizinhas como Skópelos, cenário do

filme Mamma Mía. Já Cefalónia oferece experiências tranquilas, como visitas à caverna de Melissani, à praia de Myrtilos e à vila de Fiskardo, além de excursões à mítica ilha de Ítaca.

A Madeira ocupa o 3.º lugar do ranking. Esta conquista deve-se à sua natureza exuberante, clima ameno e tranquilidade. Entre os pontos altos estão o Cabo Girão, o Pico do Areeiro, os jardins do Monte Palace e os passeios pelas levadas.

O Top 7 completa-se com Sorrento (Itália), La Palma e Menorca (Espanha). Já o Algarve, em 15.º lugar, obteve uma pontuação média de 8,34, com destaque para os passeios de barco pelas grutas de Carvoeiro e as visitas culturais a cidades como Faro, Lagos, Olhão e Sagres.

Este ranking mostra como os destinos portugueses continuam a destacar-se no panorama europeu, oferecendo experiências ricas e adaptadas às preferências de uma geração cada vez mais ativa e viajada.

# “Somos reconhecidos pela nossa criatividade, objetividade e simplicidade na abordagem com o nosso cliente”

**Fundada em 2019, a Project Di nasceu da paixão pela criação e do desejo de inovação em design de interiores, oferecendo soluções únicas que combinam criatividade, objetividade e elegância. A Mais Magazine foi conhecer esta empresa madeirense, fundada por Daniela Rodrigues, que se foca na personalização de espaços de forma exclusiva, destacando-se pela abordagem flexível e pela atenção aos detalhes, garantindo que cada projeto reflita as verdadeiras expectativas dos clientes.**



*Daniela Rodrigues, Fundadora da Project Di*

Apaixonada pela área de design interiores, Daniela Rodrigues viu materializado o seu sonho de criar a sua própria empresa no ramo quando, em 2019, fundou a Project Di. Um projeto que surgiu da sua necessidade de se afirmar como designer de interiores e proporcionou-lhe a oportunidade de “expressar toda a sua criatividade”, ao mesmo tempo que trouxe ao mercado regional “novos conceitos e materiais inovadores”. O foco em inovar e de dar a conhecer novas conceções é o grande objetivo de Daniela Rodrigues, que confessa que se sente cada vez mais atraída pela área. “Sinto-me cada vez mais apaixonada por esta área e os desafios constantes que surgem fazem-me querer elevar mais a fasquia. Não só a título criativo, mas também em novas áreas de intervenção que não moradias, mas que igualmente se distinguem pela elegância, design e organização que é o culminar de um espaço totalmente personalizado”, confessa Daniela.

## **Mais do que design: uma experiência personalizada**

A Project Di, agora localizada num novo espaço, no mesmo edifício, oferece um serviço completo, desde a projeção em 3D até ao acompanhamento de obra, passando por carpintaria personalizada — cozinhas, roupeiros, pavimentos e peças feitas à medida. Tudo com o mesmo cuidado: garantir que o espaço final reflete as verdadeiras intenções e necessidades do cliente.

Num mercado cada vez mais exigente, a Project Di mantém-se fiel ao propósito que a viu nascer: entregar mais do que design — entregar significado. A aposta na diferenciação passa por soluções acessíveis, sem abdicar da estética ou da qualidade. Há, em cada projeto, uma preocupação sincera em traduzir emoções em formas, texturas e luz. “Somos reconhecidos pela nossa criatividade, objetividade e simplicidade na abordagem com o nosso cliente. A experiência diz-nos que o cliente procura uma solução que o faça sentir-se em casa. Muitas vezes esse processo é alcançado através da flexibilidade e das soluções que propomos. Afinal, para nós, o segredo de um projeto triunfante é o cliente estar satisfeito e sentir que realmente alguém o ouviu”, sublinha Daniela.

Além disso, a designer afirma que a “primeira abordagem com o cliente é a mais importante”, não apenas para perceber a personalidade do cliente, como também para alcançar a visão e desejos do mesmo. Assim, é importante que haja um equilíbrio entre as expectativas do cliente, o projeto e a criatividade, fator fundamental para um projeto de sucesso.

Sempre com uma visão voltada para o futuro e com o foco na evolução contínua, Daniela ambiciona atuar com “profissionalismo, criatividade, capacidade de resposta diante dos desafios, qualidade e, acima de tudo, com a humildade de aprender mais e melhor a cada dia”. 



