

mais magazine

LUÍSA TEIXEIRA

— ADVOGADA —

A força da Advocacia com propósito

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

NO INTERIOR

Onde Nasce o Futuro da Saúde -
"O papel dos centros
académicos clínicos"

pág. 16 a 23

Ensino Católico em Portugal -
"Desafios, missão
e futuro"

pág. 24 a 31

Bacalhau 360° -
"Tradição, inovação
e sustentabilidade"

pág. 32 a 51

“Celebrar os 200 anos da FMUL é uma oportunidade de compreendermos que esta instituição tem a responsabilidade, o dever e as capacidades de ajudar a desenhar, com ciência e humanidade, as próximas décadas da saúde em Portugal.”

*João Eurico Cabral da Fonseca,
Diretor Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL)*



U
LISBOA
UNIVERSIDADE
DE LISBOA

M

Faculdade ¹⁸²⁵
de Medicina

FEITOS DE OUTRA MATÉRIA

PENAMACOR

Vila Madeiro

A CHAMA DA TRADIÇÃO

Em Penamacor, o Natal vive-se com tradição, união e orgulho. O Madeiro é mais do que fogo: é alma, é história, é cultura, é identidade... É PENAMACOR EM FESTA!

06
a **25**
DEZEMBRO
2025

**O MAIOR
MADEIRO,
A MAIOR
TRADIÇÃO!**

A TRADIÇÃO
QUE ILUMINA O NATAL
EM PENAMACOR.

CONCERTOS . MUITA ANIMAÇÃO
MERCADO DE NATAL . TAZOQUINHAS . GASTRONOMIA . ESPAÇO INFANTIL

[municipiodepenamacor](http://municipiodepenamacor.pt)

www.vilamadeiro.pt



MULHERES QUE TRANSFORMAM O MUNDO

As mulheres têm vindo, ao longo dos séculos, a conquistar cada vez mais espaço na sociedade, lutando por direitos que outrora lhes eram negados. No entanto, a história mostra-nos que a resistência feminina é forte e resiliente. O empoderamento feminino não é apenas uma palavra de ordem ou uma tendência; é um movimento profundo, que valoriza a autonomia, a liberdade de escolha e a capacidade de cada mulher decidir o seu próprio caminho, sem depender de estereótipos ou limitações impostas pela sociedade.

Hoje, é inspirador ver cada vez mais mulheres a assumirem papéis de liderança, a gerir empresas e a inovar em áreas que durante muito tempo foram vistas como domínio exclusivo dos homens. O empreendedorismo feminino tem crescido de forma significativa, mostrando que as mulheres não só têm ideias brilhantes

como também a coragem e determinação necessárias para transformar essas ideias em realidade. Ser empreendedora é, muitas vezes, um ato de coragem e de afirmação pessoal, que demonstra que a independência económica é uma ferramenta poderosa para alcançar igualdade e reconhecimento.

Ganhar direitos não é apenas uma questão de legislação; é também uma transformação cultural. Cada conquista — seja o direito à educação, à participação política, à igualdade salarial, à maternidade escolhida ou à liberdade de expressão — representa uma vitória que inspira outras mulheres a acreditarem no seu valor e nas suas capacidades. O empoderamento feminino é, assim, uma força transformadora, capaz de abrir portas, quebrar barreiras e mostrar que, com determinação, coragem e solidariedade, não existem limites para aquilo que uma mulher pode alcançar.

As mulheres desempenham um papel crucial em todos os setores da sociedade: na ciência, na política, na cultura, nos negócios, nas artes e na vida comunitária. O impacto das suas conquistas não é apenas individual; é coletivo, beneficiando famílias, comunidades e sociedades inteiras. Cada passo em frente para uma mulher é também um passo em frente para a igualdade, a justiça e o progresso social. Reconhecer a força feminina é, portanto, reconhecer que a diversidade de talentos e perspetivas é essencial para construir um mundo mais equilibrado e inclusivo.

Celebrar as mulheres é reconhecer a sua força, resiliência e talento, mas também é um lembrete de que a luta continua. Apesar dos avanços, ainda existem desafios: discriminação salarial, violência de género, preconceitos e barreiras estruturais que limitam oportunidades. Por isso, o empoderamento feminino não se esgota nas conquistas já alcançadas; é uma caminhada contínua, que exige união, educação, apoio mútuo e políticas que promovam a igualdade real.

O futuro é promissor para todas as mulheres que acreditam no seu potencial, e cada vitória é uma semente de mudança que cresce para beneficiar não apenas o presente, mas também as futuras gerações. 🌱

EDITORIAL

Há um silêncio que protege e outro que mata. Entre ambos, vive uma realidade que Portugal ainda não consegue enfrentar de forma plena: a violência exercida contra as mulheres. O país regista, todos os anos, dezenas de homicídios em contexto de relação íntima e milhares de denúncias de agressões físicas, psicológicas, económicas e sexuais. Quase sempre, o primeiro sinal é o mais difícil de reconhecer e o mais fácil de justificar. A indiferença, o medo e a dependência continuam a ser os aliados mais leais do agressor.

O Dia Internacional da Eliminação da Violência contra as Mulheres, assinalado a 25 de novembro, lembra-nos que a mão que agride não é a mesma que defende e que, por mais que o tema nos confronte, é essencial recordar que a maioria dos homens não é agressora. Muitos são, pelo contrário, os primeiros a proteger, a denunciar, a recusar o silêncio. O combate à violência é um exercício de humanidade, de justiça e de empatia, muito mais do que uma guerra entre géneros.

A violência não nasce do acaso. Alimenta-se de desigualdades antigas, de padrões culturais que ainda associam amor a posse, autoridade a poder, silêncio a virtude. Persiste quando se relativiza a manifestação agressiva do ciúme, quando se desculpa o insulto. É um fenómeno que se reproduz no quotidiano e se agrava quando a sociedade desvaloriza as suas consequências.

Os relatórios da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género mostram que a maioria das vítimas viveu anos de agressões antes de pedir ajuda e que, mesmo depois de o fazer, continua exposta a novas formas de violência: burocrática, económica, institucional. O sistema protege tarde, tarde demais demasiadas vezes, e a sociedade protege pouco. Faltam respostas rápidas, acompanhamento psicológico e, sobretudo, uma educação emocional que ensine, desde cedo, o que é o respeito. É por isso que o combate à violência deve ser, também, um compromisso cívico. Reconhecer que o amor não se mede pela obediência, nem se afirma pelo medo. A violência é o avesso da coragem, e o silêncio o seu cúmplice mais fiel.

Falar de violência é, inevitavelmente, falar de resistência. De mulheres que sobrevivem, reconstróem e recomeçam. De homens que se recusam a ser herdeiros da brutalidade. De comunidades que aprendem a cuidar.



ÍNDICE

LUÍSA TEIXEIRA
— ADVOCADA —

8 a 11 Luísa Teixeira

Michelle Campagnoli **12 e 13**



U | M Faculdade de Medicina

18 a 21 FMUL

Colégio de Gaia **26 e 27**



COLÉGIO DE GAIA
ESCOLA CATÓLICA

BACALHAU
Riberalves

38 e 39 Riberalves

Sr. Bacalhau **40 e 41**



PASCOAL

42 e 43 Pascoal

Esbal **44 e 45** **ESBAL**



50 e 51 Constantinos

6-15 Mulheres Com Sinal + - "Dia internacional pela eliminação da violência contra as mulheres"

16-23 Onde Nasce o Futuro da Saúde - "O papel dos centros académicos clínicos"

24-31 Ensino Católico em Portugal - "Desafios, missão e futuro"

32-51 Bacalhau 360° - "Tradição, inovação e sustentabilidade"

MULHERES COM SINAL



Dia Internacional para a Eliminação de Todas as Formas de Violência Contra as Mulheres – 25 novembro

Celebra-se a 25 de novembro o Dia Internacional para a Eliminação de Todas as Formas de Violência Contra as Mulheres.

A violência contra as mulheres e as raparigas continua a ser uma das violações dos direitos humanos mais frequentes e generalizadas no mundo. A nível mundial, quase uma em cada três mulheres foi vítima de violência física e/ou sexual cometida por um parceiro íntimo, de violência sexual sem parceiro, ou de ambas, pelo menos uma vez na vida. Para pelo menos 51 100 mulheres em 2023, o ciclo de violência de género terminou com um último e brutal ato - o seu homicídio por parceiros e familiares. Isto significa que uma mulher foi morta a cada 10 minutos.

As várias formas de violência ocorrem tanto na esfera íntima, como no espaço público, e apresentam-se sob a forma de atitudes e comportamentos que assentam nas desigualdades de poder entre mulheres e homens.

Apesar do discurso em termos da igualdade de género ser cada vez mais precoce e apropriado pelos espaços normais da socialização das crianças, a prevenção e o combate à violência exercida sobre as mulheres é uma luta difícil, persistente que não possibilita tréguas. Neste trabalho árduo temos de continuar a avançar em diversas frentes, seja na intervenção com vítimas, seja com as pessoas agressoras, seja reforçando um trabalho articulado entre os/as diferentes profissionais que trabalham direta ou indiretamente, e de forma diária, para prevenir e combater estas realidades, seja envolvendo organizações, sociedade civil e decisores políticos.

