Edição n.º 40 | junho 2025

ESPECIAL DIA INTERNACIONAL DA MULHER NA ENGENHARIA

mais magazine

"Liderança, inovação e rigor não têm género"

Ângela Leal, Fundadora da plataforma SARA HACCP DIGITAL

NO INTERIOR

Ensino Superior Público - Politécnicos | "Ensino que faz acontecer" pág. 12 a 29

Portugal Natural - "Destinos que encantam" pág. 30 a 33

Setor da Saúde - "Desafios, soluções e protagonistas" pág. 34 a 39

Descobrir Portugal - "Turismo com alma" pág. 44 a 50

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

Serra de Montejunto: onde a natureza abraça a história

A Serra de Montejunto ergue-se imponente em pleno coração da Região Oeste. Este maciço calcário, marcado pela erosão dos ventos marinhos, constitui o limite sul do Maciço Calcário Estremenho. Refúgio de mais de 75 espécies de aves, algumas delas consideradas ameaçadas, e quase 400 espécies de plantas, é um importante reduto de biodiversidade onde a natureza se revela em toda a sua força, com trilhos e paisagens de cortar a respiração.

A Real Fábrica do Gelo é um marco imperdível na Serra de Montejunto. Construída a partir de 1741 para satisfazer a procura de gelo na capital, este complexo industrial é considerado por especialistas internacionais "um caso único pela originalidade das suas estruturas e pelo razoável estado de conservação". O monumento integra a Rota do Neveiro, uma iniciativa conjunta de três municípios, Castanheira de Pera, Cadaval e Funchal, que visa preservar, valorizar e promover o património histórico ligado ao fabrico, armazenamento e comercialização do gelo.

município
CADAVAL

O TEU FUTURO É NA ESCOLA SUPERIOR NÁUTICA

LICENCIATURAS *

- ENGENHARIA DE MÁQUINAS MARÍTIMAS
- ENGENHARIA ELETROTÉCNICA MARÍTIMA
- ENGENHARIA INFORMÁTICA E DE COMPUTADORES
- GESTÃO DE TRANSPORTES E LOGÍSTICA
- GESTÃO PORTUÁRIA
- PILOTAGEM

CURSOS TÉCNICOS SUPERIORES PROFISSIONAIS *

- MECÂNICA NAVAL
- MECATRÓNICA NAVAL
- NAVEGAÇÃO, OPERAÇÕES MARÍTIMO-PORTUÁRIAS E PESCA
- NAVEGAÇÃO DE RECREIO E OPERAÇÃO MARÍTIMO-TURÍSTICA
- REDES E SISTEMAS INFORMÁTICOS
- ROBÓTICA E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL
- SUSTENTABILIDADE ENERGÉTICA E CLIMATIZAÇÃO

MESTRADOS

- ENGENHARIA DE MÁQUINAS MARÍTIMAS
- PILOTAGEM

ESCOLA SUPERIOR NÁUTICA INFANTE D. HENRIQUE

NO RUMO CERTO

***CANDIDATURAS A PARTIR DE 21 DE JULHO**

www.enautica.pt

EDITORIAL

Chegar à edição 40 de uma publicação é um pretexto para olhar para o tempo que passou e para o que se fez com ele. Num mundo onde quase tudo é cada vez mais efémero, as revistas continuam ainda a (poder) ser um espaço de pausa, de reflexão e, por vezes, de resistência.

As edições vão-se acumulando, com maior ou menor diversidade temática, mas a estrutura mantém-se. Há entrevistas, reportagens, algumas crónicas de opinião. Há publicidade, claro, porque sem ela não há sobrevivência. E há, sobretudo, a tentativa de captar a atenção de quem folheia estas páginas — seja por interesse, por curiosidade ou por obrigação profissional.

A Mais Magazine não foge a esta regra. Ao longo de 40 edições, abordou temas tão diversos como as empresas, o turismo, a cultura e o património, o ensino, a saúde, a economia e a ciência. Aqui cruzaram-se empresários, gestores, criativos, políticos, investigadores. Houve espaço para histórias de sucesso, mas também para desafios, dúvidas e incertezas.

O editorial, este pequeno espaço de liberdade, é o local onde se pode falar com algum distanciamento e refletir sobre o setor. Não se trata de fazer críticas diretas, mas de levantar questões, de desafiar o leitor a pensar, de sugerir caminhos. É aqui que se pode dizer, sem ferir suscetibilidades, que o mundo está em constante mudança e que as revistas também têm de acompanhar esse movimento.

A cultura, por exemplo, nunca foi tão importante como agora. Num tempo de polarização, de fake news, de excesso de informação, a cultura é um antídoto. É ela que nos permite compreender o outro, questionar o estabelecido, encontrar sentido no caos. O património, por sua vez, é a memória coletiva. É o que nos liga ao passado e nos ajuda a construir o futuro. O turismo é uma janela para o mundo, mas também para nós próprios. E a comunicação é, cada vez mais, a arte de simplificar o complexo, de tornar acessível o que parece inacessível.

O que pode vir a seguir? Ninguém sabe ao certo. O digital continua a avançar, mas o papel resiste, talvez mais como significado do que significante. As redes sociais dominam, mas as revistas mantêm-se. O desafio continua a ser encontrar o equilíbrio entre profundidade e acessibilidade, entre relevância e entretenimento.

A edição 40 é, por isso, um marco, mas não um fim. É um ponto de partida para novas histórias, novas ideias, novos desafios. E, acima de tudo, é uma oportunidade para agradecer a quem, de uma forma ou de outra, faz parte deste percurso: leitores, parceiros, anunciantes e toda a equipa que produziu estas mais de 40 edições, se contabilizarmos também os vários especiais que foram pontuando a vida desta revista.

FICHA TÉCNICA

Propriedade Litográfis - Artes Gráficas, Lda. | Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira **NIF** 502 044 403 **Conselho de Administração** Sérgio Pimenta **Participações sociais** Fátima Miranda; Diana Pimenta; Luana Pimenta (+5%) **Assessora de Administração** Carla Rodrigues **Gestores de Conteúdo** Hugo Miguel Midão, Manuel de Melo **Diretor Editorial** João Malainho **Redação** Tiago Costa, Tatiana Martins **Design Gráfico** Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua António da Costa Viseu,120 4435-104 | Rio Tinto **E-mail** geral@maismagazine.pt **Site** www.maismagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Estatuto Editorial** Disponível em www.maismagazine.pt **Impressão** Litográfis - Artes Gráficas, Lda.

Depósito Legal 490783/21

Junho de 2025

ÍNDICE

8-11
SARA HACCP Digital

14-15
Instituto Politécnico de Lisboa

16-17
Instituto Politécnico de Leiria

20-23
Instituto Politécnico de Coimbra
(ESTeSC e Coimbra Business School | ISCAC)

32-33
CM Cadaval

38-39
ASPE

52
AçorSonho

Dia Internacional da Mulher na Engenharia

A Mulher na Engenharia: Um Caminho de Superação e Inovação

Nas últimas décadas, a engenharia – tradicionalmente um domínio masculino – tem vindo a transformar-se de forma profunda. Hoje, as mulheres têm vindo a ocupar, com determinação, o seu espaço, demonstrando talento, competência e criatividade para revolucionar uma área que, até recentemente, parecia reservada exclusivamente aos homens. Apesar dos progressos notáveis, persistem desafios que exigem uma revisão das mentalidades e a desconstrução de estruturas enraizadas há várias décadas.

Em Portugal, à semelhança de outros países, o número de mulheres que ingressam em cursos de Engenharia tem vindo a aumentar. Contudo, a tão almejada paridade ainda se revela distante: dados da Ordem dos Engenheiros indicam que apenas 22% dos profissionais, são mulheres. Apesar do crescimento do contingente feminino nos cursos, a sua representação em cargos de liderança e em áreas técnicas especializadas permanece limitada, reflexo de um legado cultural que historicamente associou a engenharia a traços masculinos. Por vezes, as engenheiras veem-se na obrigação de provar repetidamente o seu valor, o que, paradoxalmente, acaba por reforçar a sua competência, credibilidade e resiliência.

Desde tenra idade, o sistema educativo molda as meninas para assumirem papéis tradicionalmente ligados ao cuidado e à educação, perpetuando a ideia de que o apoio familiar é uma responsabilidade exclusivamente feminina. A ausência de modelos inspiradores na área técnica, desencoraja muitas futuras profissionais a explorar esta carreira na Engenharia. Felizmente, iniciativas como o projeto "Engenheiras por um Dia", desenvolvido em escolas do ensino básico e secundário, têm vindo a romper estes estereótipos. A Ordem dos Engenheiros, através de diversas ações e programas de mentoria, reforça o incentivo às jovens, mostrando que a engenharia é uma vocação legítima e indispensável para a sociedade.

A diversidade de perspetivas que resulta da inclusão de mulheres nas equipas de trabalho, não só contribui para a justiça social, como também é um motor de inovação. Vários estudos demonstram que grupos heterogéneos enfrentam desafios com maior eficácia, enriquecendo o processo criativo e produzindo soluções mais abrangentes.

Em Portugal, o legado de grandes engenheiras inspira. Pioneiras como Maria Amélia Chaves, referência na Engenharia Civil com os cálculos antissísmicos e Maria de Lourdes Pintasilgo, que uniu uma sólida formação em Engenharia Químico-Industrial à liderança política, permanecem como exemplos de determinação. Hoje, profissionais como Maria da Graça Carvalho e Elvira Fortunato, entre muitas outras, mostram que a excelência feminina na engenharia é fruto de talento e perseverança.

Para o futuro, é imperativo que empresas e instituições académicas reforcem as políticas de inclusão, promovam a igualdade salarial e garantam ambientes de trabalho livres de discriminação – pois a engenharia constrói o futuro, e esse futuro deve ser partilhado por todos, independentemente do género.

Dina Dimas, Vice-Presidente Nacional da Ordem dos Engenheiros

ORDEM DOS ENGENHEIROS

“É crucial continuar a combater estereótipos, assegurar igualdade de oportunidades e criar ambientes de trabalho inclusivos”

Valorizar, dar visibilidade e reconhecer o contributo das mulheres portuguesas na engenharia é essencial para combater a histórica desigualdade de género neste setor. Apesar de tradicionalmente dominada por homens, a engenharia tem vindo a abrir espaço à crescente participação feminina, impulsionada por políticas públicas, projetos de inclusão e uma mudança cultural progressiva. Em 2024, cerca de 28% dos membros da Ordem dos Engenheiros eram mulheres, um número que tem vindo a aumentar, refletindo esforços coletivos no sentido da equidade.

Os resultados são visíveis: entre 2023 e 2024, o número de mulheres a trabalhar nas Tecnologias de Informação (TI) em Portugal aumentou de 46.300 para mais de 59.000 — um crescimento de 29%. Portugal subiu do 12º para o 10º lugar na União Europeia em número de mulheres neste setor, refletindo o impacto de políticas públicas eficazes, a visibilidade de mulheres na tecnologia e o compromisso de empresas e do setor educativo.

Nestas áreas, destacam-se figuras como a cientista-astronauta Ana Pires, astrofísica Zita Martins, a cientista e ex-ministra Elvira Fortunado, e a engenheira mecânica Maria da Graça Carvalho, ex-eurodeputada e atual ministra do ambiente e Energia, todas referências nacionais e internacionais nas suas áreas. No âmbito empresarial, organizações como a Critical Software e Accenture Portugal têm promovido internamente políticas de inclusão e progressão feminina em cargos de liderança técnica e executiva.

No que respeita a políticas públicas bem-sucedidas, um exemplo inspirador é o Programa Engenheiras Por Um Dia, iniciativa do Governo coordenada pela CIG e pelo INCoDe.2030, operacionalizado pela Associação Portuguesa para a Diversidade e Inclusão (APPDI), com o apoio do Instituto Superior Técnico e da Ordem dos Engenheiros que, desde 2017, já impactou mais de 21.500 estudantes dos ensinos básico e secundário.

Apesar dos avanços, persistem desafios. É crucial continuar a combater estereótipos, assegurar igualdade de oportunidades e criar ambientes de trabalho inclusivos. Este é um momento de celebração, mas também de responsabilidade: é fundamental garantir que este progresso se mantém e se traduz num setor da engenharia e tecnologia mais justo, representativo e inovador.

Mónica Canário, Coordenadora de Projetos na Associação Portuguesa para a Diversidade e Inclusão (APPDI)

APPDI
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA PARA A DIVERSIDADE E INCLUSÃO

Mulheres, Engenharia e Inteligência

Durante demasiado tempo, a engenharia foi um espaço de ausência para as mulheres. Hoje, ao assinalarmos o Dia Internacional da Mulher na Engenharia, celebramos não apenas as que desafiaram essa ausência, mas também as que se mobilizam para mudar o presente, e que constroem ativamente um futuro com mais inclusão, mais mérito reconhecido e mais inovação, um pouco por todo o mundo.

A igualdade de género na engenharia não é um ideal abstrato. É uma necessidade estratégica. Em Portugal, assume-se como uma prioridade entre as políticas públicas, sendo a articulação entre a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género, o INCoDe.2030, o Instituto Superior Técnico ou a Associação das Mulheres Engenheiras e várias outras entidades parceiras, reflexo desse compromisso institucional firme. A Estratégia Nacional para a Inclusão Digital, o Plano de Ação para a Igualdade entre Mulheres e Homens e o recente Plano Nacional para as raparigas nas STEAM são disso exemplo, onde a formação de pessoal docente, a sensibilização de jovens nos vários níveis de ensino de forma sistémica para combater estereótipos desde a infância e a promoção da visibilidade dos percursos de excelência de raparigas e mulheres nas STEM, são ferramentas fundamentais.

Promover o aumento do número de raparigas e mulheres nas STEM não é uma preocupação exclusiva de Portugal, é antes uma preocupação e uma prioridade a nível mundial.

Num mundo atravessado pela Inteligência Artificial, a presença das mulheres nas engenharias torna-se mais urgente do que nunca. A IA é moldada pelos dados que consome e, sem diversidade, os algoritmos podem perpetuar desigualdades de género. É bom recordar que a UNESCO e o Fórum Económico Mundial alertam que o progresso técnico sem justiça social é uma ilusão.

Neste dia, celebramos mais do que conquistas individuais. Reafirmamos uma ambição coletiva: que cada rapariga, onde quer que viva, possa imaginar-se engenheira, cientista, investigadora ou inventora, se assim quiser. Celebremos a inteligência das mulheres que jamais deve ser condicionada.

Sandra Ribeiro, Presidente da CIG - Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género

CIG
COMISSÃO PARA A CIDADANIA E A IGUALDADE DE GÉNERO

“A engenharia é uma ferramenta poderosa para transformar o mundo”

Desde os laboratórios até à criação de uma plataforma inovadora, Ângela Leal construiu uma carreira movida pela paixão pela segurança alimentar e pelo desejo de impactar positivamente o setor. Com coragem para transformar desafios em oportunidades, tem ajudado empresas e profissionais a colocarem a ciência em prática — de forma simples, eficaz e alinhada com as exigências reais do dia a dia.

Ângela Leal, Fundadora da plataforma SARA HACCP

Para começarmos, poderia contar-nos um pouco sobre si? Quem é Ângela Leal e o que a motivou a seguir uma carreira na área da engenharia?

Sou engenheira de segurança de formação e especialista na área alimentar. Desde muito cedo tive contacto com o setor, uma vez que o meu pai é empresário na área agroalimentar. O meu percurso profissional começou nos laboratórios, e rapidamente desenvolvi um interesse profundo pela forma como os alimentos são produzidos, processados e controlados. Percebi que a engenharia me permitiria aliar o rigor científico à vertente prática, com impacto direto nas empresas. Ao longo da minha carreira, tive oportunidade de trabalhar na indústria, na consultoria e também na formação. Essa diversidade de experiências deu-me uma visão abrangente dos desafios do setor e reforçou a minha motivação para encontrar soluções práticas e eficazes.