# 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

# Berta Cabral assume importância do investimento em infraestruturas turísticas sustentáveis nos Açores

A Secretária Regional do Turismo, Mobilidade e Infraestruturas, Berta Cabral, salientou a “importância crescente do investimento no turismo dos Açores, não só pelas oportunidades que daí surgem, mas também pela linha de desenvolvimento sustentável que o Governo tem vindo a trilhar ao longo da sua atuação”.

Estas declarações surgem à margem da cerimónia de inauguração do Azores Homes Resort & Spa, uma nova infraestrutura de alojamento turístico localizado na Fajã de Baixo, em Ponta Delgada. Um investimento muito importante para a região, a cargo de um emigrante açoriano que “identificou nos Açores uma oportunidade no setor do turismo e concretizou o seu investimento num ‘resort’ direcionado para o segmento familiar, um nicho estratégico e com grande potencial de crescimento”.

Berta Cabral frisou que este investimento surgiu no momento ideal, “uma vez que a procura por alojamento tem aumentado, e o turismo nos Açores tem registado um crescimento sustentável e sustentado, desde a pandemia, com subidas significativas em 2022, 2023 e 2024”. A encarregada da pasta do turismo dos Açores

salientou ainda que “o turismo tem tido na região um impacto transversal expressivo na economia, sendo um dos setores que mais impulsiona o desenvolvimento de outras atividades, gerando emprego para quase 20 mil pessoas, correspondendo a mais de 17% da população ativa”.

De forma a valorizar, promover e dar resposta ao aumento do número de turistas a visitar as ilhas açorianas todos os anos, Berta Cabral salienta ainda o aumento dos transportes aéreos. “Os Açores possuem atualmente uma forte conectividade aérea com o exterior, recebendo visitantes de diversas nacionalidades ao longo do ano. Existem mais de 14 companhias aéreas a operar na região, incluindo TAP e SATA, além de outras transportadoras internacionais, que ligam os Açores a mercados-chave da Europa e dos Estados Unidos e Canadá, exemplificando com as frequências diárias de voos para Nova Iorque, Boston, Toronto, entre outros, refletindo claramente o crescente interesse pelo destino”, afirmou.



# Rede de percursos pedestres dos Açores deverá contar com mais 14 trilhos

A Rede Regional de Percursos Pedestres dos Açores, que contabiliza 838 quilómetros, deve contar com mais 14 percursos a curto prazo. Quem o refere é Berta Cabral, Secretária Regional do Turismo, Mobilidade e Infraestruturas dos Açores, assumindo que “estas intervenções se inserem na política de qualificação do destino”. A titular da pasta do Turismo relembra que os trilhos pedestres são um dos principais ativos turísticos na afirmação da região como um destino sustentável, ao mesmo tempo que proporciona a todos

os viajantes “a oportunidade de explorar a beleza natural, a riqueza cultural e a história das ilhas” dos Açores.

Para já, foram já aprovadas três novas propostas de trilhos, duas na Ilha Terceira e uma em São Jorge. Na Terceira os novos percursos designam-se de “Trilho da Lagoa do Cerro”, com uma extensão de 5,5 quilómetros, e “Ribeiras/Matas da Agualva”, com oito quilómetros. Na Ilha de São Jorge o novo percurso denomina-se “Trilho dos Grutões”, com cerca de 6,5 quilómetros de extensão.



AZORIS ROYAL GARDEN  
LEISURE & CONFERENCE HOTEL ★ ★ ★ ★

*O seu conforto na ilha verde  
onde a natureza encontra o seu descanso*



📍 **Ponta Delgada | São Miguel | Açores**

(+351) 296 307 300 | [rececao.royal@azorishotels.com](mailto:rececao.royal@azorishotels.com)

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

# AÇORES

## O PARAÍSO DO ATLÂNTICO

A SATA Azores Airlines liga  
Lisboa, Porto e Faro aos  
Açores





**MAIS QUE UM  
BANCO, O PARCEIRO  
EM TODAS AS  
OCASIÕES**



**O BANCO DE ECONOMIA SOCIAL**  
[WWW.CEMAH.PT](http://WWW.CEMAH.PT)

An aerial photograph of a resort town, likely Castanheira de Pera, Portugal. The town is built on a hillside with red-tiled roofs and is surrounded by lush green forests. In the foreground, a large, winding swimming pool with a central island and palm trees is visible. To the right, a curved road leads to a marina with several boats docked. The sky is clear and blue.

**VIVA**

CASTANHEIRA DE PERA  
**TUDO O ANO!**