A CIG, em alinhamento com as orientações políticas nesta matéria, vai, este ano, dar um novo impulso ao Pacto contra a Violência, renovando o compromisso com as entidades já aderentes, mas também celebrando compromissos com novas entidades, num modelo assente em novas linhas orientadoras e para esta nova fase.

O Pacto Contra a Violência reconhece o papel estratégico das entidades privadas, das ordens profissionais e de diversas outras organizações, enquanto parceiras essenciais na prevenção da violência doméstica, da violência contra as mulheres e do tráfico de seres humanos, na proteção das suas vítimas e na promoção da igualdade.

São cada vez mais as organizações que reconhecem e demonstram um forte compromisso em termos das dimensões interna e externa ao nível da responsabilidade social.

Só entendendo a violência contra as mulheres como uma das mais gravosas facetas de discriminação com impacto não apenas nas vítimas, mas na sociedade no seu conjunto, é que conseguiremos delinear estratégias de prevenção e combate integrais, articuladas e eficazes. Para isso, e de forma a não deixar ninguém para trás, precisamos de todas as pessoas, mulheres e sobretudo homens, que demonstrem que esta caminhada para pôr fim à violência contra as mulheres e raparigas é um desígnio verdadeiramente coletivo.



CIG

Carina Quaresma, Presidente da Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género (CIG)

"DIA INTERNACIONAL PELA ELIMINAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA AS MULHERES"

“Proteger as Mulheres é proteger a Democracia”

Em 2024, mais de 30 mil mulheres em Portugal denunciaram violência doméstica e 22 foram assassinadas. Mais de 11 mil foram acompanhadas pela APAV. Apenas 13% dos casos resultaram em condenações. Os números crescem, as histórias repetem-se, geração após geração, com os mais jovens mais vulneráveis, e com muitos outros casos que não fazem parte destas estatísticas porque não apresentaram queixa. O lar, que deveria ser um espaço de segurança, continua a ser um lugar de risco.

O problema é também um sintoma do tempo político que vivemos.

A ciência mostra que a forma como uma sociedade trata as mulheres é o barómetro da sua democracia. Onde cresce o autoritarismo, aumentam o controlo, o medo e a desigualdade. Não é coincidência que os movimentos de extrema-direita façam da luta contra a “ideologia de género” um dos seus eixos centrais. A retórica que promete proteger as “verdadeiras mulheres portuguesas” é a mesma que tenta silenciar vozes femininas, relativizar a violência doméstica e transformar a igualdade num exagero. É a política do “voltar ao lugar”, disfarçada de tradição.

O ataque aos direitos das mulheres e o avanço do autoritarismo caminham juntos como estratégia política. Portugal é apenas um caso nacional na família europeia. O Parlamento português tem sido palco de intervenções agressivas e linguagem misógina que normalizam o desrespeito.

Quando o espaço político legitima o insulto, a ironia sexista ou a ideia de que há “mulheres de bem” e outras que não o são, abre-se caminho a um clima social onde as microagressões se tornam rotina. E quando a humilhação se banaliza a violência deixa de ser exceção.

Cada vez que uma mulher é interrompida, ridicularizada com um sorriso irónico, ou mandada calar, dá-se um “ensaio de domínio”, um gesto de poder que a quer submissa. Estas pequenas agressões, validadas pelo discurso político dominante, perdem o estatuto de violência e passam a ser “humor” ou “liberdade de expressão”. Assim, passo a passo, palavra a palavra, a democracia vai-se corroendo por dentro.

São comportamentos, comentários ou atitudes subtis que comunicam desvalorização, inferiorização ou hostilidade e que, progressivamente, e não inofensivamente, criam um clima social de legitimação da desigualdade.

Normaliza-se o sexismo e a agressividade, reforçando-se a ideia de que muitas queixas são exagero. Atacam-se as instituições e os profissionais que trabalham na área, e fragiliza-se a rede de proteção, enviando-se a mensagem de que o problema é “inventado” ou “ideológico”. Reforçam-se os papéis de género “boa mãe”, “boa esposa”, “mulheres de bem”, as que merecem proteção, enquanto as outras já podem ser alvo de violência. Estas são normalmente estratégias político-morais, típicas de projetos autoritários.

Quando o tecido cultural fica saturado destas microagressões, a tolerância social à violência aumenta. Se os comentários misóginos passam sem reprovação, é mais provável que se relativize o “controlo”, ou o abuso verbal ou físico numa relação, e o contexto de trabalho ou a privacidade calada do lar passam a ser espaços de risco.

Hoje, uma em cada três mulheres europeias já sofreu violência física ou sexual. Por trás de cada número está uma vida.

O Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra as Mulheres não é uma data simbólica: é um teste à coragem coletiva. Proteger as mulheres é proteger a democracia. E nenhuma sociedade será livre enquanto metade das suas pessoas viver com medo.



Sofia Ramalho, Bastonária da Ordem dos Psicólogos Portugueses



LUÍSA PERFEITEIRA

Reconstrução de Vidas através da Justiça

Luísa Teixeira, Advogada

Luísa Teixeira, Advogada e Fundadora do Gabinete Jurídico LT, dedica há 21 anos a sua carreira a defender Mulheres vítimas de violência doméstica. Com uma abordagem que une técnica, empatia e coragem, a Advogada acompanha cada caso como uma missão de vida, ajudando as suas clientes a reconquistarem a segurança, dignidade e a esperança de uma nova vida.

Desde cedo, Luísa Teixeira traçou o rumo da sua vida profissional com a clareza de quem sabe o que quer: ser Advogada. A paixão pelo Direito, aliada a uma visão moderna e ambiciosa da Advocacia, levou-a a concretizar um sonho — fundar o seu próprio Escritório de Advogados, o Gabinete Jurídico LT.

Localizado no coração da cidade da Maia, a poucos passos da Câmara Municipal e do Tribunal, o Gabinete distingue-se pelo rigor, pela atenção ao detalhe e pela forma como conjuga tradição e inovação. Cada elemento do espaço — da estética ao atendimento — foi pensado para refletir o profissionalismo e a proximidade que caracterizam o trabalho de Luísa Teixeira. “Respeitando e valorizando a seriedade, honestidade e profissionalismo inerentes ao exercício do Direito, este Gabinete pauta-se pela inovação que pretende impor neste meio, onde novas ferramentas e métodos de trabalho se exigem. Tudo com um único objetivo: a satisfação do Cliente”, afirma a Advogada.

Mais do que um espaço de prática jurídica, o Gabinete Jurídico LT reflete uma forma de estar no Direito — comprometida, humana e profundamente consciente do impacto social da Advocacia. Essa visão ganha um significado especial no Dia Internacional para a Eliminação da Violência contra a Mulher, data que sublinha uma das causas que mais marcam o percurso de Luísa Teixeira.

Com 21 anos de carreira pautada pela experiência, coragem e entrega total à causa da Justiça, a Advogada tornou-se uma referência na defesa de Vítimas de violência doméstica, contando com uma elevada taxa de sucesso nestes casos. Ao seu Escritório chegam Mulheres em momentos de total fragilidade. “Os Processos de violência doméstica foram surgindo no âmbito de Processos de Divórcio, em relações que estão para terminar ou que já terminaram e as Mulheres sentem-se perdidas.”

Luísa Teixeira conhece de perto o retrato social deste problema. Explica que muitas destas Mulheres “vivem relações de 20 e 30 anos” e que, quando finalmente pedem ajuda, “estão já numa fase de querer pôr fim à sua vida”. O medo do agressor, a vergonha social, a dependência económica e o receio de prejudicar os Filhos são barreiras que se repetem em quase todos os casos. “As Mães veem os Filhos como motivo para não fazer denúncia: ‘é o Pai dos meus Filhos’, dizem. Não percebem que um mau Marido é também um mau Pai”, reflete a Advogada.

Luísa Teixeira aproveita ainda para alertar para a dimensão transversal da violência doméstica: não afeta apenas as Mulheres, mas também as crianças. Quando há menores envolvidos, “automaticamente ficam referenciados pela CPCJ”, é-lhes atribuído o Estatuto de Vítima e passam a ter acompanhamento social e psicológico. “As Crianças que vivem este terror, normalmente, têm pouco aproveitamento escolar e comportamentos desviantes”, sublinha. Por isso, insiste: “Quando se falam de Vítimas, não é só as Mulheres, também os Filhos.”





Mas lidar com estes processos exige muito mais do que competência técnica. Exige empatia, presença e coragem. Luísa não se limita ao papel jurídico tradicional — assume cada caso como “um processo-missão”. “Quando nos é passada esta situação e a pessoa pede ajuda, o Advogado tem de ter uma entrega total. Pelo menos é assim comigo. Acompanho a pessoa desde a deslocação ao Órgão de Polícia Criminal para fazer a denúncia – recorrendo sempre a Gabinetes de Apoio à Vítima muito bem preparados para receber estas queixas – até que seja aplicada uma Medida de Coação de proibição de contactos com a Vítima ou de frequentarem os mesmos locais, por exemplo. Até aí eu não abandono a pessoa. Desgasta-me muito enquanto Advogada, mas é assim que eu faço! A entrega que eu faço é esta!”, afirma Luísa.