Quais considera terem sido os momentos mais marcantes da sua carreira até ao momento? Há algum projeto ou conquista de que se orgulhe particularmente?

Tive vários momentos marcantes, mas há um em especial que foi determinante na minha trajetória. Após oito anos a trabalhar numa organização, tomei a decisão de sair para abraçar um novo desafio profissional. No entanto, ao fim de um mês percebi que não havia intenções claras de me contratarem. O que me propunham, na prática, era absurdo, foi um verdadeiro balde de água fria. Era evidente que não fazia sentido continuar, mas sair daquela situação exigiu coragem. E, curiosamente, foi esse revés que me deu o impulso final para lançar a SARA HACCP, um projeto que já estava idealizado há algum tempo, mas que ainda não tinha tido a coragem de o concretizar.

Esse episódio foi um ponto de viragem. Transformei uma desilusão num projeto que hoje me orgulha profundamente. Criar a SARA HACCP e ver o seu impacto real nas empresas, ajudar profissionais a trabalhar com mais segurança, eficiência e confiança, é sem dúvida a maior conquista da minha carreira até agora.

Como tem sido a sua experiência enquanto mulher numa área tradicionalmente dominada por homens? Que obstáculos ainda enfrenta no seu dia a dia?

Apesar de a engenharia alimentar ter um número significativo de mulheres, os cargos de decisão continuam maioritariamente ocupados por homens. É necessário demonstrar competência continuamente, sobretudo quando se lidera um projeto tecnológico. Acredito que é essencial mostrar que liderança, inovação e rigor não têm género. Ao longo da minha carreira, senti que ser mulher numa área técnica ainda levanta algumas barreiras, sobretudo em contextos mais conservadores. No entanto, acredito que o setor tem evoluído, e hoje sinto que o respeito é conquistado com competência, consistência e resultados. Ainda assim, continuam a existir desafios, pelo que é importante continuar a abrir caminho para outras mulheres, mostrando que é possível liderar projetos de inovação com impacto real, também na engenharia.

Em 2018, fundou a plataforma SARA HACCP. Pode explicar-nos em que consiste este projeto e o que a levou a desenvolvê-lo?

A SARA HACCP nasceu com o objetivo de transformar a forma como as empresas do setor alimentar gerem a segurança dos alimentos. SARA é o acrónimo de Sistema de Automação e Registo Alimentar e surgiu da necessidade clara de simplificar e digitalizar os registos do sistema HACCP, que ainda são, em muitos casos, feitos em papel. Ao longo do meu percurso, percebi que muitas equipas operacionais sentiam que este processo era uma obrigação burocrática, em vez de o verem como uma ferramenta de prevenção real. A SARA foi desenvolvida precisamente para mudar isso, para tornar os registos mais intuitivos, acessíveis e fiáveis, promovendo uma cultura de segurança alimentar prática e sustentada.

Que benefícios concretos oferece a SARA HACCP aos profissionais do setor da restauração?

A SARA HACCP traz benefícios muito concretos para quem trabalha no setor da restauração. Desde logo, permite eliminar o uso de papel e digitalizar os registos obrigatórios do sistema HACCP, o que reduz significativamente o tempo gasto em tarefas administrativas. Além disso, emite alertas em tempo real sempre que há falhas ou desvios nos parâmetros críticos, o que ajuda a prevenir problemas antes que estes se agravem. A plataforma organiza toda a documentação de forma digital, facilitando a preparação para auditorias ou inspeções. Outro ponto importante é a formação contínua: a SARA inclui conteúdos educativos e boas práticas adaptadas ao contexto real dos restaurantes, capacitando as equipas para tomar decisões informadas no dia a dia.

Como é feito o processo de adesão e formação dos profissionais que passam a utilizar a plataforma?

O processo de adesão à SARA HACCP é simples e adaptado à realidade de cada cliente. Começamos por analisar o funcionamento do estabelecimento, os seus fluxos operacionais e as suas necessidades específicas. Com base nisso, configuramos a plataforma à medida, garantindo que os registos obrigatórios e os pontos críticos estão devidamente mapeados. Após a implementação, damos formação prática às equipas operacionais, com enfoque na utilização diária da SARA e nos princípios da segurança

alimentar. A formação é contínua, com acesso a conteúdos atualizados e acompanhamento por parte da nossa equipa técnica, sempre disponível para esclarecer dúvidas e apoiar os utilizadores.

Como tem sido a aceitação da plataforma no mercado? Que tipo de feedback tem recebido dos utilizadores?

A aceitação da SARA HACCP tem sido muito positiva e tem vindo a crescer de forma consistente desde o seu lançamento. Os profissionais do setor reconhecem o valor de uma ferramenta que não só facilita o cumprimento das obrigações legais, como também torna os processos mais eficientes e menos suscetíveis a erros. Recebemos frequentemente feedback sobre a facilidade de uso da plataforma, a utilidade dos alertas automáticos e a rapidez com que é possível aceder aos registos em caso de auditoria. Muitos utilizadores destacam também o apoio técnico próximo e a capacidade da SARA de se adaptar às realidades de diferentes tipos de estabelecimentos, desde pequenos negócios familiares a grandes grupos de restauração.

Como tem evoluído o papel da tecnologia no setor alimentar e de segurança alimentar, e de que forma a sua plataforma acompanha essas mudanças?

O papel da tecnologia no setor alimentar tem evoluído de forma exponencial. Hoje, já não basta cumprir os requisitos legais, é preciso antecipar riscos, reduzir desperdícios, responder a auditorias em tempo real e garantir total rastreabilidade. A digitalização, a automatização de processos, o uso de sensores e a inteligência artificial estão a transformar a forma como produzimos e controlamos os alimentos. A SARA HACCP acompanha esta evolução incorporando funcionalidades que respondem às exigências atuais do setor: alertas inteligentes, registos digitais personalizáveis, relatórios em tempo real e suporte técnico especializado. Acreditamos que a tecnologia deve estar ao serviço das equipas no terreno, ajudando-as a tomar decisões mais informadas e a agir mais rapidamente.

Neste mês em que se celebra o Dia Internacional da Mulher na Engenharia, que mensagem gostaria de deixar às jovens que ambicionam seguir esta área?

Gostaria de lhes dizer que a engenharia precisa de mulheres, da sua visão, da sua sensibilidade, da sua capacidade de conciliar rigor técnico com pensamento crítico e empático. Não se deixem limitar por estereótipos ou pela ausência de referências, sejam vocês a referência. Sigam o vosso percurso com confiança, abracem os desafios com coragem e procurem sempre soluções que façam a diferença. A engenharia é uma ferramenta poderosa para transformar o mundo, e todas nós temos lugar nessa transformação. Acumulem conhecimento como quem junta tesouros pois a competência é inevitavelmente reconhecida.

Este mês também foi celebrado o Dia Mundial da Segurança Alimentar, que destaca o tema "*Science in Action*". O que significa, para si, pôr a ciência em prática no dia a dia das operações?

Significa sair da teoria e aplicar o conhecimento técnico nas rotinas reais das equipas. É usar dados, testes laboratoriais, sensores e registos fiáveis para tomar decisões. Mas é também garantir que quem está no terreno compreende o porquê das ações que executa. A ciência em ação é feita de processos bem desenhados, tecnologia adequada e, sobretudo, de pessoas capacitadas e conscientes do seu papel na prevenção de riscos.

Na sua opinião, quais são os maiores desafios atuais na prevenção de riscos alimentares?

Um dos maiores desafios é garantir consistência na execução. Podemos ter planos HACCP bem estruturados, mas se não forem aplicados com rigor, tornam-se ineficazes. Outro desafio é a perceção de que segurança alimentar é

"apenas" uma exigência legal. Quando não se reconhece o seu impacto direto na saúde pública, o compromisso esvazia-se. Por isso, é urgente reforçar a formação, desenvolver uma cultura de segurança e apostar em soluções tecnológicas que ajudem as equipas a atuar com confiança e conhecimento.

Como é que a SARA HACCP contribui para tornar essa "ciência em ação" mais acessível às empresas?

A SARA foi pensada para isso mesmo: operacionalizar a ciência no terreno. Digitalizar registos, gerar alertas, organizar dados e facilitar a rastreabilidade. Mas mais do que isso, promove uma cultura de responsabilidade e prevenção. É uma ferramenta que traduz a complexidade técnica em ações claras e acessíveis para quem está nas cozinhas, nas linhas de produção ou no armazenamento. É aí que a ciência tem de acontecer, e é aí que a SARA atua.

Como se vê profissionalmente dentro de cinco anos? Que metas ou projetos gostaria de concretizar até lá?

Vejo-me a continuar a trabalhar com o mesmo propósito: contribuir para um setor alimentar mais seguro, eficiente e sustentável. Nos próximos cinco anos, gostaria de consolidar a presença da SARA HACCP em novos mercados, expandir funcionalidades que integrem ainda mais tecnologia e inteligência artificial nos processos de controlo e reforçar a componente formativa da plataforma. Quero também continuar a colaborar com instituições académicas e profissionais, partilhando conhecimento e promovendo a valorização do papel dos técnicos de segurança alimentar. Acima de tudo, ambiciono liderar um projeto que coloca a ciência ao serviço das pessoas e que tenha impacto real na saúde pública.

Qual considera ser o seu contributo para o setor da segurança alimentar?

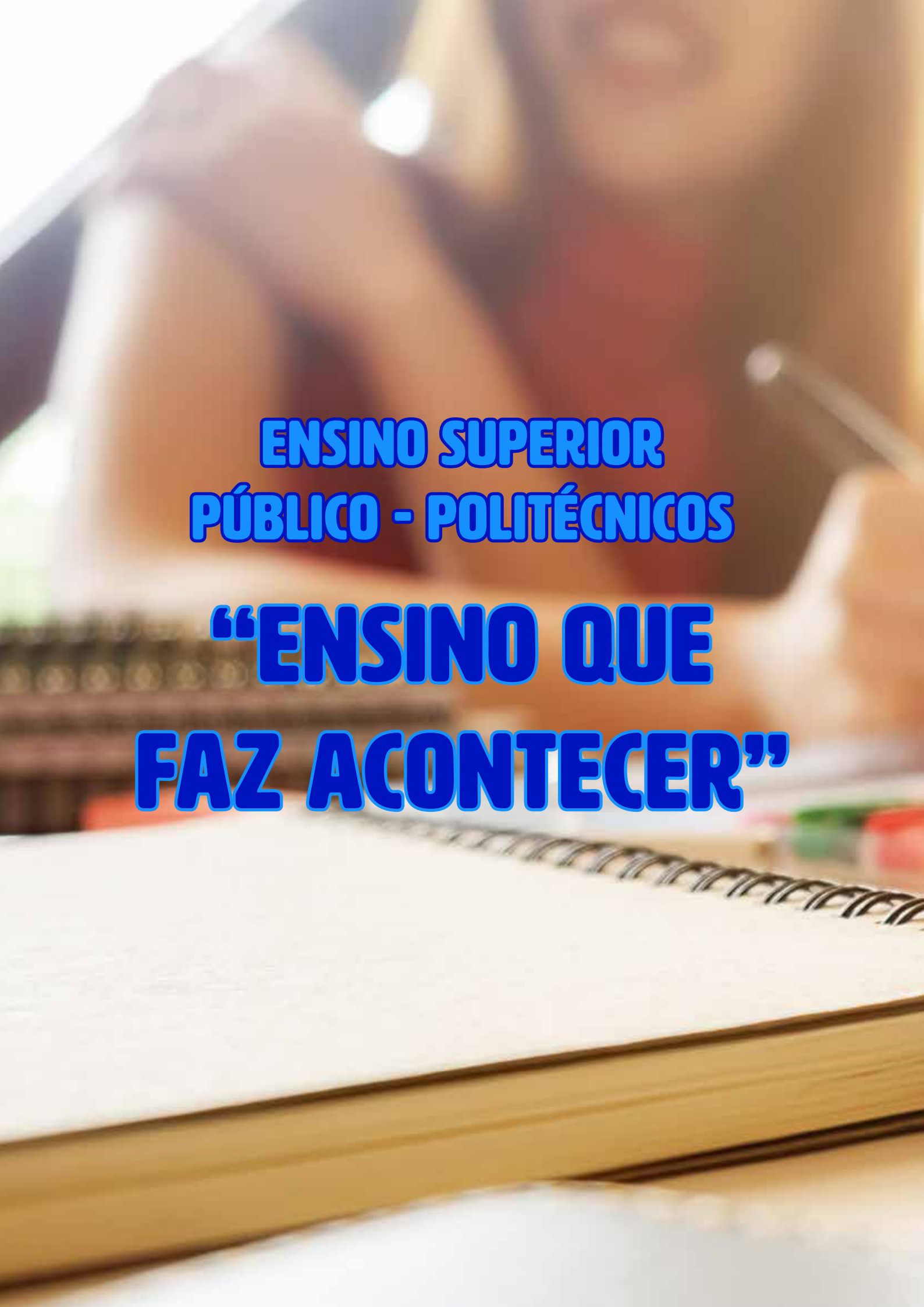
Acredito que o futuro será construído por pessoas que combinam conhecimento técnico com coragem para desafiar os padrões atuais. Não basta sabermos o que deve ser feito, é preciso ter a ousadia de o fazer acontecer, todos os dias.

Se há algo que aprendi ao longo deste percurso é que a ciência só cumpre o seu propósito quando sai do papel e se torna uma ação concreta, nas mãos de profissionais bem formados, em ambientes que valorizam a prevenção e com líderes que não têm medo de inovar.

Daqui a cinco anos, quero olhar para trás e saber que contribuí para esse movimento. Que ajudei a transformar a forma como pensamos, ensinamos e praticamos a segurança alimentar. E, acima de tudo, que continuei fiel ao meu propósito: proteger pessoas através da prevenção de riscos. O meu maior compromisso é este: garantir que a ciência não fique esquecida nos dossiers. Que se transforme em comportamento, em cultura, em decisões que protegem o que temos de mais essencial, a confiança em cada alimento que chega à nossa mesa.

SARA
HACCP DIGITAL

www.sara-app.pt



ENSINO SUPERIOR PÚBLICO - POLITÉCNICOS

"ENSINO QUE FAZ ACONTECER"

Desafios para o Ensino Superior Politécnico

Poucos setores da sociedade civil terão feito tanto pela coesão e desenvolvimento do território, pela fixação e atração de pessoas para as diversas regiões e pela democratização do acesso ao ensino superior como as Instituições de Ensino Superior Politécnico.

A atratividade dos politécnicos justifica que perto de 20 mil alunos, todos os anos, vejam neste subsistema as respostas para os seus anseios formativos, muito por força da vertente profissionalizante da oferta de ensino, da ligação próxima com o mundo do trabalho, da cada vez maior qualidade dos corpos docentes dos politécnicos e das ofertas extracurriculares que oferecem, encaradas como importantes para a sua formação, mas, de igual modo, para a capacitação e integração no mercado de trabalho.

O Ensino Superior no seu todo enfrenta, todavia, alguns desafios aos quais urge dar uma resposta célere. O Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos (CCISP) não deixa de olhar com preocupação para os dados registados no último ano, que apontam para uma diminuição ligeira do número de alunos a ingressar no sistema e para um crescente abandono dos estudos logo no primeiro ano dos cursos.

A expansão e a democratização do acesso ao Ensino Superior são essenciais para responder às necessidades nacionais, garantindo um sistema de ensino justo, equilibrado e acessível a todos. Reforçar a ação social no Ensino Superior e resolver os problemas de alojamento é garantir que nenhum estudante fica para trás por falta de meios. Para fortalecer o Ensino Superior em Portugal é necessário reforçar o financiamento, a equidade, a valorização da investigação regional, a internacionalização e a ação social, visando a sustentabilidade e a coesão sociais.

Não podemos escamotear que o país enfrenta alguns desafios do ponto de vista demográfico e que tal impactará no sistema. E, sendo verdade que as principais questões demográficas não se resolvem apenas com a captação de estudantes internacionais para as nossas instituições, estes podem ser uma alavanca importante para todo o sistema de ensino superior. Ciente desta realidade, aliada à importância da internacionalização do ensino superior português, o CCISP tem vindo a defender o aumento de vagas a estudantes estrangeiros. Todavia, será necessário fazer uma promoção ativa junto de embaixadas de países identificados como prioritários para estabelecer estes acordos de cooperação, com os PALOP à cabeça.

Do ponto de vista funcional, deve a nova equipa ministerial concluir a revisão dos diplomas estruturantes do Ensino Superior, promovendo a equidade, a autonomia e a sustentabilidade entre os subsistemas universitário e politécnico e essa equiparação deve estar refletida nas formas de financiamento.

Maria José Fernandes, Presidente do Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos

CONSELHO COORDENADOR DOS INSTITUTOS SUPERIORES POLITECNICOS

Uma instituição centrada nos seus estudantes

Em pleno processo de transformação, o Instituto Politécnico de Lisboa (IPL) aposta numa reorganização interna que promova maior eficiência e melhor ensino. Em entrevista à Mais Magazine, António da Cruz Belo, que assumiu recentemente a presidência da instituição, revela as suas prioridades e partilha a visão estratégica para o futuro do IPL.

Para compreender verdadeiramente o Instituto Politécnico de Lisboa, é fundamental recuar à sua génese, marcada por uma particularidade que o distingue de muitas outras instituições: o IPL não foi criado de raiz. "O Instituto resultou da junção de várias escolas já existentes", explica António da Cruz Belo. Entre estas encontram-se o Instituto Superior de Engenharia de Lisboa (ISEL), antigo Instituto Industrial de Lisboa; o Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa (ISCAL), anteriormente Aula do Comércio; a Escola Superior de Educação de Lisboa, o antigo Magistério Primário; e o Conservatório Nacional, que mais tarde deu origem a três escolas distintas: a Escola Superior de Música de Lisboa, a Escola Superior de Dança e a Escola Superior de Teatro e Cinema. A estas vieram ainda juntar-se, posteriormente, a Escola Superior de Comunicação Social, única escola fundada no Politécnico de Lisbo, e a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa.

©Paulo Andrade, ESELx, IPL

António da Cruz Belo, Presidente do Instituto Politécnico de Lisboa

Atualmente, o IPL oferece uma formação ampla e diversificada nas áreas da Comunicação, Engenharia, Ciências Empresariais, Ciências da Saúde, Educação e Artes. A oferta formativa abrange os três ciclos de ensino superior: licenciaturas, mestrados e doutoramentos. Neste último campo, foram já propostos mais quatro doutoramentos que deverão entrar em funcionamento em breve, permitindo assim, nas palavras do presidente, "completar todo o ciclo de formações possíveis no ensino superior".

Mas, afinal, quando é que o percurso profissional de António da Cruz Belo se cruzou com o do IPL? "Praticamente desde o início", explica. Assim que terminou os seus estudos, teve a oportunidade de ingressar na Escola Superior de Comunicação Social inicialmente como docente e, anos mais tarde assumiu a vice presidência e foi também presidente da Escola. Mais tarde, foi convidado a colaborar com o IPL, numa fase inicial como pró-presidente e, posteriormente, como vice-presidente. Assim, assumir o cargo de presidente do IPL foi algo que encarou como "um dever", no sentido de "retribuir aquilo que foi o meu crescimento e a minha vida profissional nesta instituição".

Quanto aos objetivos para este primeiro ano de mandato, o presidente assume que a prioridade é a reorganização interna, tendo em conta que este é um ano repleto de transições para o Politécnico. Tal deve-se não só à mudança de presidente, após um ciclo de oito anos da presidência anterior, mas também à alteração dos estatutos e ao possível novo Regime Jurídico das Instituições de Ensino Superior (RJIES). Ao mesmo tempo, estes novos tempos em que vivemos deram origem a um novo perfil de estudante, o que exige uma adaptação das metodologias de ensino a esta nova realidade. Não obstante, o foco está em transmitir aos futuros alunos que esta instituição "é um local atrativo para estudar, é um sítio onde terão apoio, seja em termos escolares, seja em termos de apoio psicológico e de bem-estar", salienta.

Se tivesse de apontar uma característica que distingue o IPL das restantes instituições de ensino superior, o presidente destaca o "carinho" que sente pela área das artes performativas. A componente prática dos cursos, sustentada quer em termos laboratoriais, quer ao nível dos equipamentos, e a proximidade entre docentes e estudantes, são também dois aspetos a ter em conta.

Paralelamente, o tema da sustentabilidade é muito importante para o IPL. "Para nós, a formação não é apenas técnica; tem de incluir esta dimensão da formação do cidadão, não apenas do profissional", sublinha o presidente. Nesse sentido, está a ser criado um comissariado para o desenvolvimento sustentável dentro do Politécnico. Além disso, o IPL integra a Universidade Europeia U!REKA, e um dos objetivos desta passa por garantir que, no futuro, todos os cursos das universidades que a integram incluam formação na área da sustentabilidade — independentemente de se tratar de um curso de engenharia, comunicação, dança...

Por fim, António da Cruz Belo olha para o futuro da instituição com otimismo, pois confia nas qualidades de todos os que integram a comunidade do IPL. "Vamos continuar a ser capazes de atrair estudantes e prepará-los para entrarem ativamente no mercado de trabalho", conclui.

POLITÉCNICO DE LISBOA | POLYTECHNIC UNIVERSITY OF LISBON

O TEU FUTURO COMEÇA AQUI

ESCS	Escola Superior de Comunicação Social
ESD	Escola Superior de Dança
ESELx	Escola Superior de Educação de Lisboa
ESML	Escola Superior de Música de Lisboa
ESTC	Escola Superior de Teatro e Cinema
ESTeSL	Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa
ISCAL	Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Lisboa
ISEL	Instituto Superior de Engenharia de Lisboa

www.ipl.pt /ipl.politecnicolisboa /politecnico-de-lisboa

Politécnico de Leiria: a universidade para a região de Leiria e Oeste

Destacando-se pela sua formação graduada e pós-graduada, o Politécnico de Leiria é atualmente uma referência a nível nacional, que se afirma cada vez mais no contexto internacional, através de um ecossistema robusto de investigação, desenvolvimento e inovação.

O Instituto Politécnico de Leiria (IPLeiria) é uma instituição de ensino superior pública ao serviço da sociedade e plena nas diferentes dimensões, designadamente no ensino, investigação e inovação, encontrando-se numa fase relevante de crescimento, desenvolvimento e afirmação nacional e internacional.

A instituição disponibiliza formação de qualidade, orientada para o mercado de trabalho, nas áreas de Artes e Design, Ciência e Tecnologia do Mar, Ciências Empresariais e Jurídicas, Educação e Ciências Sociais, Engenharia e Tecnologia, Saúde e Desporto, e Turismo. Com um universo de cerca de 14.500 estudantes, apresenta uma oferta de 46 licenciaturas, 85 cursos de mestrado e pós-graduação, 4 programas de doutoramento, e também 45 cursos técnicos superiores profissionais (TeSP).

Proporciona aos seus estudantes uma experiência académica diferenciadora, procurando construir a rampa de lançamento para uma vida profissional de sucesso, através de valores fundamentais como a criatividade, inovação, ética e responsabilidade, sustentabilidade, pluralidade e inclusão.

A instituição coloca na linha da frente a capacitação de cidadãos com competências relevantes, bem como a implementação de estratégias de formação ao longo da vida e de programas de cooperação e mobilidade internacionais, procurando promover uma relação forte com a sociedade para gerar conhecimento com impacto.

Como colíder da universidade europeia Regional University Network (RUN-EU), o Politécnico de Leiria contribui para o reforço da identidade europeia suportada pela inovação e pelo conhecimento, destacando-se a inovação pedagógica, os percursos curriculares flexíveis, os cursos curtos promotores de requalificação e qualificação avançada, bem como a criação de European Degrees, visando o desenvolvimento da região onde cada parceiro internacional se encontra inserido.

Considerando a trajetória de mais de quatro décadas dedicadas à excelência académica, à investigação aplicada e ao impacto socioeconómico, o IPLeiria supera atualmente os requisitos legais para se constituir como Universidade, posicionando-se como uma instituição de ensino superior plenamente capacitada para assumir este estatuto. Esta transformação é sustentada pelo estudo 'Prospetiva 2035 – Três Cenários para o Futuro de Leiria e Oeste', no qual se destaca o potencial de uma universidade de excelência para impulsionar o ecossistema regional.

Politécnico de Leiria tem oito unidades de investigação com classificação 'Excelente'

Das 15 Unidades de Investigação & Desenvolvimento (I&D) do Politécnico de Leiria, oito alcançaram a classificação 'Excelente' e cinco a classificação 'Muito Bom', tendo duas obtido a avaliação 'Bom'.

Estes resultados, apresentados pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT), confirmam que o Politécnico de Leiria já opera no domínio universitário e legitimam a sua aspiração para a transformação em Universidade. Além de reforçar o compromisso com a criação e partilha de conhecimento, e de incrementar a apresentação de novos projetos ao nível da investigação, estas avaliações abrem novas oportunidades para o aumento da oferta formativa de programas doutorais.

POLITÉCNICO DE LEIRIA

RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK
EUROPEAN UNIVERSITY

. POLYTECHNIC UNIVERSITY .

O MUNDO ESTÁ À TUA ESPERA

THE WORLD
IS WAITING
FOR YOU

LICENCIATURAS

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS
(ESECS) .Leiria

Comunicação e Media
Desporto e Bem-Estar
Educação Básica
Educação Social
Língua Portuguesa Aplicada
Relações Humanas e Comunicação Organizacional
Serviço Social
Tradução e Interpretação Português/Chinês - Chinês/Português

ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA E GESTÃO
(ESTG) .Leiria

Administração Pública
Biomecânica
Contabilidade e Finanças
Engenharia Automóvel
Engenharia Civil
Engenharia da Energia e do Ambiente
Engenharia e Gestão Industrial
Engenharia Eletrotécnica e de Computadores
Engenharia Eletrotécnica e de Computadores (Noturno)
Engenharia Informática
Engenharia Mecânica
Gestão
Jogos Digitais e Multimédia
Marketing
Solicitadoria

ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E DESIGN
(ESAD.CR) .Caldas da Rainha

Artes Plásticas
Design de Espaços
Design de Produto - Cerâmica e Vidro
Design Gráfico e Multimédia
Design Industrial
Programação e Produção Cultural
Som e Imagem
Teatro

ESCOLA SUPERIOR DE TURISMO E TECNOLOGIA DO MAR
(ESTM) .Peniche

Animação Turística
Biologia Marinha
Biotecnologia
Engenharia Alimentar
Gestão da Restauração e Catering
Gestão de Eventos
Gestão Turística e Hoteleira
Marketing Turístico
Turismo

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE
(ESSLei) .Leiria

Dietética e Nutrição
Enfermagem
Fisioterapia
Terapia da Fala
Terapia Ocupacional

Leiria
Caldas da Rainha
Peniche
Marinha Grande
Torres Vedras
Pombal
Batalha
Porto de Mós

Consulte também a nossa oferta formativa de **TeSP**
Mestrados, Pós-Graduações e **Doutoramentos** em:

www.ipleiria.pt

APRENDE . PARTILHA . LIDERA
LEARN . SHARE . SUCCEED

CENTRO 2030 Os Fundos Europeus mais próximos de si.
PORTUGAL 2030
Cofinanciado pela União Europeia
PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU

Instituto Politécnico de Santarém: Uma referência nacional com impacto global

A Mais Magazine esteve à conversa com João Moutão, presidente do Instituto Politécnico de Santarém, que nos falou sobre as soluções em curso para a melhoria do alojamento estudantil e destacou a abertura, já no próximo ano letivo, da licenciatura em Enfermagem Veterinária e do mestrado em Educação Especial.

João Moutão, Presidente do Instituto Politécnico de Santarém

Pode apresentar-nos o Instituto Politécnico de Santarém?

O Instituto Politécnico de Santarém (IPSantarém) é uma instituição pública de ensino superior politécnico, fundada em 1979, que se afirma como um polo de desenvolvimento do Ribatejo e Oeste, promovendo inovação, investigação aplicada, responsabilidade social e inclusão. Combinamos tradição e inovação, proximidade e internacionalização, mantendo uma aposta constante na inovação, na responsabilidade social e na inclusão, consolidando o IPSantarém como uma referência nacional e internacional.

Quais são as principais características que fazem desta instituição uma referência no ensino superior em Portugal?

Destacamo-nos, em primeiro lugar, pela centralidade que damos aos estudantes no nosso modelo pedagógico: apostamos num ensino prático, próximo e personalizado, que valoriza a experiência em contexto real de trabalho e a empregabilidade. Esta abordagem garante que os nossos diplomados estão preparados para responder aos desafios do mercado, refletindo-se em elevadas taxas de empregabilidade e reconhecimento por parte das empresas e instituições da região.

Somos uma instituição profundamente enraizada no Ribatejo e Oeste, mas com uma visão global. Coordenamos a Universidade Europeia ACE²-EU – Applied, Connected, Entrepreneurial and Engaged European University, e integramos a RIAL – Rede Internacional Académica da Lusofonia, proporcionando aos nossos estudantes oportunidades únicas de mobilidade, contacto com diferentes culturas e desenvolvimento de competências interculturais.

Em suma, mais do que formar profissionais, queremos formar cidadãos conscientes e preparados para liderar os desafios do século XXI.

No que respeita à vossa oferta formativa, que cursos e oportunidades disponibilizam a quem procura estudar no IP Santarém?

A oferta formativa do IPSantarém é uma das mais diversificadas do ensino superior politécnico em Portugal, abrangendo áreas como agricultura, alimentação, saúde, desporto, educação, gestão e tecnologia. Esta diversidade é assegurada pelas cinco escolas superiores que compõem a instituição: Escola Superior Agrária, Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Escola Superior de Saúde, Escola Superior de Educação e Escola Superior de Gestão e Tecnologia.

No próximo ano letivo, vamos reforçar ainda mais a sua oferta formativa com a abertura de dois novos cursos: a licenciatura em Enfermagem Veterinária, que responde à crescente procura de profissionais qualificados nesta área, e o mestrado em Educação Especial, pensado para dar resposta às novas exigências e desafios da formação de professores.

Além da forte presença em Santarém e Rio Maior, apostamos numa estratégia de proximidade territorial através de cursos deslocalizados em Azambuja, Vila Franca de Xira, Torres Vedras, Abrantes, Alcobaça, Mafra e Ericeira. Este modelo permite-nos chegar a diferentes comunidades e responder de forma ajustada às necessidades locais de formação.

Destacamos o consórcio inovador em Alcobaça, criado em parceria com o Município, a Universidade de Coimbra, a EPADRC e o INIAV, que já resultou no TeSP em Tecnologias de Produção Integrada em Hortofrutícolas e, a partir do próximo ano letivo, no TeSP em Inovação Gastronómica. Em Azambuja, a colaboração com o Município permitiu lançar o TeSP em Distribuição e Logística, um curso pós-laboral com forte componente prática e estágios garantidos em empresas locais.

Foi recentemente anunciada a criação de uma nova residência para estudantes, a nascer nas antigas camaratas da EPC. A questão do alojamento é uma das vossas prioridades? Pode partilhar connosco mais pormenores sobre esta intervenção?

A questão do alojamento estudantil é uma das nossas principais prioridades estratégicas no IPSantarém. Para além desta nova residência, localizada próxima do Centro Histórico de Santarém, todas as residências serão qualificadas. No total, estas intervenções permitirão disponibilizar 548 camas para estudantes em Santarém, e 174 em Rio Maior, reforçando significativamente a nossa capacidade de alojamento e consolidando Santarém como uma cidade universitária de referência.

O IP Santarém está, neste momento, envolvido em algum projeto que gostaria de destacar? E qual é a visão para o futuro da instituição?