Determinada e convicta, Luísa Teixeira recusa a passividade. “Quando não são aplicadas as Medidas de Coação certas, o Advogado tem de recorrer. Não podemos ser passivos, mas proativos.” E reforça: “Tem de ser sempre uma medida que permita à vítima estar segura.”

Esta entrega tem dado frutos. A Advogada orgulha-se da sua “elevada taxa de sucesso”

e da correta aplicação das Medidas de Coação. “O mais gratificante é que a taxa de sucesso existe e as Medidas de Coação são bem aplicadas, porque há trabalho!”

A complexidade destes Processos é enorme — muitas vezes, a violência ocorre “dentro de quatro paredes”, sem testemunhas ou provas, e as vítimas resistem em procurar ajuda médica. A Advogada destaca que “às vezes as agressões não são físicas, mas sim psicológicas, envolvendo o medo ou a privação de dinheiro.” Por isso, aconselha todas as vítimas a registarem qualquer episódio: “Mesmo que seja apenas um estalo, deve registar-se! Escrever um diário ou um email e relatar na primeira pessoa o que viveu nestes anos todos.”

Por isso mesmo, a Advogada insiste que os sinais de alerta não devem ser ignorados — “chamar nomes, humilhar, privar de dinheiro” são formas de violência. Sublinha ainda que o problema não se limita a um estrato social: “Não acontece só em famílias humildes. Há muitos casos de pessoas que vivem muito bem, mas que têm relacionamentos completamente tóxicos.”

Assumir um Processo de violência doméstica é sempre um procedimento bastante solitário, sendo não raras as vezes





em que surgem desafios acrescidos. “Do outro lado, há sempre um agressor e um ou uma Colega que o defende. Muitas vezes sou vista como inimiga. Já sofri ameaças, mas nunca tive medo, nem me verguei em circunstância alguma.”

Apesar de tudo, o retorno é incomparável, reforçando o papel fundamental do Advogado para transformar estas histórias. As suas clientes reconhecem frequentemente a importância do apoio recebido: “Dizem-me: ‘foi o anjo que me salvou a mim e aos meus Filhos’. É um trabalho de entrega extrema e não é para qualquer pessoa, mas que no fim se torna muito gratificante”, confessa Luísa.

A força de Luísa Teixeira traduz-se nos resultados, relatando casos em que mulheres que chegaram ao escritório “com vontade de pôr fim à vida” hoje estão “empoderadas, com bom emprego, bons Filhos e a tratar do divórcio.” A sua missão vai além do Tribunal: é também sobre reconstruir pessoas. “Tem de se tratar uma pessoa como pessoa, todas são diferentes, é isso

que me move, ver que o tribunal aplicou uma boa Medida de Coação.”

A Advogada maiata recomenda uma estratégia de três passos para quem se encontra nesta situação: consciência, rede de apoio e orientação profissional. “A primeira coisa é tomar a decisão de que está a ser vítima e quer sair daquele cenário. Depois partilhar com uma boa rede de apoio o que está a viver e procurar alguém a nível profissional que esteja disposto a ajudá-la.”

A mensagem que deixa é de coragem e esperança. “A Mulher tem de perceber que há soluções para estas situações extremas e saber que é dona da sua vida. Não é por ter Filhos que se deve sujeitar a isto.” Luísa compara o processo de libertação a atravessar um túnel escuro. “Estão dentro do túnel, tudo escuro, mas para verem a luz, têm de caminhar e ter coragem de passar por este processo. É um renascer, porque têm direito de reconstruir a sua vida enquanto Mulheres e Seres Humanos. Não é uma utopia, o final será gratificante.”

A atuação de Luísa Teixeira é, assim, o espelho de uma Advocacia que alia técnica e empatia, rigor e sensibilidade, fazendo do Direito não apenas uma profissão, mas uma missão de defesa da dignidade humana.

Em cada palavra, Luísa revela-se não apenas uma profissional do Direito, como também uma Mulher que faz do seu ofício uma missão de vida. Com coragem, empatia e uma entrega rara, a Advogada transforma dor em justiça, medo em liberdade e silêncio em voz. E é justamente essa voz — firme, empática e incansável — que tantas Mães e Filhos hoje reconhecem como o começo da sua segunda oportunidade. +

LUÍSA TEIXEIRA

— ADVOGADA —

www.gabinetejuridicolt.com

“Cuidar da intimidade é também cuidar da própria essência”

A Mais Magazine teve o prazer de conversar com Michelle Campagnoli, Médica Anestesiologista & Estética Íntima e Regenerativa, uma profissional cuja trajetória une ciência, sensibilidade e propósito. Entre o bloco operatório e o consultório, Michelle descobriu que cuidar do corpo é também cuidar da mente e da autoestima. Nesta entrevista, partilha a sua jornada, os desafios de recomeçar em Portugal e a importância de olhar para a saúde íntima feminina com respeito, naturalidade e empatia.

Quem é Michelle Campagnoli e como descreve o seu percurso académico e profissional?

Sou médica anestesiologista, formada no Rio de Janeiro, e foi no ambiente do bloco operatório que aprendi a observar o corpo em toda a sua complexidade, onde cada gesto, respiração e silêncio revelam mais do que os exames mostram. No contacto direto com os pacientes antes das cirurgias, percebi que a dor raramente é apenas física. Muitas vezes, o medo, a ansiedade e a perda de controlo também se manifestam através do corpo. Essa convivência diária com a vulnerabilidade humana despertou em mim o interesse por compreender a dor em todas as suas dimensões e por cuidar de forma mais integrada. Ao longo dessa caminhada, entendi que muitas mulheres carregam também dores silenciosas, não de origem cirúrgica, mas profundamente ligadas à autoestima, ao corpo e à intimidade. São desconfortos que afetam a forma como se veem e como se relacionam consigo mesmas, mas que quase nunca encontram espaço na medicina tradicional. Essa percepção levou-me a aprofundar os meus estudos e a realizar três pós-graduações: em Dor e em Acupuntura, ambas no Rio de Janeiro, e em Medicina Estética, em Madrid. A medicina estética surgiu, para mim, não como um fim em si mesma, mas como uma forma de promover bem-estar e reconexão, ajudando cada mulher a reconhecer-se com mais naturalidade e verdade. A minha história inclui ainda o recomeço em Portugal, onde vivo há cinco anos, o processo



*Michelle Campagnoli,
Médica Anestesiologista & Estética
Íntima e Regenerativa*

de equivalência do diploma médico e do título de especialista, e a conquista de credibilidade num país novo. Como mulher, negra e estrangeira, o caminho não foi fácil, mas tornou-me ainda mais consciente do meu propósito.

Quando começou a dar os primeiros passos na medicina estética e o que mais a cativa nesta área?

Comecei ainda no Brasil quando, ao observar os procedimentos cirúrgicos, percebi como o corpo humano se harmoniza de forma perfeita e como pequenas alterações podem impactar profundamente a autoimagem e a autoestima. Cicatrizes, deformidades, manchas ou os sinais do tempo contam histórias, mas também podem mudar a forma como uma pessoa se reconhece. Foi então que entendi a importância de cuidar não apenas da forma, mas do que ela representa. O que mais me cativa na medicina estética é a possibilidade de ajudar pessoas a reencontrarem a coerência e a harmonia entre o que sentem e o que veem no espelho.

Atualmente dedica-se à medicina estética na Clínica LuxMed. Como tem sido essa experiência e que tipo de tratamentos disponibiliza?

A LuxMed nasceu do desejo de praticar uma medicina estética ética e alinhada com o bem-estar real. Aqui, não tratamos apenas uma queixa: ouvimos a história, compreendemos o contexto e só depois construímos o plano. Trabalhamos com abordagens que privilegiam a naturalidade e a função, como laser de CO2 para rosto, corpo e saúde íntima, radiofrequência, harmonização facial suave, tratamentos capilares, peelings, mesoterapia e cuidados específicos para alterações pós-parto, pós-cirurgia e envelhecimento íntimo. O nosso propósito é que cada mulher se sinta confortável, presente e em paz consigo.

Na sua opinião, a saúde íntima feminina continua a ser um tema tabu? O que considera essencial para quebrar esse estigma?

Sim, ainda é um tema tabu e isso limita profundamente as mulheres. Durante muito tempo fomos ensinadas a silenciar desconfortos, dores sexuais, secura, alterações pós-parto ou perda de prazer, como se fossem o preço a se pagar pela maternidade, pelo climatério/menopausa ou pela idade. Mas não são. São sinais que merecem cuidado. Para quebrar o estigma, é preciso informar, normalizar este cuidado e dar voz a estas mulheres. Falar sobre saúde íntima com naturalidade e respeito é o primeiro passo para que as mulheres percebam que não estão sozinhas. As mulheres não precisam de autorização para cuidar do próprio corpo, precisam de informação, acesso e voz. A intimidade não é apenas "um detalhe", ela é saúde, identidade e autoestima.

Que conselho gostaria de deixar às nossas leitoras relativamente aos cuidados com a saúde íntima?