O IPSantarém está, neste momento, envolvido na coordenação da ACE²-EU a qual reúne nove instituições de ensino superior de diferentes países europeus, incluindo Portugal, Áustria, Roménia, Macedónia do Norte, Lituânia, Espanha, Polónia, Letónia e Alemanha. Isto permite que os nossos estudantes beneficiem de oportunidades únicas de mobilidade de curta duração, enriquecendo o seu percurso académico de acordo com os seus interesses.

A nossa visão para o futuro centra-se na criação de uma universidade do século XXI, comprometida com a resolução dos desafios societais e para uma Europa mais interligada e competitiva.

POLITÉCNICO DE SANTARÉM

www.ipsantarem.pt

IPCA
O TEU FUTURO É AQUI!

TeSP
LICENCIATURAS
MESTRADOS
MESTRADOS PROFISSIONAIS
PÓS-GRADUAÇÕES
DOUTORAMENTOS

ESCOLA SUPERIOR DE GESTÃO

LICENCIATURAS
› Contabilidade
› Finanças
› Fiscalidade
› Gestão de Empresas
› Gestão Pública
› Solicitadoria

PÓS-GRADUAÇÕES
› Auditoria Pública (em consórcio)
› Contabilidade Financeira Empresarial
› Contabilidade de Gestão e Estratégia Empresarial
› Contabilidade e Gestão Financeira na Administração Pública (em consórcio)
› Direito da Insolvência e da Recuperação de Devedores
› Direito do Trabalho
› Direito dos Registos e Notariado
› Fintech
› Fiscalidade
› Gestão de Fundos Europeus
› Investimentos Financeiros
› Sistemas de Normalização Contabilística para as Administrações Públicas

MESTRADOS
› Auditoria
› Contabilidade e Finanças (APNOR)
› Fiscalidade
› Gestão
› Gestão Autárquica
› Gestão das Organizações (APNOR)
› Solicitadoria

MESTRADOS PROFISSIONAIS
› Gestão Digital para Serviços Públicos
› Gestão Fiscal
› Gestão para Executivos

DOUTORAMENTO
› Contabilidade

ESCOLA SUPERIOR DE DESIGN

LICENCIATURAS
› Design Audiovisual
› Design Gráfico
› Design Industrial

PÓS-GRADUAÇÕES
› Design de Cerâmica e Olaria
› Design de Têxtil e Moda
› Digital Branding
› Ilustração
› UI Design

MESTRADOS
› Design Digital
› Design e Desenvolvimento do Produto
› Ilustração e Animação

ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA

LICENCIATURAS
› Engenharia de Sistemas Informáticos
› Engenharia e Gestão Industrial
› Engenharia Eletrotécnica e de Computadores
› Engenharia em Desenvolvimento de Jogos Digitais
› Engenharia Informática Médica

PÓS-GRADUAÇÕES
› CiberSegurança e Informática Forense
› Data Analysis for Business
› Fintech
› Transformação Industrial Sustentável

MESTRADOS
› Engenharia e Gestão Industrial
› Engenharia Eletrónica e de Computadores
› Engenharia em Desenvolvimento de Jogos Digitais
› Engenharia Informática
› Inteligência Artificial Aplicada
› Sistemas Integrados de Gestão QAS

MESTRADOS PROFISSIONAIS
› Cibersegurança Aplicada
› Gestão das Operações
› Logística e Gestão da Cadeia de Abastecimento
› Tecnologias de Apoio à Educação STEAM

DOUTORAMENTOS
› Engenharia da Digitalização
› Desenvolvimento de Jogos Digitais

ESCOLA SUPERIOR DE HOTELARIA E TURISMO

LICENCIATURAS
› Gestão de Atividades Turísticas
› Gestão Hoteleira

PÓS-GRADUAÇÕES
› Gestão de Alojamentos Turísticos
› Marketing Digital

MESTRADOS
› Direção e Gestão Hoteleira
› Gestão do Turismo
› Marketing
› Marketing Turístico
› Património Cultural Digital (em associação)

ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO BEM-ESTAR E SISTEMAS BIOMÉDICOS

LICENCIATURA
› Desporto

PÓS-GRADUAÇÃO
› Formação de Equipas Técnicas no Futebol

CURSOS BREVES
› Tecnologia GPS na Otimização do Treino em Futebol
› Observação e Análise do Jogo de Futebol em Equipas Elite

ESCOLA TÉCNICA SUPERIOR PROFISSIONAL

DESIGN
› Audiovisual Digital
› Design de Calçado
› Design de Jogos Digitais
› Design de Moda
› Design para Medias Digitais
› Ilustração e Arte Gráfica
› Marketing Digital e Social Media

GESTÃO
› Apoio à Gestão
› Assessoria e Comunicação Empresarial
› Comércio Eletrónico
› Exportação e Logística
› Gestão de Seguros
› Gestão Financeira e Contabilística
› Preparação e Gestão de Obra

TECNOLOGIA
› Aplicações Móveis
› Cabos Elétricos e Infraestruturas
› Construção Inteligente e Sustentável
› Desenho Técnico e Maquinação
› Desenvolvimento Web e Multimédia
› Eletrónica, Automação e Comando
› Energia, Telecomunicações e Domótica
› Energias Renováveis e Sistemas Sustentáveis
› Gestão de Redes e Telecomunicações Avançadas
› Gestão e Manutenção de Infraestruturas
› Gestão Industrial da Produção
› Industrialização e Fabrico Inteligente
› Industrialização e Qualidade Alimentar
› Industrialização e Serralharia Digital
› Informática de Gestão Aplicada ao Setor Social
› Manutenção Industrial
› Marketing de Produto, Labelling e Packaging
› Mecânica Automóvel
› Metrologia, Instrumentação e Qualidade Industrial
› Mobilidade Híbrida
› Moldação de Plásticos por Injeção
› Preparação e Fabrico de Estruturas Modulares
› Redes e Segurança Informática
› Refrigeração e Eficiência Termoenergética
› Reparação de Detalhe de Carroçarias
› Robótica Colaborativa e Inteligência Industrial
› Segurança e Proteção de Dados para Sistemas de Informação
› Sistemas de Informação e Tecnologias de Programação
› Sistemas Eletrónicos e Computadores
› Soldadura Avançada
› Tecnologias e Inovação Informática
› Tecnologias Avançadas de Construção

HOTELARIA E TURISMO
› Gestão de Restauração e de Bebidas
› Inovação Alimentar e Artes Culinárias
› Organização e Gestão de Eventos
› Turismo, Natureza e Aventura

DESPORTO
› Exercício Físico, Saúde e Bem-Estar
› Gestão das Instalações Desportivas e Desporto
› Treino Desportivo
› Turismo, Desporto e Atividades Náuticas

IPCA POLITÉCNICO DO CÁVADO E DO AVE

RUN REGIONAL UNIVERSITY NETWORK EUROPEAN UNIVERSITY

www.ipca.pt

IPCA.Politecnico ipca.politecnico

CANDIDATURAS
estudar.ipca.pt

A família #madeinestesc

Graciano Paulo assumiu a presidência da Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Politécnico de Coimbra (ESTeSC) em 2021, com o propósito de retribuir à instituição tudo o que esta lhe proporcionou enquanto estudante. Em entrevista à Mais Magazine, fala sobre os principais desafios que enfrentou ao longo do mandato e traça a sua visão para o futuro.

Graciano Paulo, Presidente da ESTeSC

Chegou a Coimbra em 1985 para frequentar o curso de Radiologia — atualmente Imagem Médica e Radioterapia. Mais tarde, concluiu um mestrado em Gestão e Economia da Saúde e um doutoramento em Ciências da Saúde na Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra. O seu percurso esteve sempre ligado à valorização do ensino e das profissões na área da saúde, tendo desempenhado funções como presidente da Associação Portuguesa de Radiologia, Radioterapia e Medicina Nuclear. Apesar de uma carreira diversificada, admite que o mais marcante foi o tempo que passou no Hospital dos Covões. "Era um hospital com identidade própria, quase familiar, e foi ali que cresci profissional e pessoalmente."

A candidatura a presidente da ESTeSC surgiu de forma natural, após ter sido vice-presidente da instituição. "Sempre senti que um dia teria de retribuir a esta escola tudo o que ela me deu enquanto aluno. Por isso, ser presidente desta instituição é um enorme privilégio", afirma. Prestes a concluir o seu primeiro mandato, faz um balanço positivo, embora assuma que enfrentou alguns obstáculos. Entre eles, destaca a complexidade da legislação portuguesa; o subfinanciamento crónico das instituições públicas; a insuficiência de espaço físico; e a crescente dificuldade na gestão de pessoas, agravada pelas mudanças nos padrões de relacionamento após a pandemia.

Em março deste ano, a ESTeSC celebrou 45 anos de existência. A escola nasceu em 1980, como Escola Técnica dos Serviços de Saúde de Coimbra, e passou para o edifício atual em 1991. Desde então, consolidou-se como uma referência nacional no ensino das tecnologias da saúde. "Todas as grandes transformações que aconteceram nesta área — seja no ensino, na investigação ou nas profissões — passaram por Coimbra", explica.

Atualmente, a ESTeSC oferece oito licenciaturas: Audiologia, Ciências Biomédicas Laboratoriais, Farmácia, Fisiologia Clínica, Fisioterapia, Imagem Médica e Radioterapia, Dietética e Nutrição, e Saúde Ambiental. Está ainda submetida à acreditação uma nova licenciatura em Terapia Ocupacional, com planos para a criação de um polo da escola no Hospital Rovisco Pais, na Tocha. "Temos um memorando assinado com a Câmara Municipal e com a ULS Coimbra. A ideia é instalar, dentro do campus do hospital, uma nova unidade dedicada à área das terapias", adianta.

Além das licenciaturas, a escola oferece diversos mestrados e pós-graduações. Nos últimos anos, tem sido uma das unidades do Politécnico de Coimbra com maior crescimento na oferta formativa, aproveitando os programas do PRR – Impulso Jovem e Impulso Adulto. Foi ainda submetido, em parceria com a Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa, o primeiro doutoramento em Tecnologias da Saúde, aguardando aprovação.

Questionado sobre os elementos diferenciadores da ESTeSC, Graciano Paulo aponta a cultura institucional: "Temos uma cultura de exigência, responsabilidade e proximidade. Criou-se aqui um verdadeiro espírito de família – aquilo a que chamo de família #madeinestesc". A localização da escola na cidade de Coimbra e a forte ligação aos hospitais e instituições de saúde da região, são também fatores-chave para o sucesso da formação oferecida.

Com os olhos postos no futuro, o presidente pretende concretizar várias metas até ao final do ano: adjudicar as obras de requalificação energética dos edifícios, concluir a modernização dos serviços administrativos e garantir a aprovação das novas ofertas formativas. Graciano Paulo confirma ainda a intenção de se recandidatar: "Devo isso à escola. Sinto que é minha obrigação continuar a retribuir tudo o que ela me deu."

Entre as prioridades para um novo mandato estão a renovação do corpo docente e não docente, a consolidação do novo polo na Tocha e o reforço da investigação aplicada. "A nossa missão será antecipar o impacto que a inteligência artificial trará para a saúde e o ensino, e adaptar-nos a essas novas realidades."

Independentemente dos desafios, Graciano Paulo mantém o foco nas pessoas. "Acredito que só é possível ter uma escola saudável se quem aqui estuda e trabalha se sentir bem."

LICENCIATURAS

Audiologia
Ciências Biomédicas Laboratoriais
Dietética e Nutrição
Farmácia
Fisiologia Clínica
Fisioterapia
Imagem Médica e Radioterapia
Saúde Ambiental
Terapia Ocupacional*

MESTRADOS

Audiologia*
Biotecnologia Medicinal e Farmacêutica *
Ciências Biomédicas Laboratoriais*
Educação para a Saúde
Farmácia
Fisiologia Clínica
Fisioterapia
Imagem Médica e Radioterapia
Nutrição, Alimentação e Saúde*
Perfusão Cardiovascular *
Saúde Ambiental

*em processo de acreditação pela A3ES

Escola Superior de Tecnologia da Saúde
Politécnico de Coimbra

WWW.ESTESC.IPC.PT

Uma escola com o mundo dentro!

Com mais de 100 anos a formar profissionais de excelência, a Coimbra Business School | ISCAC conta com uma vasta e inovadora oferta formativa, com forte foco na aplicação prática e na ligação ao mercado de trabalho.

A Coimbra Business School | ISCAC orgulha-se de ser uma instituição de ensino superior que alia tradição, inovação e proximidade ao mercado. Com uma oferta formativa abrangente, pensada para preparar profissionais altamente qualificados e adaptáveis aos desafios de um mundo em constante mudança, o ISCAC oferece licenciaturas em áreas estratégicas como Contabilidade e Auditoria, Gestão de Empresas, Marketing, Solicitadoria, Finanças, Informática de Gestão, Ciência de Dados e Assessoria de Direção. A par disso, disponibiliza uma gama de mestrados e pós-graduações concebidos para especializar e atualizar competências ao longo da vida, bem como formação executiva de elevada qualidade.

O ISCAC diferencia-se pelo seu modelo educativo centrado nos estudantes, combinando uma formação académica sólida com uma forte componente prática e aplicada. Esta abordagem permite aos estudantes desenvolverem competências técnicas e transversais, num ambiente de proximidade com os docentes e com o tecido empresarial. A ligação à realidade das organizações é permanente: desde estágios curriculares, participação em projetos reais, seminários com profissionais do setor, até colaborações ativas com empresas e entidades públicas e privadas.

Mais do que uma escola de gestão, o ISCAC é uma comunidade dinâmica, marcada por um espírito inovador, colaborativo e empreendedor. Aqui, os estudantes são desafiados a pensar criticamente, a resolver problemas concretos e a transformar ideias em soluções. A instituição investe continuamente em metodologias de ensino inovadoras, que incorporam as novas tecnologias e tendências do mercado. Exemplos disso são o ensino baseado em projetos, o uso de plataformas digitais interativas, simulações empresariais, estudos de caso reais e práticas laboratoriais orientadas para a resolução de desafios do dia a dia das organizações Exemplos disso são o Prémio Estudo de Casos da FAE, que participa desde 2014 juntamente com as melhores escolas de negócio do país, e "O Meu Futuro Financeiro" iniciativa do Banco de Portugal e da CFA Society Portugal em que uma equipa dos seus alunos foi final.

A inovação também passa pela constante atualização dos planos curriculares, garantindo que os conteúdos lecionados estão alinhados com as exigências atuais e futuras do mercado de trabalho. O corpo docente do ISCAC, altamente qualificado e com experiência profissional relevante, alia o rigor académico ao conhecimento aplicado, oferecendo uma aprendizagem enriquecedora, atualizada e orientada para resultados concretos.

A investigação aplicada é outro dos pilares estratégicos da Coimbra Business School | ISCAC. A parceria com o ISCAP permitiu dinamizar em Coimbra um polo do CEOS. PP – Centro de Estudos Organizacionais e Sociais, que se dedica à produção e disseminação de conhecimento nas áreas da gestão, contabilidade, marketing, inovação, sustentabilidade, responsabilidade social, entre outras. Esta unidade de investigação

promove projetos multidisciplinares com impacto direto na sociedade, em estreita colaboração com empresas, associações e organismos públicos. A articulação entre ensino, investigação e prática profissional potencia a empregabilidade e a criação de valor para o território.

O ISCAC tem como missão formar profissionais preparados para liderar, inovar e transformar. As suas metas para o curto e médio prazo passam por reforçar a sua internacionalização, através de parcerias estratégicas com instituições de ensino estrangeiras, promover programas de mobilidade e atrair estudantes internacionais. Simultaneamente, a escola pretende consolidar a sua posição como referência nacional, a criação de vários observatórios como o Observatório de Empreendedorismo Sénior, o Observatório de Empresas Familiares, o Observatório de Branding Territorial, entre outros, reforça o compromisso do ISCAC com a produção de conhecimento aplicado e consolida parcerias estratégicas com organismos públicos, associações empresariais e entidades do tecido económico e social, contribuindo para o desenvolvimento sustentável e para a valorização dos territórios.

Na Coimbra Business School | ISCAC, os estudantes encontram muito mais do que conhecimento: encontram uma rede de oportunidades, um ambiente inspirador e um percurso académico capaz de impulsionar carreiras de sucesso. Porque aqui, formar é transformar.

COIMBRA BUSINESS SCHOOL | iscac Politécnico de Coimbra

THINK BUSINESS

Candidaturas abertas

Mestrados e Pós-graduações

PORTALEGRE POLYTECHNIC UNIVERSITY | POLITÉCNICO DE PORTALEGRE

AQUI PODES SER MAIS!

Licenciaturas

Administração de Publicidade e Marketing
Agronomia
Design de Animação
Design de Comunicação
Desporto NOVO
Educação Básica
Educação Social
Enfermagem Veterinária
Enfermagem
Engenharia Civil
Engenharia Informática
Engenharia de Produção de Biocombustíveis
Equinicultura
Fisioterapia
Gestão (PL)
Higiene Oral
Jornalismo e Comunicação
Serviço Social (PL)
Turismo

Cursos Técnicos Superiores Profissionais

Acompanhamento de Crianças e Jovens
Análises Laboratoriais
Animação e Produção 3D
Apoio ao Consultório Médico e Dentário
Apoio em Cuidados Continuados Integrados
Bioenergias
Comunicação Digital e Novos Media
Construção Civil e Fiscalização de Obras NOVO
Contabilidade
Cuidados Veterinários
Design de Som e Produção Musical
Design Multimédia e Audiovisuais
Desporto e Atividade Física
Desporto e Formação Equestre
Fotografia e Imagem Digital
Gestão de Vendas e Marketing
Intervenção Social e Comunitária
Manutenção Eletromecânica
Programação Ágil e Segurança de Sistemas de Informação
Tecnologias de Produção Agropecuária
Tecnologias de Produção e Processamento de *Cannabis sativa* NOVO
Tecnologias e Programação de Sistemas de Informação
Turismo e Informação Turística

Mestrados

Agricultura Sustentável
Contabilidade e Finanças (em parceria com o IPPorto)
Design de Identidade Digital
Educação e Proteção de Crianças e Jovens em Risco
Educação Especial
Educação Pré-Escolar
Educação Pré-escolar e Ensino do 1° Ciclo do Ensino Básico
Enfermagem em parceria com outras IES)
Enfermagem Veterinária em Animais de Companhia (em parceria com outras IES)
Gerontologia
Gestão de PME
Informática
Inovação Pedagógica em Ambientes Digitais NOVO
Média e Sociedade
Tecnologias de Valorização Ambiental e Produção de Energia
Turismo e Comunicação Digital

Pós-Graduações

Agricultura e Pecuária Digital NOVO
Alterações Climáticas e Mitigação de Riscos
Animação
Business Management
Ciência de Dados Aplicada à Análise de Risco NOVO
Data Science and Digital Transformation
Enoturismo
Ética e Cidadania no Ensino Superior e na Saúde NOVO
Gestão em Saúde
Hidrogénio e Gases Renováveis
Inovação na Humanização dos Cuidados
Marketing e Estratégia Digital NOVO
Olivoturismo NOVO
Renewable Energies and Environment
Supervisão Clínica NOVO
Turismo e Comunicação Digital

Doutoramentos

Agricultura Sustentável NOVO
(parceria com o Instituto Superior de Agronomia – Universidade de Lisboa)
Economia Circular NOVO
(parceira Instituto de Investigação e Formação Avançada – Universidade de Évora)
Hidrogénio e Gases Renováveis NOVO

(PL) curso também com regime pós-laboral

Aqui podes ser mais

/politecnicodeportalegre @politecnicodeportalegre
+351 245 301 500 gci@ipportalegre.pt

PRR Plano de Recuperação e Resiliência | REPÚBLICA PORTUGUESA | Financiado pela União Europeia NextGenerationEU

Politécnico de Tomar
Polytechnic University

cTeSP . Licenciaturas . Mestrados . Pós-Graduações
Doutoramento . Microcredenciações

Cursos nas áreas de:

› Artes e Comunicação
› Engenharia
› Gestão e Contabilidade
› Tecnologia
› Património e Turismo

Bolsa + Superior 1700€ anuais

Constrói
o teu Futuro
#AquiNuncaEstasSozinho

Candidata-te em:
www.ipt.pt

KreativEU
Knowledge & Creativity European University

Cofinanciado pela União Europeia

Politécnico de Setúbal acolhe Conferência sobre Resiliência e Regiões Sustentáveis

Entre os dias 2 e 4 de julho, Setúbal será palco de um encontro internacional de grande relevância científica e social: a 2.ª edição da International Conference on Resilience and Sustainable Regions (ICRSR), promovida pelo Instituto Politécnico de Setúbal (IPS). Mais de 15 nacionalidades estarão representadas nesta conferência que reúne investigadores, profissionais, estudantes e decisores para refletir sobre o futuro sustentável das regiões.

Ao longo de três dias, o evento propõe um diálogo interdisciplinar em torno de grandes desafios contemporâneos, como a transição para uma economia circular, a aplicação da inteligência artificial à proteção do ambiente, a inovação sustentável, a governança territorial e o papel das organizações na construção de comunidades mais resilientes.

Com o apoio da aliança europeia E³UDRES² e de outras redes académicas internacionais — como a Businet e a International Business Week — o programa da conferência articula sessões científicas, momentos de debate, oficinas temáticas e espaços de partilha entre pares, favorecendo a colaboração além-fronteiras.

Entre os oradores principais, destaque para Pedro Matos Soares, climatólogo e investigador da Universidade de Lisboa, que abordará o potencial da modelação climática e da inteligência artificial na resposta à crise climática; e para Antje Disterheft, do centro CENSE da Universidade NOVA de Lisboa, que trará à discussão a responsabilidade das instituições de ensino superior no caminho para a sustentabilidade.

Um dos pontos altos da conferência será uma mesa-redonda dedicada à realidade industrial da região de Setúbal, com a presença de representantes de empresas como a Autoeuropa, a Navigator, a Secil, a Lisnave e a Casa Ermelinda Freitas, que partilharão boas práticas e desafios no domínio da sustentabilidade empresarial.

Politécnico de Tomar dinamiza projeto nacional de prevenção de incêndios

O Instituto Politécnico de Tomar (IPT) viu aprovado o projeto FMC-Fire, uma iniciativa inovadora que visa a prevenção e o combate a incêndios florestais, com financiamento de 250 mil euros pelo Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER), no âmbito do programa COMPETE 2030 – Inovação e Transição Digital. O projeto aposta na utilização de inteligência artificial para prever riscos de incêndio e otimizar a gestão da Proteção Civil, através da análise remota da humidade dos combustíveis florestais. Para isso, será instalada uma rede nacional de sensores que funcionarão ininterruptamente, durante todo o ano, em regiões de elevado risco como o Médio Tejo, Pinhal Interior, Beira e Serra da Estrela, Cávado, Coimbra e Algarve. Estes sensores permitirão recolher dados cruciais sobre a humidade da vegetação, possibilitando a antecipação de cenários de risco e o apoio às estratégias de prevenção.

Coordenado pelo IPT, o projeto conta com a colaboração da Universidade do Minho, do Instituto Politécnico de Coimbra e do Instituto Politécnico da Guarda, em articulação com o Comando Sub-Regional de Proteção Civil do Médio Tejo. Esta parceria reforça a integração entre ciência, tecnologia e atuação no terreno. Com o FMC-Fire, o IPT afirma-se como uma referência nacional na aplicação de tecnologia à proteção ambiental. Este projeto representa um avanço significativo na transformação de dados científicos em ferramentas operacionais, promovendo maior resiliência e segurança face aos incêndios florestais, que continuam a ser um dos principais desafios ambientais do país.

IPBeja

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

© GiCom – Gabinete de Imagem e Comunicação do IPBeja - 06/2025

OFERTA FORMATIVA '25/'26

CURSOS TÉCNICOS SUPERIORES PROFISSIONAIS

// Agropecuária Mediterrânica
// Apoio à Infância
// Apoio em Cuidados Continuados Integrados****
// Comércio Internacional*
// Culturas Regadas
// Desporto, Lazer e Bem-Estar***
// Gestão de Organizações Sociais
// Informação e Comercialização Turística
// Psicogerontologia
// Redes e Sistemas Informáticos
// Serviços Jurídicos
// Som e Imagem
// Tecnologia e Inovação Alimentar
// Tecnologias Agroambientais e Sustentabilidade**
// Tecnologias para a Gestão da Qualidade e Segurança*****
// Tecnologias Web e Dispositivos Móveis

LICENCIATURAS

// Agronomia
// Audiovisual e Multimédia
// Ciência e Tecnologia dos Alimentos
// Desporto
// Educação Básica
// Enfermagem
// Engenharia do Ambiente
// Engenharia Informática
// Gestão de Empresas
// Gestão de Empresas - Pós-Laboral
// Serviço Social
// Solicitadoria
// Solicitadoria Ensino a Distância
// Terapia Ocupacional
// Turismo

*Vai funcionar em Odemira | ** Vai funcionar Almodôvar
*** Vai funcionar em Beja e Odemira | **** Vai funcionar em Beja e Castro Verde
***** Vai funcionar em Mértola (ver condições em www.ipbeja.pt)

Instituto Politécnico de Beja
Rua Pedro Soares, Campus do IPBeja
E-mail: geral@ipbeja.pt | Tel: +351 284 314 400

Politécnico da Guarda lidera projeto de promoção da economia do mar

O Instituto Politécnico da Guarda (IPG), no âmbito do consórcio europeu ADT4Blue, lançou o segundo programa de aceleração dedicado à economia azul, com o objetivo de promover ideias inovadoras e tornar os negócios mais competitivos através da tecnologia digital. Estudantes e startups do espaço europeu podem submeter propostas até 28 de julho. Um júri independente selecionará as melhores ideias, que integrarão um programa de aceleração online e em inglês, orientado para transformar projetos em soluções empresariais concretas.

O presidente do IPG, Joaquim Brigas, destacou que este novo programa representa "um passo concreto na construção de soluções inovadoras e colaborativas" para os desafios do setor marítimo. A instituição portuguesa contribuirá com formação avançada em Blockchain e Cibersegurança.

O consórcio ADT4Blue reúne 13 parceiros, entre eles as administrações dos portos de Aveiro e Figueira da Foz e a INOVA-RIA. Cofinanciado pelo programa Interreg Atlantic Area em 3,1 milhões de euros, o projeto arrancou em setembro de 2023.

Segundo o investigador Pedro Fonseca, os programas de aceleração são uma oportunidade para criar soluções tecnológicas e sustentáveis para desafios como a melhoria das comunicações marítimas, limpeza de embarcações com menor impacto ambiental e combate à poluição por plásticos. As iniciativas incluem formação em empreendedorismo, mentoria e networking, com equipas multidisciplinares envolvidas no desenvolvimento das ideias.

O terceiro programa está previsto para o final de 2025. Joaquim Brigas salientou que esta agenda responde aos compromissos da recente Conferência das Nações Unidas sobre o Oceano, realizada em Nice, que apela à inovação sustentável e à ação global face aos desafios dos oceanos, como a poluição e as alterações climáticas.

IPVC lança projeto PEGADAS com expedições no Caminho de Santiago

O Instituto Politécnico de Viana do Castelo (IPVC) está a promover o programa PEGADAS, uma iniciativa gratuita destinada a jovens entre os 18 e os 29 anos, que convida à participação em expedições reais de cinco dias pelo Caminho de Santiago, em conjunto com jovens da Galiza.

Durante estas expedições, os participantes beneficiam de alojamento, transporte, equipamento, atividades culturais e formação prática no terreno, tudo de forma gratuita. São também desafiados a registar e partilhar a sua experiência e aprendizagens através da criação de curtas-metragens.

O programa envolve um total de 120 jovens, distribuídos por 12 expedições que decorrem até setembro. Para além da componente presencial, o PEGADAS integra uma formação online composta por quatro módulos temáticos: Digitalização, Empreendedorismo, Sustentabilidade e Pensamento Crítico.

O projeto é cofinanciado pela União Europeia e resulta de uma parceria entre o IPVC, a CIM do Alto Minho, a Universidade de Santiago de Compostela, o Politécnico do Porto, o Clúster da Comunicación de Galicia e a Femxa.

O TEU DESTINO PARA O SUCESSO!

eshte
Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

LICENCIATURAS

- Direção e Gestão Hoteleira
- Gestão do Lazer e Animação Turística
- Gestão Turística (2 ramos)
  - Gestão de Empresas Turísticas
  - Gestão de Destinos e Produtos Turísticos
- Informação Turística
- Produção Alimentar em Restauração

PÓS-GRADUAÇÕES

- Artes Culinárias
- Design for Food
- Criação e Gestão de Startups em Turismo
- Segurança Alimentar em Catering
- Turismo Cultural
- Turismo Literário

MESTRADOS

- Food Design
- Gestão Hoteleira
- Inovação em Artes e Ciências Culinárias
- Segurança e Qualidade Alimentar na Restauração
- Turismo (3 ramos)
  - Gestão Estratégica de Eventos
  - Gestão Estratégica de Destinos Turísticos
  - Inovação em Turismo Ativo e de Experiências
- Turismo e Comunicação (Parceria U.Lisboa)

DOUTORAMENTO

- Turismo (Parceria U.Lisboa)

MELHOR FORMAÇÃO EM TURISMO
2023 | 2024 | 2025
★ ★ ★ ★ ★

eshte.pt
info@eshte.pt | +351 210 040 729

Portugal Natural

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 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 redescobrirmos 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

zero.

"Destinos que encantam"

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

GSTC
Global Sustainable Tourism Council

Cadaval: Pensar no futuro com sustentabilidade

O município do Cadaval está a traçar um caminho sólido rumo a um turismo mais sustentável, centrado na valorização dos seus recursos naturais. Através de iniciativas concretas, parcerias estratégicas e aposta na capacitação da comunidade local, a autarquia pretende fazer do turismo um motor de desenvolvimento económico e social, em equilíbrio com o meio ambiente e a identidade do território, tal como conta à Mais Magazine Ricardo Pinteus, Presidente da Câmara Municipal do Cadaval.

Ricardo Pinteus, Presidente da Câmara Municipal do Cadaval

Qual a visão e importância que o município do Cadaval atribui ao turismo sustentável na região?

Julgo que o desenvolvimento turístico do concelho está em harmonia com o compromisso da autarquia em matéria de turismo sustentável.

Tem havido um crescimento sustentável da oferta turística, quer daquela que depende da iniciativa do município, quer dos privados. No entanto, ainda há um longo caminho a percorrer.

Queremos potenciar a Serra do Montejunto como um dos destinos de turismo de natureza privilegiados da região, afirmando-se ainda mais na oferta turística da região oeste.

Para além da Serra de Montejunto, a aposta no agroturismo é também um dos objetivos da autarquia, julgo que teremos de dar esse passo, as pessoas que nos visitam adoram a nossa paisagem rural e agrícola, e julgo que é tempo de o setor apresentar essa oferta a par da sua exploração agrícola.

Hoje é comum em muitas regiões agrícolas do país e do estrangeiro, fazer essa ligação entre o turismo e a atividade agrícola, acrescentando valor à atividade e dinamizando a economia local, sempre numa lógica de atividade sustentável.

Porque é que o Cadaval é um destino de eleição para os amantes da natureza? Quais os principais pontos de interesse turístico sustentável que gostaria de destacar?

Como é óbvio, a Serra de Montejunto é sem dúvida o principal foco de atração, mas a nossa paisagem rural, no geral, é também um importante fator de atração. Só o Oeste oferece esta paisagem no país, com campos agricultados e organizados, tudo isto a dois passos da capital e do principal aeroporto nacional.

Temos um enorme potencial turístico e para isso gostaríamos de contar também com quem já está no terreno, insisto nisso.

No âmbito de uma geminação que temos com o Município de Farroupilha, no Brasil, em que tivemos já oportunidade de acolher um grupo de 5 jovens universitários e recém-licenciados, que vêm de uma região em que o agroturismo é um dos principais empregadores, ficámos a perceber que temos ainda muito por desenvolver.