Não normalizem o que vos retira o bem-estar. Nem o pós-parto, nem o climatério, nem o envelhecimento devem ser vividos como fases de perdas inevitáveis. Se algo causar dor, desconforto, escapes de urina, perda de sensibilidade ou qualquer mudança que afete a relação com o corpo e com o meio à volta, é importante procurar ajuda. Cuidar da intimidade é também cuidar da própria essência, preservando equilíbrio, bem-estar e identidade. Todas as mulheres em qualquer fase da vida e em qualquer idade devem se permitir esse cuidado para se sentirem inteiras. A saúde íntima é parte



integrante da saúde global, e não um rodapé da vida feminina. Portanto, merece o mesmo cuidado e atenção. Falar sobre isso, procurar ajuda e cuidar de si não é vaidade, é reconhecer o próprio corpo como espaço de equilíbrio e dignidade. ✚



LUX·MED

Tlf.: +351 923543091

Miraflores Office Center/ New Life Miraflores
Rua Santa Teresa Do Menino Jesus, 6/9C - Miraflores
www.luxmed.pt

Do Sonho à Ação: webinar destaca o impacto do empreendedorismo feminino em Portugal

No dia 19 de novembro, assinalou-se o Dia Mundial do Empreendedorismo Feminino, uma data dedicada a reconhecer e promover o contributo essencial das mulheres no mundo empresarial.

Para comemorar esta ocasião, a Academia de PME do IAPMEI organizou o webinar "Do Sonho à Ação: O Poder do Empreendedorismo Feminino", com o objetivo de inspirar, capacitar e apoiar mulheres empreendedoras em Portugal.

Numa altura em que o empreendedorismo feminino continua a enfrentar diversos obstáculos, visíveis e invisíveis, o evento destacou não apenas os desafios e a sub-representação das mulheres no ecossistema empreendedor, mas também apresentou exemplos inspiradores, soluções práticas e reforçou a importância das redes de apoio entre mulheres.

O encontro incluiu a partilha de histórias reais de sucesso, demonstrando que

é possível empreender no feminino com determinação, criatividade e impacto.

Mais do que uma reflexão sobre as desigualdades de género, este webinar constituiu um apelo à ação – à construção de um futuro mais inclusivo, onde o talento e o papel transformador das mulheres nos negócios e na sociedade sejam plenamente reconhecidos e valorizados.

U.Porto lançou programa para promover a liderança feminina no empreendedorismo

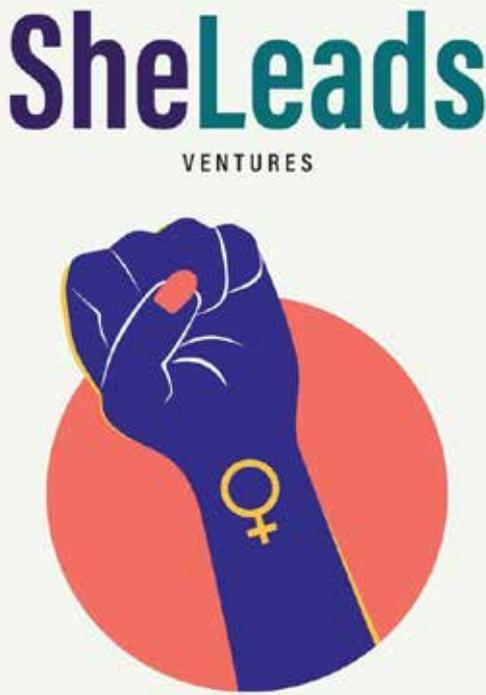
A Universidade do Porto lançou o She Leads Ventures, um programa criado para capacitar e impulsionar mulheres líderes nas áreas da ciência, tecnologia e criatividade.

Promovido pela U.Porto Inovação, em parceria com várias entidades, o programa procura estimular o empreendedorismo feminino, apoiando a transformação de ideias em negócios sustentáveis e inovadores.

As equipas que participarem, lideradas por mulheres, vão ter acesso a módulos de formação dinamizados por parceiros como a ANJE, Caixa Geral de Depósitos, IES-Social Business School, Porto Business School e UPTEC, entre outros. O foco está na validação de modelos de negócio, no design thinking e na preparação para o pitch final.

O She Leads Ventures vai atribuir 4 mil euros em prémios e oferecer acesso gratuito ao programa School of Startups: Foundations, da UPTEC.

Aberto a todas as mulheres maiores de 18 anos, com ou sem ligação à U.Porto, o programa aceitou candidaturas individuais ou em equipa (até cinco elementos), desde que lideradas por uma mulher.



SheLeads
VENTURES

**Empowering Women.
Leading the Future.**

Join us to connect, grow and innovate.

ANJE | Caixa Geral de Depósitos | IES-Social Business School | Porto Business School | UPTEC | ANBE | ASTROLABO | JO rollercoaster

Governo reforça combate à violência doméstica com mais 5,3 milhões de euros no Orçamento do Estado

O Governo vai reforçar em 2026 o combate à violência doméstica com um investimento histórico de 5,3 milhões de euros inscrito no Orçamento do Estado. A medida reforça o compromisso com a igualdade de género e a proteção das vítimas, através da expansão dos serviços de apoio e da criação de novos mecanismos de resposta.

Entre as iniciativas previstas estão o

aumento da capacidade dos centros de acolhimento, o reforço do apoio psicológico e a criação de uma linha de apoio gratuita, disponível 24 horas por dia e em vários idiomas. O plano inclui ainda três novos centros para crianças e jovens vítimas de violência familiar e uma atualização da ficha de avaliação de risco, adaptada a diferentes perfis de vulnerabilidade.

O investimento insere-se numa estratégia mais ampla de promoção dos direitos das mulheres e de prevenção do tráfico de seres humanos, complementada por programas de igualdade de oportunidades, como o Nacional das Raparigas na STEM.

Daniela Braga volta a integrar a lista das mulheres mais poderosas nos negócios da Forbes Portugal

Fundadora da Defined.ai, Daniela Braga é novamente reconhecida como uma das mulheres mais influentes no panorama empresarial português. A empreendedora, especialista em Inteligência Artificial, ocupa a 31.ª posição na lista das Mais Poderosas nos Negócios de 2025 da Forbes Portugal.

Com formação em Línguas e Literatura Portuguesa e doutoramento em Speech Technology, Daniela Braga construiu uma carreira internacional notável. Após experiências na Microsoft e na norte-americana Voicebox, fundou em 2015 a Defined.ai — empresa sediada em Seattle, com centro de investigação em Lisboa — que já angariou mais de 81 milhões de dólares em dez rondas de financiamento.

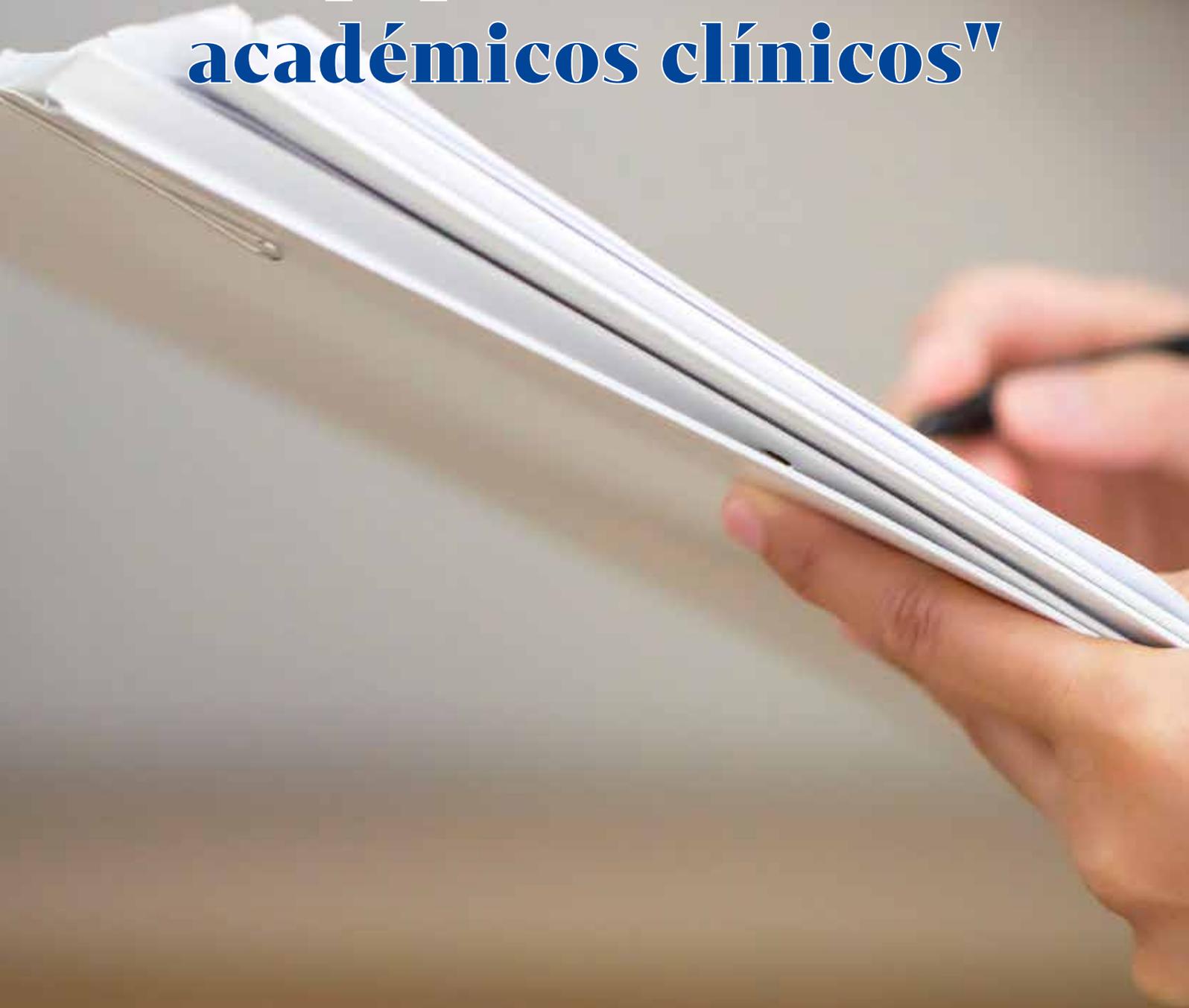
Em 2020, liderou a maior ronda Série B alguma vez realizada por uma startup fundada por uma mulher nos Estados Unidos, e em 2021 integrou a taskforce de Inteligência Artificial do presidente Joe Biden.

A lista da Forbes Portugal distingue anualmente mulheres portuguesas com maior impacto nos negócios, avaliando critérios como fortuna, poder de decisão, influência, dimensão do negócio e empreendedorismo.



Onde Nasce o Futuro da Saúde

**“ O papel dos centros
académicos clínicos”**





“A excelência clínica precisa de calor humano, a proximidade com tecnologia social antiga e moderna é caminho para um sistema mais justo. Quando ninguém fica para trás, ganhamos todos, com um SNS mais robusto, comunidades coesas e cada pessoa melhor acompanhada e mais cuidada.”

Carlos Cortes, Bastonário da Ordem dos Médicos



“Percorremos, determinados, o longo caminho no sentido de alcançar uma rede de excelência, integrada, inovadora e sustentável, capaz de garantir equidade e qualidade em todo o país.”

Professor Álvaro Santos Almeida, Diretor Executivo do SNS



SNS SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



João Eurico Cabral da Fonseca, Diretor da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL)

“Formamos médicos cientificamente capazes, tecnologicamente literatos e humanisticamente robustos”

Em 2025, a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL) celebra 200 anos de história, marcada pela excelência académica, investigação de vanguarda e uma profunda ligação à prática clínica. Sob a direção de João Eurico Cabral da Fonseca, a instituição reforça o seu papel pioneiro na integração entre ensino, ciência e assistência médica, preparando profissionais capazes de liderar a medicina do futuro.

Este ano a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL) celebra 200 anos. Como avalia a evolução da instituição ao longo destes dois séculos no contexto da medicina e da formação médica em Portugal?

Em 2025 assinalamos dois séculos de compromisso com a investigação, o ensino e a sociedade. Evoluímos de uma escola, nos seus primórdios, centrada na transmissão de conhecimento, para uma faculdade viva, com forte integração hospitalar e científica, capaz de produzir conhecimento, formar

médicos e nutricionistas, inovar em saúde e impactar positivamente o ecossistema da saúde. Fizemo-lo preservando valores de exigência, humanismo, generosidade, honestidade e inclusão. O nosso percurso acompanha, e muitas vezes lidera, a modernização da medicina em Portugal. Chegamos aos 200 anos mais abertos, mais colaborativos e com ideias claras: formar médicos e nutricionistas completos, transformar a prática clínica através da ciência e projetar a FMUL para o top 20 das faculdades de medicina europeias no espaço de 10 anos.

De que forma os Centros Académicos Clínicos contribuem para aproximar a formação académica da realidade da prática clínica?

Os Centros Académicos Clínicos (CAC) foram concebidos para gerar um ecossistema onde ensino, investigação e cuidados médicos se reforçam mutuamente. Assentam numa sinergia das faculdades, os hospitais universitários e os institutos de investigação, almejando um ambiente de ensino de exposição à prática clínica, mas também estimulador do desenvolvimento científico dos estudantes. Por outro



lado, pressupõem a criação de condições únicas para que a investigação médica progrida, pela convivência próxima de académicos clínicos, investigadores, perguntas clínicas e condições favoráveis a gerar respostas científicas. Docentes com atividade clínica trazem casos reais para a sala de aula e levam a evidência à cabeceira do doente. A simulação clínica, as rotações interdisciplinares e os projetos de investigação em contexto assistencial permitem aos alunos integrar conhecimentos, competências e atitudes. O nosso CAC foi o primeiro a nível nacional, criado em 2008. Designa-se por Centro Académico de Medicina de Lisboa (CAML) e integra a FMUL, a ULS Santa Maria, a Escola Superior de Enfermagem (ESEL) e o Gulbenkian Institute for Molecular Medicine (GIMM).

Como é que a FMUL prepara os futuros médicos para os desafios atuais do sistema de saúde, incluindo novas tecnologias e medicina personalizada?

Formamos médicos cientificamente capazes, tecnologicamente literatos e humanisticamente robustos. Incentivamos e apoiamos a iniciativa dos estudantes em projetos artísticos, culturais, científicos, lúdicos e de empreendedorismo. Estimulamos a diversidade no currículo optativo e procuramos incluir em todas as fases do ensino alguns aspetos que consideramos nucleares: aprendizagem baseada em problemas e casos; avaliação crítica da evidência e literacia de dados; medicina genómica; medicina de precisão; exposição longitudinal à medicina geral e familiar; aprendizagem apoiada em simulação,

quando apropriado; conhecimentos da medicina digital e de inteligência artificial aplicado à medicina; desenvolvimento de competências de comunicação, ética, liderança e trabalho interprofissional; formação em qualidade e segurança do doente. Complementamos esta oferta com um programa opcional de financiamento de projetos de investigação desenvolvidos pelos estudantes (sob tutoria muito próxima de investigadores) e possibilidade de estágios em unidades de investigação e inovação. O objetivo é garantir que cada graduado pela FMUL domine a ciência, adquira as competências fundamentais, compreenda o valor da tecnologia, ganhe agilidade e flexibilidade intelectual, respeito pelo próximo, numa atitude empática e tolerante.

Qual é o papel dos Centros Académicos Clínicos na melhoria da qualidade da assistência aos doentes?

Os CAC têm o potencial das mesmas equipas que ensinam e investigam estarem também na linha da frente da atividade clínica. Há condições únicas para uma atitude inovadora na forma como os indicadores clínicos são monitorizados, como os resultados são avaliados e como a inovação pode ser adotada ou criada. Estão assim criados mecanismos para tornar mais eficientes as vias clínicas, maior adesão às melhores práticas médicas, menos eventos adversos e melhor experiência do doente. A proximidade entre investigação e clínica acelera a adoção de inovação segura, desde algoritmos de apoio à decisão, até terapêuticas avançadas. Os CAC são

também a garantia da criação de um polo de atratividade de desenvolvimento das carreiras clínicas no Serviço Nacional de Saúde (SNS), aliadas ao ensino e à investigação.

Quais são os principais desafios enfrentados hoje pelos Centros Académicos Clínicos e como estão a ser superados?

Os CACs estão pressionados pelas exigências quantitativas do SNS, que não são sensíveis à qualidade, inovação e diferenciação clínica e científica. Por outro lado, os hospitais afiliados aos CACs concentram os doentes com patologias raras e/ou complexas que implicam maiores custos assistenciais e também mais tempo e exigência por parte dos médicos, sem que o SNS tenha um entendimento diferenciado dos custos destes doentes e da forma de avaliar o trabalho destes médicos. Mais recentemente a introdução do regime de dedicação plena no SNS criou uma enorme assimetria salarial entre a carreira clínica e a carreira académica, colocando em risco a existência do pilar principal dos CACs, que são os académicos clínicos.

Como integrar o projeto dos Centros Clínicos Universitários com os Centros Académicos Clínicos existentes?

Vemos o projeto de criação dos Centros Clínicos Universitários (CCU), como uma estrutura facilitadora do funcionamento dos CAC, contribuindo para uma maior integração entre cuidados médicos, ensino, investigação e inovação. Os CCU permitirão uma gestão dos hospitais universitários

mais próximas das faculdades e dos institutos de investigação, prevendo a participação de um representante da faculdade nos órgãos de gestão do CCU e um representante hospitalar nos órgãos de gestão da faculdade. Esta estratégia otimiza claramente o funcionamento dos CAC. Este projeto prevê também financiamento alinhado com a complexidade clínica dos doentes e prevê o equilíbrio entre as carreiras académica e clínica. Estas medidas reforçarão o ambiente clínico onde se pratica a medicina de maior complexidade. A minha opinião convicta é de que os CCU atuarão como nós motivacionais essenciais para revitalizar o SNS.