Lá, as casas agrícolas apostam no turismo como complemento da sua principal atividade, criam mais emprego e conseguem alocar valor acrescentado aos seus produtos, só temos de reproduzir as suas dinâmicas e isso ajudaria em muito a desenvolver a nossa economia e a melhorar o rendimento das pessoas.

Que tipo de iniciativas o município leva a cabo em prol da promoção de um turismo que se quer cada vez mais sustentável e em harmonia com as comunidades locais?

O que fazemos é essencialmente criar condições para que o turismo se possa desenvolver de forma sustentável, nomeadamente através do estabelecimento de parcerias, como é o caso da criação da "Rota do Neveiro" que estabelecemos com os Municípios de Castanheira de Pera e Funchal, na Madeira, que também têm "poços de neve".

Normalmente, há sempre uma preocupação muito grande com as comunidades locais e o facto de querermos ir ao encontro dos seus interesses e iniciativas, ajuda sempre.

Exemplo disso mesmo é o "Cantar dos Reis", no Avenal e no Pereiro, que são importantes expressões culturais locais que já tem alguma expressão turística, pois entendemos que a promoção do património cultural imaterial pode também ser uma alavanca ao turismo, como acontece noutras partes do país com o turismo religioso.

Recentemente, o município do Cadaval recebeu uma sessão dedicada ao tema "Turismo: Sustentabilidade, Oportunidades e Incentivos", que reuniu empresários, agentes locais, investidores e alunos do curso de Turismo Ambiental e Rural do Agrupamento de Escolas do Cadaval. Em que consistiu esta iniciativa e qual a sua importância?

Para desenvolver o turismo em qualquer território é preciso iniciativa, investidores, mas, essencialmente, é preciso também

que existam pessoas qualificadas para o desenvolvimento da atividade, pelo que foi a pensar nisto tudo que, nesse mesmo dia, o município do Cadaval assinou com a Escola de Hotelaria e Turismo do Oeste um protocolo de colaboração que visa a capacitação gratuita dos profissionais do turismo.

Este foi mais um passo dado pelo município do Cadaval para o desenvolvimento do turismo e do turismo sustentável.

Como já referi anteriormente, ainda temos um longo caminho a percorrer e, na minha opinião, parte desse caminho faz-se discutindo o setor, a informar e formar as pessoas para as potencialidades do turismo no Concelho do Cadaval. Esta iniciativa inseriu-se no âmbito das políticas e do compromisso que estabelecemos para o turismo sustentável no Cadaval.

Quais as metas que pretendem alcançar nos próximos anos no que concerne ao turismo sustentável?

Não posso deixar de referir um investimento que julgo que terá um enorme impacto no turismo local e regional e irá permitir o alavancar do setor no concelho, que é a implementação de um percurso pedestre com passadiços na Serra de Montejunto.

Esta obra, sustentável e que tem em conta a preservação dos recursos naturais e a proteção da fauna e flora existentes, tem como objetivo levar pessoas à serra, de forma organizada e, de certa forma, pouco intrusiva nos habitats, uma vez que existirão percursos bem definidos para serem usufruídos pelas pessoas, com o mínimo impacto na natureza.

O que espero é que este projeto funcione como um projeto "ancora", em que depois a economia local, através do investimento privado, se dinamize criando postos de trabalho e novos negócios, nomeadamente no âmbito do alojamento, restauração, atividades lúdicas e desportivas, entre outras oportunidades, como a formação e o ensino pedagógico e cívico em torno de um turismo ambientalmente sustentável.

município CADAVAL

www.cm-cadaval.pt

Setor da Saúde

"Desafios, soluções e protagonistas"

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

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

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

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

Mais e melhor saúde oral. Os portugueses merecem!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Miguel Pavão,
Bastonário da Ordem dos Médicos Dentistas

ORDEM DOS MÉDICOS DENTISTAS
1998

UCARDIO: tecnologia, ciência e humanismo ao serviço da saúde cardiovascular

Inaugurada em 2010, como resultado da evolução do consultório multidisciplinar do seu fundador, Dr. Jorge Humberto Guardado, a UCARDIO afirma-se hoje como uma unidade de referência na área cardiovascular. Distingue-se pela combinação entre o rigor científico, a inovação tecnológica e um profundo respeito pela dimensão humana dos cuidados de saúde. Com a sua Casa-Mãe localizada em Riachos, no concelho de Torres Novas, a UCARDIO tem vindo a consolidar uma rede de Unidades Cardiovasculares através de um modelo de parcerias. Esta rede estende-se pelo Médio Tejo — com presença em Torres Novas, Entroncamento, Tomar e Alcanena — e pela Margem Sul, com unidades em Setúbal, Montijo, Baixa da Banheira e Costa da Caparica. Mais recentemente, a expansão chegou também à cidade de Lisboa. A Clínica oferece uma ampla gama de meios complementares de diagnóstico e dispõe de uma equipa clínica altamente qualificada, que atua de forma integrada e centrada no doente, promovendo cuidados de excelência e proximidade.

Dr. Jorge Humberto, Diretor Executivo e Clínico do grupo UCARDIO

Para começarmos, poderia fazer uma breve apresentação da UCARDIO e partilhar connosco quais são as principais especialidades deste centro clínico?

A UCARDIO é uma unidade clínica vocacionada para a prevenção, diagnóstico e tratamento da patologia cardiovascular. Desde a sua fundação, pautámo-nos por uma abordagem exigente e tecnicamente diferenciada, mantendo sempre a proximidade ao doente como pedra angular do nosso ADN. Dispomos de diversas valências na área da cardiologia – nomeadamente Cardiologia Clínica, Cardiologia de Intervenção, Arritmologia e Imagiologia Cardiovascular, com especial destaque para a Ecocardiografia de Esforço, onde somos o centro nacional de maior volume e marca na investigação com publicações científicas de relevo neste campo. Complementamos em Riachos com especialidades como Medicina Geral e Familiar, Medicina Interna, Endocrinologia, Neurologia, Pneumologia, Cirurgia Vascular, Urologia, Ortopedia, Ginecologia-Obstetrícia e Psiquiatria e ainda, com cuidados de bem-estar como a Nutrição e Psicologia Clínica, o que nos permite uma abordagem integrada e transversal ao doente cardiovascular.

O que nos pode dizer sobre a cultura organizacional da UCARDIO? Podemos afirmar que a segurança do doente e a eficácia dos cuidados prestados são prioridades absolutas?

Na UCARDIO, a cultura institucional assenta na excelência, na ética e na multidisciplinaridade. A segurança do doente não é apenas uma prioridade: é um princípio orientador de toda a nossa prática clínica. O trabalho em equipa – envolvendo médicos, técnicos, enfermeiros e pessoal administrativo – permite-nos garantir uma resposta eficaz, ágil e centrada nas reais necessidades de cada pessoa. A eficácia dos cuidados é monitorizada e continuamente otimizada, num esforço sistemático de melhoria sustentado na melhor evidência científica.

A certificação pela norma ISO 9001, que mantêm desde 2012, é um selo de qualidade reconhecido. Que impacto concreto esta certificação teve na melhoria dos vossos processos clínicos e administrativos?

A certificação ISO 9001 teve um impacto estrutural muito significativo. Trouxe-nos maior rigor organizacional, com processos clínicos e administrativos claramente definidos, monitorizados e avaliados. A gestão da qualidade passou a estar transversalmente integrada em toda a organização, desde a receção até à decisão clínica. A norma obriga-nos a uma autoavaliação constante, baseada em indicadores objetivos, o que reforça a segurança, a eficácia e a confiança dos nossos utentes. É uma ferramenta essencial para garantir consistência e excelência.

Sabemos que a UCARDIO participa ativamente em projetos de investigação nacionais e internacionais. Poderia partilhar connosco algum exemplo recente e explicar de que forma esses projetos se refletem na vossa prática clínica?

A investigação clínica é um dos pilares da nossa identidade. Participamos em estudos multicêntricos nacionais e internacionais, permitindo-nos contribuir para a geração de novo conhecimento

e, simultaneamente, garantir aos nossos utentes acesso a terapêuticas e tecnologias emergentes. Um bom exemplo é o trabalho desenvolvido na área da ecocardiografia de esforço, técnica em que somos centro de referência e que tem sido integrada em diversos protocolos de investigação, nomeadamente na avaliação de doença coronária e doença valvular cardíaca.

Nos últimos três anos, a Ucardio desenvolveu uma parceria estratégica com a MKA para a investigação clínica, com a participação em diversos ensaios clínicos na área cardiovascular e metabólica, sendo hoje um dos principais centros nacionais e europeus nesta área.

Pretendemos oferecer aos nossos doentes não apenas os melhores cuidados clínicos, mas também as mais recentes inovações terapêuticas, contribuindo para a melhoria da sua saúde, qualidade de vida e longevidade.

Reforçámos recentemente esta aposta com a captação de novos ensaios clínicos, a expansão para novas áreas geográficas onde já tínhamos presença clínica e a decisão de, num futuro próximo, termos instalações integralmente dedicadas à investigação e inovação.

Acreditamos que a investigação clínica, com a excelência e o rigor que lhe estão associados, é a melhor forma de melhorar a prática clínica dos nossos profissionais e de disponibilizarmos aos nossos utentes e às suas famílias e comunidades os melhores cuidados clínicos, diferenciando a Ucardio pela inovação, qualidade e dedicação permanente aos seus utentes e à promoção da Saúde em Portugal.

Estes projetos reforçam a qualidade da nossa prática clínica, mantêm-nos atualizados e comprometem-nos com a ciência.

A UCARDIO promove regularmente formação contínua e organiza reuniões científicas. De que forma estas iniciativas contribuem para o desenvolvimento profissional da equipa e para a disseminação do conhecimento na área da saúde cardiovascular?

A formação contínua faz parte do nosso quotidiano. Organizamos sessões científicas e promovemos encontros clínicos com regularidade anual, fomentando uma cultura de partilha e atualização permanente. A última edição, em Novembro passado foi dedicada ao estado da arte e impacto da Inteligência Artificial na Medicina em geral e nas áreas Cardiovascular e de Investigação Clínica em particular. A prática médica exige um compromisso com o conhecimento, e estas iniciativas permitem-nos acompanhar a evolução científica, discutir casos clínicos, integrar novas evidências e alinhar a equipa em torno das melhores práticas. O desenvolvimento profissional dos nossos colaboradores reflete-se diretamente na qualidade do cuidado prestado.

Sabemos também que apostam em equipamentos de diagnóstico avançados e de última geração. Que papel desempenha a tecnologia no vosso dia-a-dia e como garantem que acompanham os avanços mais recentes na medicina cardiovascular?

A tecnologia é um instrumento essencial na prática médica contemporânea. Na UCARDIO, utilizamos meios de diagnóstico de última geração que permitem avaliações precisas e de elevada fiabilidade. Mantemos uma estratégia de investimento continuado, garantindo que acompanhamos os avanços tecnológicos mais relevantes e que estes estão efetivamente ao serviço da prática clínica. O nosso compromisso é com a excelência, e a tecnologia é uma aliada fundamental nesse propósito.

A prática clínica na UCARDIO assenta numa forte colaboração entre médicos, técnicos, enfermeiros e administrativos. Como é que esta abordagem multidisciplinar contribui para um atendimento mais eficaz e centrado no doente?

A abordagem multidisciplinar não é apenas um modelo desejável – é a única

Equipa de Ecocardiografia de Esforço, coordenada pelo Professor Carlos Cotrim

forma de garantir um atendimento verdadeiramente centrado e de proximidade no doente. Na UCARDIO, cada profissional conhece o seu papel e contribui ativamente para a qualidade global do cuidado. Esta articulação entre áreas e saberes permite diagnósticos mais céleres, decisões mais informadas e, sobretudo, uma maior continuidade na resposta clínica. O resultado é um percurso mais seguro e mais eficiente para o utente, onde este se sente acompanhado e respeitado em todas as fases do processo.

www.ucardio.pt

Cuidados Paliativos: A Urgência de Políticas Práticas para Realidades Complexas

Em Portugal, onde a população envelhece rapidamente e onde as doenças limitantes de vida (DLV) são cada vez mais prevalentes, os Cuidados Paliativos assumem-se como uma necessidade premente, não apenas para garantir a dignidade das pessoas em fases terminais, mas também para assegurar uma qualidade de vida adequada após o diagnóstico de uma patologia incapacitante.

Daniela Cunha, Vogal do Conselho Fiscal da ASPE – Associação Sindical Portuguesa dos Enfermeiros

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 56,8 milhões de pessoas no mundo necessitam anualmente de Cuidados Paliativos, sendo que este número deverá duplicar até 2060, consequência do aumento das doenças crónicas e da longevidade populacional.

No nosso país, apesar de avanços significativos, persistem lacunas na cobertura e no acesso a estes cuidados, espelhando uma realidade em que as políticas vigentes ainda não respondem plenamente às necessidades efetivas da população.

Desde a aprovação da Lei de Bases dos Cuidados Paliativos, Portugal tem dado passos importantes na consolidação dos Cuidados Paliativos no Serviço Nacional de Saúde (SNS). O Plano Estratégico para o Desenvolvimento dos Cuidados Paliativos (2021-2023) representa uma dessas iniciativas, visando expandir a rede de cuidados, reforçar a formação de profissionais e sensibilizar a sociedade para a importância destes cuidados.

No entanto, a realidade evidencia desafios que comprometem a concretização dos objetivos propostos. A cobertura limitada, especialmente em regiões do Interior e nas Ilhas, dificulta o acesso a este tipo de cuidados e compromete a equidade, um dos princípios fundamentais do SNS.

Além disso, a escassez de profissionais de saúde com formação específica continua a ser um dos maiores obstáculos à qualidade e continuidade dos cuidados prestados.

Outra barreira tem sido a falta de sensibilização, tanto da população como dos profissionais de saúde. A perceção, ainda prevalente, de que os Cuidados Paliativos se destinam exclusivamente à fase final de vida desvirtua o propósito real destes cuidados, que englobam o controlo de sintomas, a adaptação a perdas funcionais, o apoio emocional e social, entre outros, desde o diagnóstico de uma DLV. Esta visão limitada alimenta o estigma e restringe o uso mais amplo e preventivo dos Cuidados Paliativos. Há que investir na integração de "Comunidades Compassivas", que se tem revelado uma abordagem eficaz para reforçar a sensibilização e a educação sobre Cuidados Paliativos, promovendo uma cultura de apoio e compreensão a nível comunitário.

Ao confrontar a realidade atual com as políticas vigentes, torna-se evidente que ainda há um longo caminho a percorrer para que os Cuidados Paliativos se tornem verdadeiramente acessíveis e humanizados. **O desenvolvimento de uma rede robusta, sustentada por uma formação adequada e estratégias de sensibilização eficazes, é essencial para transformar o sistema de saúde português e assegurar que todos os cidadãos possam usufruir de cuidados de qualidade,** mesmo nas fases mais delicadas do ciclo de vida.

A problemática dos **acessos limitados e das desigualdades geográficas** ao acesso a Cuidados Paliativos em Portugal continua a ser um privilégio disponível apenas para um número reduzido de pessoas. Nas áreas metropolitanas, como Lisboa e Porto, existem algumas unidades e equipas especializadas, embora os rácios disponíveis não permitam uma resposta adequada às necessidades. Em contraste, as regiões do interior e as ilhas apresentam uma acentuada escassez de recursos, deixando vastas populações sem acesso a cuidados adequados. Esta distribuição desigual compromete o princípio da equidade no acesso aos cuidados de saúde, evidenciando que apenas uma pequena parte das pessoas que necessitam de cuidados paliativos consegue, efetivamente, beneficiar destes serviços.

Esta disparidade geográfica é o reflexo de uma política que, embora bem-intencionada, revela insuficiências práticas. A centralização das unidades de Cuidados Paliativos nos grandes centros urbanos impede a existência de uma rede verdadeiramente acessível a toda a população.