Que parcerias nacionais e internacionais têm sido determinantes para a investigação e inovação em saúde na FMUL?

A dimensão e diversidade da FMUL tem permitido o desenvolvimento científico com impacto internacional em muitas áreas clínicas e científicas, as quais

estabeleceram as suas próprias redes de colaboração, que geraram dezenas de protocolos de colaboração científica, maioritariamente europeus, mas também com a Ásia, América do Sul e América do Norte. Há um destaque particular dos nossos programas de colaboração estreita com a Universidade Federal do Rio de Janeiro e a Universidade de São Paulo, que incluem o reconhecimento mútuo do grau de medicina para detentores de mestrado e/ou doutoramento, a nossa colaboração com a Universidade de Harvard para o desenvolvimento da medicina de catástrofe e humanitária, o apoio que demos ao desenvolvimento do primeiro curso de medicina em Macau, na Macau University of Science and Technology e a nossa mais recente parceria com a Universidade de Macau para o desenvolvimento de um curso de medicina desenhado com base no nosso e com a nossa participação na direção institucional e no ensino direto, com início previsto para 2028. A nível local

a nossa investigação tem sido alicerçada no consórcio CAML, que permite a colaboração estreita com a ULS de Santa Maria e com os recursos para investigação laboratorial desenvolvidos no Instituto de Medicina Molecular (IMM), estrutura criada pela FMUL para otimizar a investigação de base laboratorial. Mais recentemente a fusão do IMM com o Instituto Gulbenkian de Ciência levou à criação do GIMM. É nesta estrutura que uma parte da nossa investigação é alicerçada, numa parceria fantástica com o Hospital de Santa Maria, Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação La Caixa e Fundação Arica. A outra parte do nosso investimento em investigação encontra-se organizada no Medicine. Lisboa for Health, Innovation and Clinical Research (MUCHRI) que unifica toda a investigação na FMUL e faz a ligação ao GIMM e ao Hospital de Santa Maria. O MUCHRI faz também a ligação com a nossa parceria com a Câmara Municipal de Torres Vedras e com a Caixa Agrícola de Torres Vedras para o desenvolvimento de um projeto centrado no conceito da Saúde Global, designado por Medicine. ULisboa campus de Torres Vedras.

Que tendências ou áreas emergentes na medicina acredita que serão determinantes para a próxima década e que estão já a ser exploradas na FMUL?

Há uma área de enorme impacto clínico, educacional e científico transversal – a inteligência artificial (IA). A IA constitui um mecanismo revolucionário de apoio à interação com o doente (captação, estruturação e registo da informação clínica instantânea, libertando o médico para maior contacto visual e empático), à decisão clínica (amplia a “visão” clínica suportando-a com informação pertinente em tempo real, acelera processos e introduz camadas adicionais de segurança para o doente), à interpretação da informação digital (particularmente exames de imagem e de anatomia patológica) e ao desenvolvimento científico (gestão de dados, integração). A FMUL desenvolveu um grande projeto designado por MedTech Next em que se introduz a IA no ensino e na investigação.

O outro componente educacional e científico prioritário é o conceito de Saúde Global (integração de todos os aspetos que rodeiam o ser humano de forma interligada e que condicionam a saúde humana e os ecossistemas que a rodeiam), o qual se cruza com o envelhecimento populacional, as doenças crónicas e os cuidados interdisciplinares, as mudanças climáticas e as catástrofes naturais. A FMUL priorizou toda esta





realidade num espaço complementar ao seu campus principal, o Medicine.Ulissboa campus de Torres Vedras, atualmente em desenvolvimento.

Considero que a Medicina Personalizada, nas suas múltiplas vertentes, será determinante para o futuro da medicina: capacidade de identificação de fatores de risco para as doenças e marcadores precoces de diagnóstico; determinação do prognóstico e ajuste das estratégias terapêuticas em função disso; previsão individualizada da resposta aos medicamentos, aumentando a sua eficácia e segurança. A FMUL mantém a sua estratégia de investigação de translação e clínica nesta área com os parceiros (GIMM, ULS Santa Maria e ESEL) e as infraestruturas do CAML: biobanco, centro de investigação clínica, comissão de ética e programa doutoral.

Procuramos criar as condições ideais para formar os futuros líderes dos cuidados clínicos e da ciência médica da segunda metade do século XXI.

Olhando para os próximos anos, qual é a visão da FMUL para os Centros Académicos Clínicos e o seu papel na transformação da saúde em Portugal?

Ambicionamos para todos os CACs aquilo que desejamos para o nosso CAML: mais robusto, aberto à cidade e ao país, e capaz de acrescentar valor aos cuidados médicos, gerar avanços científicos com impacto prático e formar profissionais de saúde tecnicamente competentes, empáticos, tolerantes e motivados para fazer a diferença. Vamos consolidar infraestruturas partilhadas para o desenvolvimento da nossa missão, acelerar a nossa capacidade nos ensaios clínicos, fortalecer a formação contínua dos profissionais de saúde e aprofundar a colaboração com o SNS e a comunidade. Queremos ser um “living lab” de estratégias de saúde baseadas em evidência, onde se experimenta, mede e se implementa e difunde o que resulta bem.

Celebrar os 200 anos da FMUL é uma oportunidade de compreendermos que esta instituição tem a responsabilidade, o dever e as capacidades de ajudar a desenhar, com ciência e humanidade, as próximas décadas da saúde em Portugal.



Faculdade ¹⁸²⁵
de Medicina

www.medicina.ulissboa.pt

Centros Académicos Clínicos

O que são?

Os Centros Académicos Clínicos (CAC) são estruturas que integram atividades assistenciais, de ensino e de investigação clínica e translacional, associando unidades de saúde, instituições de ensino superior e centros de investigação, públicos ou privados.

Criados ao abrigo do Decreto-Lei n.º 61/2018, de 3 de agosto, têm como missão promover a integração entre a ciência e a prática clínica, aproximando a investigação do quotidiano dos cuidados de saúde.

Objetivos e Missão

Os CAC visam melhorar a saúde da população através do avanço e aplicação do conhecimento científico, potenciando sinergias entre diferentes áreas e instituições. Entre os seus principais objetivos destacam-se:

- A partilha de recursos humanos altamente qualificados e a otimização dos recursos financeiros e tecnológicos;
- A criação de programas e parcerias

inovadoras que promovam o ensino, a investigação e a qualidade assistencial;

- O reforço de uma cultura de excelência científica e clínica, com foco na cooperação nacional e internacional;
- A promoção da formação e educação em saúde em todos os níveis, desde a graduação até à formação contínua;
- O desenvolvimento de cuidados integrados e inovadores, articulando cuidados primários, hospitalares, continuados e paliativos.

Rede Nacional de Centros Académicos Clínicos

Portugal conta atualmente com doze Centros Académicos Clínicos, que articulam universidades, institutos politécnicos e unidades do Serviço Nacional de Saúde. Estes são:

- Centro Académico de Medicina de Lisboa
- Centro Clínico Académico de Braga (2CA-Braga)
- Centro Clínico Académico de Lisboa

- Centro Académico Clínico ICBAS – CHP
- Centro Universitário de Medicina FMUP – CHSJ
- Centro Académico Clínico de Coimbra CHUC – UC
- Centro Académico de Investigação e Formação Biomédica do Algarve
- Centro Académico Clínico das Beiras
- Centro Académico Clínico Egas Moniz
- Centro Académico Clínico de Trás-os-Montes e Alto Douro (CAC-TMAD)
- Centro Académico Clínico do Alentejo (C-TRAIL)
- Centro Académico Clínico Católica Luz

Cada CAC constitui um ecossistema colaborativo onde ensino, investigação e prática clínica se cruzam, promovendo inovação, formação e melhores cuidados de saúde para as populações.





Projeto do Centro Académico e Clínico de Coimbra vence Prémio Healthcare Excellence 2025 da APAH

O projeto “Implementação de uma Unidade de Ensaios Clínicos Académicos na ULS de Coimbra” venceu a 12.ª edição do Prémio Healthcare Excellence 2025, atribuído pela Associação Portuguesa de Administradores Hospitalares (APAH).

A iniciativa, promovida pela Clinical Trials Unit (CTU) do Centro Académico e Clínico de Coimbra (CACCC), em parceria com a Universidade de Coimbra

(UC) e a ULS de Coimbra, visa reforçar a investigação clínica e apoiar ensaios de iniciativa académica.

Segundo o diretor da CTU, João Sargento, o prémio reconhece “o valor de uma estrutura desenhada para impulsionar os ensaios clínicos de iniciativa do investigador”, destacando ainda o envolvimento direto dos doentes no desenho dos estudos.

O galardão foi entregue por Álvaro Almeida, Diretor Executivo do Serviço Nacional de Saúde, durante a 16.ª Conferência de Valor APAH, realizada em Vila Nova de Gaia. Foram também distinguidos com menções honrosas os projetos “Serviço Móvel de Saúde: Inovação em Saúde Social” e “Via Azul”.



Centro Académico Clínico Trás os Montes e Alto Douro celebrou o Dia Mundial da One Health

O Centro Académico Clínico de Trás-os-Montes e Alto Douro (CAC-TMAD) promoveu, a 3 de novembro, a sua primeira conferência internacional sobre zoonoses, reunindo cerca de 100 profissionais das áreas da saúde humana, animal e ambiental para debater desafios e soluções no âmbito do conceito “Uma Só Saúde” (One Health).

Madalena Vieira-Pinto, coordenadora do Grupo de Trabalho Zoonoses do CAC-TMAD, destacou a importância da informação e sensibilização como ferramentas essenciais no controlo das doenças infecciosas transmitidas entre animais e humanos. Sublinhou ainda que o objetivo é dar continuidade a estes encontros para “mitigar o impacto destas doenças e

promover o diálogo entre os pares”.

A conferência contou com a presença do Secretário de Estado da Gestão da Saúde, Francisco Rocha Gonçalves, que salientou a relevância do trabalho desenvolvido pelo CAC-TMAD na promoção da colaboração entre diferentes áreas da saúde.

O evento, que também assinalou o Dia Mundial da One Health, foi organizado em parceria com o Centro de Ciência Animal e Veterinária (CECAV) e o Laboratório Associado de Ciências Animais e Veterinárias (AL4AnimalS).



Ensino Católico em Portugal "Desafios, missão e futuro"



Escola Católica: Uma missão insubstituível

Neste breve apontamento sobre a Escola Católica (EC), invoco três razões para afirmar a sua vocação única no panorama educativo português.

- Uma escola “com alma”

Sim, a EC tem “alma”. Para além dos projetos, das atividades, das aulas, dos currículos, dos equipamentos, dos espaços, dos alunos e famílias, dos educadores docentes e não docentes – comuns a todas as escolas – a EC possui a dimensão espiritual/ religiosa que a distingue das demais. Ela crê que a pessoa do aluno (e dos seus educadores) é mais do que o corpo, do que o intelecto, as sensações e as emoções. Ela crê que cada pessoa tem Deus dentro de si. Como tal, as suas vivências na escola são inspiradas nesta certeza, que também dá pelo nome de “fé”. Com alma, a EC é mais do que o somatório de pessoas, projetos e coisas. Ela ultrapassa-se a si própria e projeta-se no infinito. Jesus Cristo é a sua referência maior.

Mais nenhuma escola dá isto. As outras, especialmente a escola pública, apesar de poderem oferecer bons projetos educativos, de até poderem ter excelentes condições físicas e pedagógicas, por exigência constitucional, tem de ser “neutra”. O transcendente não faz parte da sua natureza. Falta-lhes esta dimensão, esta harmonia entre a fé e a razão, fundamental para que um aluno se sinta bem consigo próprio e com os outros.

- Uma escola aberta a todos

Parece um paradoxo. A EC aberta a todos? Sim, é. Na sua essência, uma escola “católica” (do grego, “universal”), tal como a Igreja, deve acolher “todos, todos, todos”: os pobres, os ricos, os remediados, os crentes de todas as religiões e culturas, os agnósticos, os ateus. Que esquisito... Isto passa-se entre nós? Sim, passa-se. E não se passa mais, por uma simples razão: o Estado, contrariamente ao legislado, não apoia suficientemente as famílias mais carenciadas, impedindo-as de escolher a EC, quando a desejam. As pouquíssimas EC que apoia na forma de “contrato de associação” (já chegaram a cerca de 30 e agora são apenas 9), porque têm ensino gratuito, cumprem integralmente este desígnio e privilegiam, nos seus critérios de seleção, os alunos oriundos de famílias mais desprotegidas. Mesmo a maioria das restantes EC, por norma, concedem bolsas de estudo gratuitas a alguns alunos mais desfavorecidos, mau grado não terem qualquer apoio estatal.

- Um património histórico distinto

Mais uma singularidade da EC: a sua história. Foi à sombra dos mosteiros, conventos e igrejas que as primeiras letras foram ensinadas nos primeiros séculos da nacionalidade. Desde sempre, a Igreja esteve empenhada no desenvolvimento da educação e da cultura. No séc. XVI, os jesuítas revolucionaram o ensino e criam a primeira “rede pública” no reino, gratuita, mesmo sem os apoios régios. Desde logo, dezenas de outras congregações religiosas começam (ou continuam) a dar, de forma organizada, o seu contributo para o desenvolvimento cultural da nação. E mesmo com hostilidades, expulsões e antipatias, durante os séculos XVIII, XIX e inícios do séc. XX, resistiram. E durante o Estado Novo, apesar da ausência de apoios, as EC estenderam-se por todo o país e, juntamente com muitas outras escolas privadas, garantiram a escolarização de gerações de adolescentes e jovens, a maioria delas do interior (desfavorecido) do país.

Estas três razões “irrefutáveis” projetam a EC para níveis significativos de “consideração pública”. A EC é reconhecida e desejada pelos pais, e só não possui mais implantação no território devido à necessidade que tem, na grande maioria dos casos, de cobrar propinas. Mesmo assim, acolhe e procura educar “integralmente”, e a custos insignificantes para o erário público, cerca de 66 000 alunos, educados por 8600 educadores docentes e não docentes.

Às três razões invocadas – alma, abertura a todos e história – acrescento outra, como bônus: “futuro”. A EC, porque tem no seu “ADN” o gene da eternidade, tem futuro. É este o “presente” que oferece a “todos, todos, todos”...

Jorge Cotovio, Secretário-Geral da APEC



O Colégio de Gaia - Escola Católica: Educar para a Justiça, a Responsabilidade, a Solidariedade e o Humanismo



Num tempo marcado por rápidas transformações sociais, educativas e culturais, a missão das escolas católicas assume uma importância cada vez maior. A sociedade contemporânea vive entre a inovação tecnológica e a fragmentação das relações humanas, entre o progresso material e o vazio de sentido perante uma vida que se apresenta cada vez mais exigente. Perante este cenário, o Colégio de Gaia – Escola Católica afirma-se como uma presença atenta, motivadora de esperança, ecuménica, comprometida em educar para a realização da pessoa humana e na construção de uma sociedade mais justa, inclusiva, solidária e humanista.

Fiel ao seu lema, “*Só com a luz do saber se alcança a vitória*”, o Colégio continua a inspirar-se nos valores, no dinamismo e na força do Evangelho e na tradição educativa cristã, procurando formar alunos que aliam o conhecimento à responsabilidade, a competência à ética e a fé ao compromisso social. Formar a comunidade para aceitar e vencer os desafios dos nossos tempos. A **luz do saber** simboliza o esforço para cultivar a mente aberta, crítica e criativa; a **vitória** traduz-se na conquista interior que nasce da Verdade, da Solidariedade e do Amor ao próximo.

O nosso **Projeto Educativo** define, de forma clara, esta missão: proporcionar uma **formação integral**, onde o saber, o ser e o servir se encontram num mesmo propósito. O Colégio de Gaia – Escola Católica pretende que cada aluno se

descubra como pessoa única e se realize no encontro consigo, com os outros e com Deus. A educação é, por isso, um projeto dinamizador, entendido como um ato de esperança, um processo contínuo de crescimento humano, espiritual e social.

Este desafio, além de despertar os alunos para as realidades que vivem, concretiza-se diariamente através dos **valores que orientam a vida colegial**: aprendizagem permanente, responsabilidade, respeito, igualdade, integridade, fraternidade e espírito de equipa. São estes os alicerces que sustentam o modo de ser, de estar e de educar do Colégio. A fidelidade a estes valores traduz-se em práticas pedagógicas inovadoras, em relações humanas acolhedoras e em projetos solidários que dão testemunho da fé vivida em ação permanente.

O nosso **Plano Estratégico** reforça esta visão através de quatro **linhas orientadoras** que estruturam toda a ação educativa:

- um Colégio **inclusivo e de cariz católico**,
- **próximo da comunidade**,
- **caracterizado por métodos e competências inovadores**,
- e **alicerçado numa gestão eficiente e humana, atenta aos valores cristãos e evangélicos**.

Cada uma destas linhas definidoras representa uma dimensão essencial do compromisso educativo do Colégio. Ser **inclusivo** é reconhecer e acolher a diversidade como riqueza, promovendo uma educação moral e cívica que forma cidadãos conscientes, solidários e comprometidos. Estar **próximo da comunidade** é afirmar-se como espaço de diálogo assíduo e





colaboração permanente, em sintonia com as famílias, as instituições locais e a Igreja, num espírito de corresponsabilidade educativa.

A aposta em **métodos e competências inovadores** traduz-se num ensino dinâmico, atualizado e criativo, onde a tecnologia e a investigação se colocam ao serviço da Pessoa. O Colégio de Gaia – Escola Católica entende a inovação não como fim em si, mas como meio para despertar o gosto pelo saber e para formar jovens autónomos e críticos. Finalmente, uma **gestão eficiente**

e **eficaz** garante que todos os recursos humanos e materiais são orientados para a qualidade e a sustentabilidade da missão educativa.