É evidente que, **sem uma abordagem mais descentralizada e sustentada em parcerias com unidades locais e serviços comunitários, a universalidade dos Cuidados Paliativos continuará a ser uma promessa por cumprir.** Assim, uma política que apenas acumula metas sem garantir infraestruturas e recursos humanos capazes para as concretizar revela-se, inevitavelmente, ineficaz.

"Sem uma abordagem mais descentralizada e sustentada em parcerias com unidades locais e serviços comunitários, a universalidade dos Cuidados Paliativos continuará a ser uma promessa por cumprir"

Com a criação do Serviço Integrado de Cuidados Paliativos (SICP) nas Unidades Locais de Saúde (ULS) esta realidade pode mudar. O modelo organizacional proposto para as ULS representa uma mudança significativa ao unificar as equipas de Cuidados Paliativos num serviço coordenado, permitindo uma cobertura contínua e a prestação de cuidados 24 horas por dia, ainda que utópico. O SICP visa, assim, ultrapassar as limitações dos modelos anteriores, promovendo uma maior proximidade, uma gestão de recursos mais eficiente e a capacidade de resposta às necessidades, seja no domicílio, em unidades de internamento ou em contextos comunitários. Além disso, o SICP procura otimizar os recursos humanos e materiais, promovendo a redução de custos, a melhoria da eficiência e a satisfação das pessoas e das suas famílias. Ora, se não existirem infraestruturas, nem recursos humanos, reduzir custos numa fase inicial será tangivelmente impossível.

Com a implementação do SICP, prevê-se que as ULS consigam proporcionar uma efetiva continuidade de cuidados, em que a transição entre diferentes níveis de assistência seja fluida e adaptada às necessidades da pessoa. Assente nos princípios dos Cuidados Paliativos, este novo modelo também se propõe a reduzir o uso inadequado dos serviços de urgência e a evitar hospitalizações desnecessárias, aspetos essenciais para a melhoria da qualidade dos cuidados.

A implementação do SICP nas ULS representa uma oportunidade crucial para melhorar a equidade e a qualidade dos cuidados paliativos em Portugal. Ao promover a descentralização dos cuidados e a integração das equipas em serviços coordenados, o SICP pode garantir uma cobertura mais ampla e acessível, especialmente nas regiões do Interior e nas Ilhas, onde as desigualdades geográficas são mais pronunciadas. Contudo, para que esta mudança seja verdadeiramente eficaz, é essencial que o sistema seja sustentado por infraestruturas adequadas e por uma formação contínua de profissionais especializados.

A criação de uma rede de cuidados paliativos mais integrada e próxima da comunidade poderá não só melhorar a qualidade de vida das pessoas em situação de fim de vida, como também assegurar que todos, independentemente da sua localização geográfica, tenham acesso a cuidados dignos e humanizados.

www.aspe.pt

Restauro da Natureza e Sustentabilidade - "A nova era das zonas balneares"

“A ABAAE, ao longo destes 35 anos, tem contribuído ativamente para a melhoria das zonas balneares”

A Mais Magazine esteve à conversa com José Archer, Presidente da ABAAE, que falou sobre os desafios para o Programa Bandeira Azul 2025, sob o lema “Restauro da Natureza”.

Para este ano, a ABAAE adotou o tema “Restauro da Natureza”. Qual a mensagem que pretendem passar com este slogan?

Este ano, pretendemos dar ferramentas e oportunidade para participarmos ativamente no Restauro da Natureza.

Quais são essas ferramentas? As que a própria Natureza nos ensinou. A experiência diz-nos que é possível reverter processos de perda de biodiversidade através da proteção de habitats, da preservação de zonas húmidas ou da introdução de espécies endémicas, incluindo predadores, que ajudam a equilibrar o ecossistema. Da mesma forma que o desaparecimento de uma espécie produz um efeito negativo em cadeia, a eliminação de barreiras artificiais e a criação de corredores verdes têm a capacidade de afetar positivamente o desenvolvimento e a resiliência das áreas naturais.

O Programa Bandeira Azul 2025 lança um desafio aos promotores, aos biólogos, aos entusiastas, aos ativistas e até aos criadores de conteúdo para que participem em projetos de recuperação de área natural.

Qual o papel e a importância que a ABAAE, através do seu programa Bandeira Azul, tem na promoção de espaços balneares sustentáveis e na sensibilização das populações?

O Programa Bandeira Azul é, acima de tudo, um Programa de Educação Ambiental, por isso, todas as parcerias, atividades e projetos desenvolvidos pela Coordenação Nacional têm como objetivo sensibilizar cada pessoa para a alteração de comportamentos e para a adoção de práticas mais sustentáveis, não só na praia, mas nos seus diferentes contextos diários.

Os diferentes suportes de comunicação que utilizamos ajudam a passar a mensagem de forma mais abrangente e eficaz. Por exemplo, promovemos concursos que visam divulgar as melhores práticas de concessionários de praia, incentivamos a mobilidade sustentável ou encaminhamos os resíduos das atividades em praia para transformação em mobiliário urbano. A simples participação num concurso ou a sua visualização contribui para que as pessoas tomem consciência da necessidade de adoção de comportamentos corretos e adequados.

Sente que ano após ano existe uma maior preocupação entre municípios e população local para a dinamização de espaços balneares sustentáveis, inclusivos e de máxima qualidade?

Sim, é notório que os diferentes promotores e os utilizadores das zonas balneares estão mais disponíveis e despertos para as questões relacionadas com a excelência, a todos os níveis, das praias.

A ABAAE, ao longo destes 35 anos, tem contribuído ativamente para a melhoria das zonas balneares e para colocar a educação ambiental entre as preocupações das diferentes entidades que fazem parte da gestão das zonas balneares e dos utilizadores das praias.

Desde 1990 que a nossa Associação está na linha da frente na criação, na implementação e no desenvolvimento de Programas de educação para um desenvolvimento sustentável reconhecidos em todo o país. A atribuição de qualquer um dos nossos galardões coloca as instituições que aceitam os nossos desafios num lugar de prestígio.

Para o verão de 2025, quais as principais novidades que nos pode adiantar?

Este ano, o Júri Internacional do Programa Bandeira Azul atribuiu, a Portugal, 444 Bandeiras Azuis, das quais 404 em Praias, 18 em Marinas e 22 em Embarcações Ecoturísticas.

As 404 praias estão distribuídas por 105 Promotores, com destaque para os Municípios Cuba e Alcanena, que candidataram as suas praias pela primeira vez e para Sintra, que volta a hastear a Bandeira Azul nas suas zonas balneares.

Em 2025, pela primeira vez, estão galardoadas mais de 400 praias, o que corresponde a 60% das zonas balneares designadas do país. Com o regresso de Sintra ao Programa Bandeira Azul todos os municípios costeiros de Portugal Continental têm praias Bandeira Azul.

Este ano pretendemos ajudar a manter a excelência dos locais que têm uma Bandeira Azul hasteada e contribuir para a promoção e divulgação dos projetos relacionados com o Restauro dos Ecossistemas.

José Archer,
Presidente da ABAAE

ABAAE
ASSOCIAÇÃO BANDEIRA AZUL
DE AMBIENTE E EDUCAÇÃO

É portuguesa a única praia no mundo que nunca perdeu a Bandeira Azul

A Praia de Mira, na costa centro de Portugal, voltou a fazer história ao conquistar, pelo 39.º ano consecutivo, a Bandeira Azul. É a única praia no mundo a manter esta distinção desde que o galardão foi criado, em 1987. A cerimónia oficial de atribuição decorreu a 30 de abril, no Aquário Vasco da Gama, em Oeiras, e contou com o anúncio da Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAAE), que destacou o compromisso da praia com a preservação ambiental e a sustentabilidade.

Além da Praia de Mira, também a Praia do Poço da Cruz foi novamente distinguida, arrecadando a Bandeira Azul pelo 19.º ano seguido. Este reconhecimento reforça a posição do município de Mira como exemplo nacional na gestão ambiental e na promoção de um turismo sustentável.

Para Artur Fresco, presidente da Câmara Municipal de Mira, este feito é motivo de orgulho: "A Praia de Mira é hoje uma referência dentro e fora do país. Este 39.º galardão consecutivo é histórico e resulta do esforço conjunto da autarquia, das entidades locais e da comunidade." O autarca sublinhou ainda o trabalho realizado na Praia do Poço da Cruz, destacando "19 anos de distinção que espelham o compromisso na preservação da costa, no respeito pelo ambiente e na valorização da identidade local."

Os prémios são atribuídos com base em critérios rigorosos, incluindo qualidade da água, segurança, acessibilidade e ações de educação ambiental.

Praias portuguesas terão vigilância durante todo o ano a partir de 2026

A partir do próximo ano, as praias portuguesas vão passar a dispor de vigilância mesmo fora da época balnear. A medida, anunciada pela ministra do Ambiente, Maria da Graça Carvalho, tem como principal objetivo prevenir mortes por afogamento em períodos do ano em que as praias não costumam estar vigiadas.

Na cerimónia que assinalou o início oficial da época balnear na Praia de Carcavelos, em Lisboa, a ministra explicou que o Governo está a trabalhar na revisão do atual modelo de vigilância. A ideia é criar equipas mais flexíveis, que possam atuar sobretudo aos fins de semana e nos dias de maior movimento, dependendo do estado do tempo. "Queremos que, no próximo ano, exista vigilância em mais momentos ao longo do ano, para reduzir o risco de acidentes", referiu Maria da Graça Carvalho.

A ministra recordou que este ano já ocorreram mortes por afogamento em praias não vigiadas fora da época balnear, e sublinhou que o objetivo é evitar que tal volte a acontecer ou, pelo menos, diminuir a probabilidade dessas situações.

Quanto ao funcionamento da época balnear, a ministra garantiu que tudo está a decorrer dentro da normalidade. Em contacto com a Federação dos Concessionários de Praia, que acompanha a situação a nível nacional, foi possível confirmar que não há problemas registados até ao momento. "Nós temos um total de 740 praias, das quais 605 são vigiadas, estão todas neste momento a correr bem, não têm problemas", garantiu.

"Destaco o Agroal como um verdadeiro ex-líbris do turismo sustentável e de bem-estar no centro do país"

A Mais Magazine conversou com Luís Miguel Albuquerque, Presidente da Câmara Municipal de Ourém, que destacou o notável trabalho realizado pelo município na praia fluvial do Agroal - um verdadeiro tesouro de águas terapêuticas - e que, pelo nono ano consecutivo, foi distinguido com o prestigiado galardão da Bandeira Azul.

Luís Miguel Albuquerque, Presidente da Câmara Municipal de Ourém

Quais as valências da praia fluvial do Agroal que permitiu arrecadar esta prestigiada premiação? Trata-se de um dos grandes ícones do turismo balnear da região?

A atribuição da Bandeira Azul assenta em critérios exigentes que abrangem a qualidade da água, a gestão ambiental, a segurança dos banhistas, os serviços de apoio, a acessibilidade e a educação ambiental. No Agroal, asseguramos tudo isso através de um profundo respeito pelo valor natural e social do espaço.

Trata-se de uma zona balnear com características únicas, desde logo pelas águas, reconhecidas pelas suas propriedades terapêuticas. Temos procurado, ano após ano, melhorar as condições e elevar a Praia Fluvial do Agroal a um patamar de excelência que esteja à altura da crescente procura.

Estamos a concluir um projeto de requalificação muito importante que inclui, entre outras melhorias, a criação de uma nova piscina infantil. É uma solução pensada para as famílias, que vai reforçar a atratividade do espaço e garantir uma utilização mais segura, inclusiva e confortável. Este investimento é mais um passo na valorização desta zona balnear que tanto significado tem para o concelho.

Que tipo de trabalho o município de Ourém tem levado a cabo na promoção dos seus espaços balneares? De que forma lidam com questões ambientais relacionadas com as praias fluviais, como a poluição da água e a preservação dos ecossistemas locais?

Temos plena consciência de que as zonas balneares não são apenas locais de recreio. São ecossistemas sensíveis, onde o equilíbrio entre usufruto e a preservação é absolutamente essencial. Nesse sentido, o Município de Ourém tem procurado responder com responsabilidade aos desafios ambientais que este tipo de espaços nos coloca, nomeadamente através da monitorização permanente da qualidade da água, das intervenções regulares de limpeza, do controlo da vegetação invasora e da vigilância da bacia hidrográfica. Estamos atentos também ao impacto humano e promovemos ações de educação ambiental junto da população residente e dos visitantes, numa lógica de corresponsabilização e respeito pelo património natural.

A aposta no Agroal está integrada numa estratégia mais ampla de valorização dos nossos recursos naturais e turísticos. Cuidar da natureza é, para nós, uma forma direta de promover o território. E é com esse desígnio que reforçamos a comunicação, a qualificação e a atratividade dos nossos espaços naturais.

A requalificação da Praia Fluvial do Agroal, atualmente em curso, é disso exemplo. É um projeto que contempla intervenções de reordenamento e valorização paisagística, com o objetivo garantir a sustentabilidade do local a longo prazo.

Destaco o Agroal como um verdadeiro ex-líbris do turismo sustentável e de bem-estar no centro do país e não tenho dúvidas em afirmar que sabemos valorizar e cuidar do que é nosso.

Descobrir Portugal
"Turismo com alma"

"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 DE PORTUGAL

CONFORTO E ELEGÂNCIA NO CORAÇÃO DO ALTO MINHO

Na pacata freguesia de Vila Meã, em Vila Nova de Cerveira, ergue-se um refúgio harmoniosamente integrado na natureza que combina o estilo minimalista com um compromisso sólido com a sustentabilidade ambiental: o Hotel Minho. Com uma localização privilegiada entre o rio Minho e as montanhas verdejantes da região, o Hotel Minho convida ao descanso e à contemplação. Recentemente, a unidade tem vindo a renovar os seus quartos, apostando em ambientes ainda mais confortáveis, relaxantes e acolhedores, que refletem a serenidade natural envolvente.

Situado a 7 km de Vila Nova de Cerveira, o Hotel Minho aposta num conceito intimista e de lazer. Com uma aposta numa oferta de qualidade apoiada em 60 quartos, um Spa de referência na região, um moderno Business Center, piscinas exteriores, court de ténis e 2 bares, esta unidade hoteleira apresenta um foco nas questões ligadas à sustentabilidade, ostentando o galardão "Green Key". Desde a concessão inicial que o hotel sempre teve uma postura de adaptação à sua implementação e envolvência, com pormenores como a construção em socalco para minimizar o impacto da sua volumetria, fachadas em vidro para aproveitamento da luz natural e utilização de materiais de conceito "eco-friendly", como os revestimentos em madeira que se tornaram uma imagem de marca do Hotel Minho.

O Hotel Minho está inserido num complexo turístico, onde complementa a oferta com o Restaurante/Centro de Eventos "Dom Júlio" (com supervisão do Chef Luis Cruz), o Bar "Tanto Faz" e o "Paintball Cerveira Park". De realçar que é das suas vinhas que é produzido o reconhecido vinho verde "Dom Júlio", um pequeno projeto que tem vindo a crescer e a ganhar notoriedade e que muito orgulho traz à equipa.

Além destas valências, o Hotel Minho disponibiliza uma zona de natureza com lago, jardins, um pequeno bosque, horta biológica e parque infantil. Nesta zona de natureza, os clientes podem conhecer vários animais de quinta - desde vacas de raça "Barrosã" a cabras anãs, passando por ovelhas "Suffolk" e aves diversas - e ainda um picadeiro com cavalos e pónei para as crianças.

Com uma localização privilegiada, perto de eixos rodoviários que facilmente permitem conhecer toda a região do Alto Minho, bem como o acesso à Galiza, é extremamente comum os hóspedes percorrem a região desde as rotas do Vinho Verde de Monção e Melgaço, às vilas históricas de Ponte lima e Ponte da Barca, as praias de Caminha a Viana do Castelo, ou mesmo uma visita a Santiago de Compostela e Vigo.

Nos últimos meses foram remodelados 50% dos 60 quartos do hotel, numa aposta de modernização do conforto e da funcionalidade dos mesmos. No primeiro trimestre de 2026, será terminada renovação dos restantes quartos. Paralelamente, o Hotel Minho encontra-se em fase de finalização de um projeto de eficiência energética, com a substituição dos sistemas existentes por máquinas e equipamentos mais atuais e com melhor performance energética, além da recente instalação de produção de energia por fotovoltaicos.

hotel minho
* * * *

www.hotelminho.com

Hotel Baía de Cascais: Mais de 60 anos de história

Com uma vista privilegiada e a dois passos do centro histórico, o Hotel Baía de Cascais é a "sua casa longe de casa". Trata-se de um hotel familiar de quatro estrelas que combina a serenidade atlântica com a animação do centro da vila.

A história do Hotel Baía de Cascais remonta ao início do século XX. Nessa altura, Cascais já gozava de grande reputação no setor do turismo em Portugal. O Café Tavares, situado num local privilegiado junto à praia, era um ponto de visita obrigatória tanto para os turistas da região, como para os membros da família real. Foi ali que, décadas depois, nasceu o desejo de João Soares de construir o primeiro hotel da vila. O projeto, da autoria do arquiteto Alberto Cruz, teve início a 19 de março de 1959, junto ao antigo café, que mais tarde viria a ser demolido. A 17 de abril de 1962, o Hotel Baía de Cascais abriu oficialmente as suas portas.

Ao longo da sua história, o hotel enfrentou diversos desafios, como as cheias de 1983, que destruíram o muro fronteiro à praia e causaram danos significativos nas instalações do rés-do-chão e subsolo, ou, mais recentemente, a pandemia de COVID-19, que obrigou ao seu encerramento pela primeira vez. Apesar das adversidades, o Hotel Baía de Cascais soube sempre reinventar-se, mantendo-se até hoje como um ícone da cidade.

Em 2024, o hotel conquistou a sua quarta estrela, resultado de um investimento de 2,5 milhões de euros na renovação completa das instalações e serviços, reafirmando o compromisso de proporcionar uma experiência única aos seus hóspedes. Este investimento incluiu a remodelação dos quartos, a renovação da piscina e melhorias na área de tecnologias de informação. Os serviços também foram aprimorados, com a introdução do serviço de turndown. Além disso, o hotel apostou numa nova imagem corporativa, destacando-se o logótipo renovado.

As novidades não ficam por aqui: o Hotel Baía de Cascais entrou também numa nova era gastronómica. O Restaurante Baía conta agora com um novo chef, Diogo Fonseca, uma nova carta de verão e um espaço totalmente renovado. Na ementa, que valoriza os ingredientes de qualidade e a tradição gastronómica portuguesa com um toque contemporâneo, encontram-se sugestões como a Salada de Lagosta e Camarão ou o Carré de Borrego. A carta de vinhos foi igualmente renovada, numa seleção orientada pelo sommelier João Fernandes, refletindo as tendências do mercado. Trata-se de um investimento superior a 100 mil euros, que pretende assegurar um ambiente sofisticado e acolhedor, em harmonia com o espírito vibrante de Cascais.

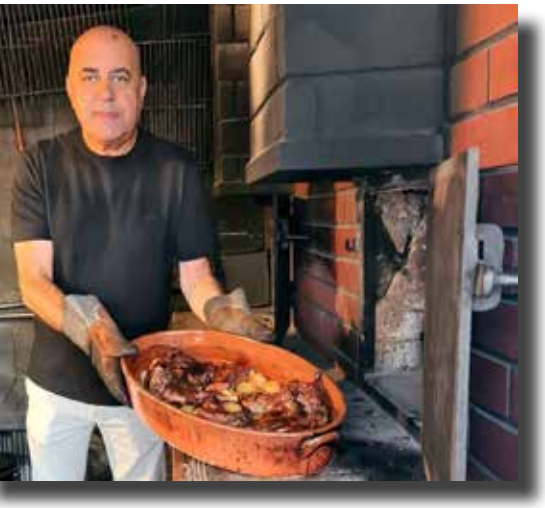
Para quem deseja apreciar uma vista panorâmica sobre a baía, o Blue Bar — o rooftop do hotel — apresenta uma carta renovada e um ambiente ainda mais trendy. Com uma decoração da autoria da Conceitos de Arte, o espaço alia design contemporâneo à serenidade do oceano. Entre as novidades do menu, destacam-se a Blue Sandwich de atum fresco, o Taco Crocante de lagosta e o Brioche com ovos mexidos e cebolinho. Para acompanhar, há sangrias, milkshakes e cocktails de assinatura que prometem fazer sucesso nos dias mais quentes. O Blue Bar promove ainda festas temáticas mensais com DJ sets, garantindo animação até ao final do mês de outubro.

Em suma, se procura um lugar para relaxar na chamada "Riviera Portuguesa", o Hotel Baía de Cascais é a escolha ideal.

HOTEL BAÍA

www.hotelbaia.com

A Cozinha do Manel: Um restaurante orgulhosamente tradicional



José António, Proprietário d'A Cozinha do Manel

Especialista há mais de três décadas na arte de bem servir, A Cozinha do Manel é um restaurante de paragem obrigatória para quem visita a cidade do Porto.

Localizado no número 215 da Rua do Heroísmo, este espaço acolhedor abre portas de terça-feira a sábado (das 12h30 às 15h00 e das 19h30 às 22h00), ao domingo (das 12h30 às 15h00), incluindo todos os feriados, para garantir que ninguém fique sem provar os seus sabores únicos.

A carta d'A Cozinha do Manel distingue-se pela diversidade e excelência dos pratos propostos. Entre as entradas, destacam-se a alheira de caça, a morcela, o presunto "pata negra" e os tradicionais bolinhos de bacalhau, petiscos que antecipam da melhor forma o que está por vir.

No que toca aos pratos principais, o cabrito assado em forno a lenha é uma das joias da casa. A vitela, também assada em forno a lenha, mantém-se como outra das opções mais apreciadas, lado a lado com o bacalhau e os filetes de pescada ou de polvo, todos confecionados com rigor e respeito pelas receitas tradicionais.

A ementa inclui ainda pratos com dias fixos, como o famoso arroz de pato às terças-feiras, e as emblemáticas tripas à moda do Porto, servidas às quartas, sábados e domingos. No menu diário surgem também sugestões como as mãozinhas de vitela estufadas com grão-de-bico, o peixe do dia e várias opções de carnes grelhadas.

Mas a experiência à mesa não fica completa sem as sobremesas, um verdadeiro ex-líbris da casa. Toda a doçaria é de confeção artesanal e local, o que se reflete no sabor autêntico de cada iguaria. Rabanadas, aletria, bilharacos, bolinhos de bolina e a irresistível mousse de chocolate preto são apenas algumas das opções que encantam todos os que visitam.

A garrafeira d'A Cozinha do Manel é outro motivo de orgulho: uma cuidadosa seleção de vinhos, sobretudo da região do Douro, disponíveis também a copo, para harmonizar na perfeição com cada refeição.

Este compromisso com a qualidade tem sido amplamente reconhecido ao longo dos anos. Entre as distinções mais recentes encontram-se o Prémio Grandes Escolhas (2024), o prestigiado Prémio Maria de Lourdes Modesto – Cozinha Tradicional Portuguesa (2023) e o reconhecimento como um dos restaurantes com as melhores tripas da cidade do Porto.

Ao nível do ambiente, o restaurante oferece um espaço acolhedor e autêntico. Ao entrar, os clientes são recebidos por um balcão comprido e uma cozinha aberta, onde é possível acompanhar o cuidado colocado em cada preparação. A sala, banhada por luz natural, exibe lambris e painéis de azulejos que reforçam o caráter tradicional do espaço. Os quadros nas paredes, a garrafeira e os dois fornos a lenha — cada vez mais raros na restauração — completam um cenário que convida à memória e ao prazer da mesa.

Mais do que simples elementos decorativos, os objetos que preenchem o espaço contam histórias e guardam memórias, fazendo parte da identidade viva deste restaurante. São testemunhos silenciosos da passagem do tempo e do carinho com que este projeto foi sendo construído.

Ao longo das décadas, A Cozinha do Manel recebeu clientes de todas as áreas da sociedade — da política ao futebol, da música à literatura — mantendo sempre o mesmo compromisso com a excelência e a hospitalidade. A dedicação da equipa, verdadeira mestra na arte de bem receber, transforma cada refeição numa experiência memorável e profundamente portuguesa.

Marisqueira do Porto
O sabor do mar à mesa

Localizado no coração da cidade Invicta e num espaço com quase cinco décadas de história, a Marisqueira do Porto é um ponto de paragem obrigatório para todos os amantes de marisco e da icónica francesinha. A Mais Magazine esteve à conversa com um dos proprietários do espaço, Avelino Sousa, que nos conta como este local se assume como uma casa de afetos, onde cada refeição é uma experiência e cada cliente é recebido com proximidade e genuinidade, bem à moda do Porto.

Avelino Sousa, Proprietário da Marisqueira do Porto

Muitos dizem que a verdadeira alma e beleza da cidade do Porto reside na história que se revela em cada edifício, cada esquina e cada detalhe silencioso que conta séculos de vivências. Num desses lugares cheios de memória, com quase cinco décadas de histórias para contar, funcionou o icónico Gambamar. Em 2014, este espaço foi adquirido pelo Grupo Requinte de Carlos Magalhães, que lhe deu uma nova vida, uma nova identidade e um novo nome: a Marisqueira do Porto.

Avelino Sousa é o timoneiro desta nova etapa, que desde o princípio se propôs a levar à mesa os melhores sabores do mar, sempre com respeito pelo legado de um local tão simbólico para os portuenses. Preservar a ligação profunda com a cidade e com as suas gentes, ao mesmo tempo que se imprime uma identidade renovada e alinhada com os valores do grupo e com a exigência de quem o visita, é o fio condutor do trabalho desenvolvido por Avelino Sousa. "Quis - e continuo a querer - levar esta casa a um bom porto, fazendo dela um ponto de encontro para os portuenses e um local obrigatório para quem visita a cidade e quer sentir a sua verdadeira alma", afirma.

O marisco e o peixe são os grandes ex-libris da carta da Marisqueira do Porto. O restaurante oferece combinados de marisco e marisco ao quilo, mas também pratos quentes que já são incontornáveis - o arroz de lavagante, o arroz de marisco, os peixes grelhados na brasa e a posta à Marisqueira do Porto. Ainda que possa surpreender e fazendo jus à próxima ligação com a comunidade portuense, a francesinha também tem um lugar muito especial neste espaço. "É curioso como muitas pessoas se surpreendem ao ver este clássico portuense numa marisqueira, mas a verdade é que muitos acabam por voltar... precisamente por causa dela", conta Avelino Sousa.

A verdadeira alma portuense encontra-se espelhada em cada detalhe da Marisqueira do Porto, desde a cozinha inspirada nos sabores tradicionais, até à clássica hospitalidade associada ao povo nortenho na receção e atendimento. Aliás, a proximidade com o cliente e a genuinidade são as linhas de diferenciação deste espaço que acolhe todos como família. "Gosto de estar presente na sala, de receber cada cliente como se estivesse a receber alguém na minha casa. Partilho histórias, dou dicas sobre a cidade, crio ligações reais. Há quem venha pelo marisco, e quem venha também por essa proximidade. Muitos clientes dizem-nos que aqui se sentem como numa casa de família — e é exatamente isso que quero transmitir."

Atenta às novas tendências do mercado, a Marisqueira do Porto tem investido com sucesso no sistema de delivery, que tem registado um crescimento notável. Paralelamente, prepara-se para renovar a sua sala, criando um ambiente ainda mais acolhedor para todos os que a visitam.

O futuro é uma página em branco, pronta para ser preenchida com novas histórias e memórias que perpetuem o vasto legado desta casa tão especial. Para Avelino Sousa, o caminho está bem definido: "continuar a cultivar esta forma única de ser e de receber, que é tão nossa, tão nortenha".

MARISQUEIRA DO PORTO®
SEAFOOD EXPERTS SINCE 1976
Marisqueira do Porto
marisqueiradoporto

Douro ao estilo Riviera Francesa: nova proposta de luxo para descobrir o Porto e o vale do Douro

A Luxury Tours Portugal acaba de apresentar uma experiência exclusiva que convida os viajantes mais exigentes a redescobrir o Porto e o Vale do Douro ao longo de seis dias, inspirada na sofisticação da Riviera Francesa e no charme italiano. O programa, pensado para quem procura requinte e exclusividade, tem como base um iate de luxo totalmente reservado para o cliente, garantindo serviço personalizado e acesso a algumas das mais emblemáticas paisagens e experiências da região.

Segundo a CEO da empresa, Sílvia Ferreira, esta proposta une "a tradição portuguesa à elegância europeia", reforçando o estatuto do Porto e Douro como destinos de eleição no turismo premium. Desde o momento da chegada, com transfer privativo, cada detalhe da viagem foi concebido para proporcionar uma combinação perfeita entre a autenticidade da região e um serviço de alto nível.

Entre os destaques do itinerário está o cruzeiro privado a bordo do iate Invictus TT460, momentos de bem-estar em spas de referência como o do Vinha Boutique Hotel e do Six Senses Douro Valley, jantares gourmet preparados por chefs conceituados como Henrique Sá Pessoa e visitas exclusivas a caves e quintas de referência, incluindo provas de vinhos premium nas caves Niepoort.

Com programas personalizáveis, a Luxury Tours Portugal promete uma forma distinta de viver o país, "com autenticidade, exclusividade e conforto absoluto", convidando os viajantes a explorar as maravilhas do Douro ao seu ritmo e com total discrição.

Santiago de Alfama Boutique Hotel em Lisboa eleito o melhor hotel de luxo do mundo

O Santiago de Alfama Boutique Hotel, em Lisboa, conquistou o primeiro lugar na categoria "Best of the Best Luxury Hotel" dos prestigiados prémios Travellers' Choice da TripAdvisor. Entre oito milhões de alojamentos registados na plataforma, apenas um por cento recebe esta distinção, atribuída com base no volume e qualidade excecionais das avaliações da comunidade ao longo de 12 meses.

Com uma pontuação média de 4,9 em 5, o hotel é destacado pelo TripAdvisor pelas suas "belas vistas pitorescas da antiga Alfama que deslizam em direção ao rio, enquanto as andorinhas fazem ninhos nos telhados das proximidades". Inaugurado em 2017 no histórico Palácio dos Castros — antiga residência da Rainha D. Leonor — o boutique hotel está situado entre o Castelo de São Jorge e o miradouro de Santa Luzia. Conta com 19 quartos (seis são suites), o restaurante Aubrey's e um Beauty Bar com massagens, tratamentos e cabeleireiro. As diárias começam nos 300 euros.

A propriedade pertence a Heleen Uitenbroek, filha de neerlandeses emigrados em Portugal, também responsável pelo antigo hotel Chiado 16. Esta não é a primeira vez que o Santiago de Alfama é distinguido: já recebeu prémios da Condé Nast e foi eleito em 2023 pelo seu pequeno-almoço.

Na mesma lista dos Travellers' Choice, Portugal tem mais um representante no top 10: o The Cliff Bay, na Madeira, que alcançou o nono lugar. Este hotel de 202 quartos, conhecido pela sua vista privilegiada sobre o Atlântico e acesso direto ao mar, destaca-se ainda pelo restaurante Il Galo d'Oro, detentor de duas estrelas Michelin. Renovado em 2021, o The Cliff Bay oferece diárias a partir de 339 euros para dois adultos, com pequeno-almoço incluído.

PREDIMED
IMOBILIÁRIA

A sua casa mora aqui

Onde quer que vá a **PREDIMED** *está lá!*

PRESENTES EM MAIS DE 150 AGÊNCIAS DISTRIBUIDAS POR
PORTUGAL CONTINENTAL E ILHAS

PREDIMED IMOBILIÁRIA
MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA LDA AMI 22503

AÇORSONHO

HOTÉIS

AÇORES – PORTUGAL

www.acorsonho.com