Ser escola católica, hoje, é um desafio e uma oportunidade. É provocar o imediatismo com o valor da reflexão, a indiferença com a força da solidariedade, o egoísmo com o dom e a disponibilidade para o serviço. O Colégio de Gaia – Escola Católica faz deste compromisso o seu caminho quotidiano, promovendo projetos de voluntariado, celebrações de vivência comunitária e ações que educam para a empatia, o diálogo e o bem comum. Assim, assumimo-nos como uma Instituição em ação, que junta o sonho e a realidade, com um «conhecimento em crescendo».

Unindo tradição e modernidade, fé e cultura, o Colégio de Gaia – Escola

Católica continua a ser um **sinal de esperança e de confiança no futuro**. A sua identidade católica não o isola do mundo, pelo contrário, compromete-o, abrindo-o à responsabilidade de o transformar pela educação. Assim, a escola torna-se um espaço onde o saber ganha alma, onde o conhecimento se faz serviço e onde o amor ao próximo é a medida maior e mais feliz de todas as aprendizagens.

Num tempo de incertezas, o Colégio de Gaia – Escola Católica recorda-nos que **educar é servir. Ensinar é amar. Aprender a crescer em humanidade**. A sua missão permanece clara e atual: formar homens e mulheres de bem, dinamizadores de um humanismo solidário e comprometido, capazes de iluminar o mundo com a luz dos saberes e com a força transformadora animada pela fé. 



COLÉGIO DE GAIA
ESCOLA CATÓLICA



O valor e a importância do ensino católico em Portugal

O ensino católico em Portugal tem uma longa e profunda tradição que se confunde com a própria história do país. Desde os primeiros séculos da nacionalidade, a Igreja Católica desempenhou um papel essencial na educação e na transmissão do saber, tendo sido, durante muito tempo, a principal promotora da instrução e da cultura. Os mosteiros e as ordens religiosas foram, durante séculos, centros de conhecimento e de formação, responsáveis por ensinar, preservar e difundir o saber. Ainda hoje, as escolas católicas mantêm viva essa herança, oferecendo uma educação que alia a excelência académica à formação humana e espiritual.

Mais do que transmitir conteúdos, o ensino católico procura educar a pessoa na sua totalidade, promovendo o desenvolvimento intelectual, moral, espiritual e social de cada aluno. Esta visão integral da educação distingue-se por colocar o ser humano no centro do processo educativo, reconhecendo-o como alguém dotado de dignidade, liberdade e capacidade de amar. Assim, as escolas católicas não se limitam a preparar os alunos para o sucesso profissional, mas procuram formar cidadãos conscientes, responsáveis e solidários, capazes de contribuir para a construção de uma sociedade mais justa e fraterna.

Num mundo marcado pelo individualismo, pela competição e pela pressa, o ensino católico oferece um espaço de reflexão, de diálogo e de interioridade. Nestas escolas, valorizam-se o respeito, a verdade, a justiça, a solidariedade e a compaixão, não apenas como conceitos teóricos, mas como atitudes vividas no quotidiano escolar. Através de atividades de voluntariado, projetos comunitários e momentos de oração e partilha, os alunos aprendem a olhar o outro com empatia e a colocar as suas capacidades ao serviço do bem comum.

O ensino católico distingue-se também pela forma como conjuga a fé com a razão. Acredita que a educação deve promover tanto o desenvolvimento científico e intelectual como o crescimento espiritual e ético. Por isso, estas escolas cultivam o diálogo entre a fé e a cultura,

entre o saber e os valores, incentivando os alunos a pensar de forma crítica, livre e responsável.

Nos tempos atuais, as escolas católicas em Portugal são reconhecidas pela sua qualidade pedagógica, pela inovação e pela atenção personalizada a cada aluno. Integram novas metodologias de ensino, tecnologias digitais e abordagens

inclusivas, sem nunca perderem o sentido humano e espiritual da educação. O seu contributo vai muito além das fronteiras da religião, pois ajudam a formar cidadãos comprometidos com a justiça social, o respeito pela dignidade humana e o cuidado com o próximo.





Instituto Nun'Alvres: Educar com excelência, servir com propósito

Com quase um século de história, o Instituto Nun'Alvres, em Santo Tirso, afirma-se como uma referência educativa no Vale do Ave. Inspirado na Pedagogia Inaciana, o colégio promove um ensino que alia a excelência académica à formação humana, espiritual e social, preparando os alunos para serem cidadãos comprometidos com o mundo e com os outros.

O Instituto Nun'Alvres (INA), instituição centenária de ensino da Companhia de Jesus, está instalado desde 1932 nas Caldas da Saúde, em Santo Tirso, sendo uma referência na região do Vale do Ave pelo seu contributo para o desenvolvimento académico de qualidade. Inserido no complexo educativo do Colégio das Caldinhas, atualmente, o INA dispõe de uma oferta formativa que abrange todo o Ensino Básico, os Cursos Científico-Humanísticos e o Ensino Profissional, constituindo-se assim como um polo de integração no mercado de trabalho, de difusão cultural e, naturalmente, de evangelização, num estilo de ensino que forma os seus alunos de um modo que não pode descurar a sua dimensão de crescimento pessoal, espiritual e de compromisso social.

Este crescimento integral é acompanhado através da Pedagogia Inaciana, uma pedagogia entendida à luz dos Exercícios Espirituais de Santo Inácio de Loyola, orientada para os valores humanos e inspirada pela fé.

Desde muito novos, os alunos são estimulados para o desenvolvimento do pensamento crítico e reflexivo, para o aprofundamento da sua interioridade e para o cuidado da casa comum, através de Oficinas de Projeto multidisciplinares.

O ensino destaca-se pela atenção individual a cada aluno e tudo é pensado com um foco: o de contribuir para o desenvolvimento o mais completo possível dos dons e talentos de cada um, para que se tornem pessoas descentradas de si mesmas, preparadas para o serviço e comprometidas com o bem comum.

De central importância, a Pastoral assume uma dimensão transversal, procurando ser, diariamente, o coração do Colégio. Através das diversas atividades propostas ao longo do ano, dirigidas a alunos e a educadores, como as orações da manhã, os dias de reflexão ou os campos de férias (Campinácios), harmoniza-se o educar nas competências académicas com o educar do coração e do espírito. Tendo por base uma matriz cristã e Jesus como modelo de vida, a Pastoral do INA tem uma ação comprometida com um encontro verdadeiro e profundo com o outro, para entender e acolher cada um como é, preparando-o, enquanto cidadão global, para a diversidade do mundo atual.



A comunidade educativa é ampla e participativa. Educadores e famílias trabalham em articulação estreita, partilhando o mesmo propósito, o de promover o bem maior dos alunos, num ambiente de colaboração e cuidado mútuo.

Também os antigos alunos continuam a ser parte viva desta comunidade, regressando com frequência à escola, especialmente nas grandes celebrações, como o Dia de São Nuno de Santa Maria, padroeiro do colégio, e o Dia de Santo Inácio de Loyola. Estes são momentos que reúnem diferentes gerações num mesmo espírito de pertença.

A Festa das Famílias, dois dias em que a escola é de todos e para todos, é o ponto alto desta vivência comunitária. Entre teatro, música, ciência, desporto e partilha de projetos, celebra-se o talento de cada um, o dom e a alegria de ser parte desta comunidade educativa inaciana, que acolhe, envolve e transforma.✚



**INSTITUTO
NUN'ALVRES**

www.institutonunalvres.pt

Jovens Sem Fronteiras promovem “Missão no Colombo”, um espaço de “diálogo e oração”

O Movimento Jovens Sem Fronteiras (JSF), ligado aos Missionários Espiritanos, está a promover um “programa de formação cristã juvenil”, com encontros mensais até junho de 2026, que decorrem na capela do Centro Comercial Colombo, em Lisboa.

Trata-se de “um ciclo mensal de encontros de oração, reflexão e partilha, a que chamamos “Missão no Colombo”, por se tratar de uma proposta que pretende compreender a ligação inextricável entre discipulado e missão, no mundo contemporâneo”.

Este percurso de formação cristã para jovens, iniciado em setembro, prolonga-se até junho de 2026, com um encontro mensal, sempre às 21h00, na capela de Nossa Senhora das Descobertas, situada

no Centro Comercial Colombo, em Lisboa.

Os Jovens Sem Fronteiras adiantam que cada sessão contará com oradores convidados que abordarão “temas específicos e relevantes”, incentivando os participantes a refletir sobre “a fé à luz dos desafios e realidades atuais”. Desta forma, os encontros da ‘Missão no Colombo’, dinamizados pelo movimento ligado à Congregação dos Missionários do Espírito Santo, pretendem oferecer também “um espaço para diálogo e oração”.

Entre os próximos convidados estão Mariana Hancock (dezembro), que falará sobre migrações; o padre Adelino Ascenso, missionário da Boa Nova e diretor da Subcomissão de Diálogo Inter-religioso da Conferência Episcopal Portuguesa/

CEP (janeiro); Ana Mansoa (Centro Padre Alves Correia/CEPAC) e Diogo Silva (janeiro); as Irmãs Clarissas (março); o professor universitário Juan Ambrosio (abril); a irmã Linda e Beatriz Morgado (maio); e, em junho, o diretor da Agência ECCLESIA, o jornalista Paulo Rocha.

Fundado em 1983, na Foz do Arelho (Caldas da Rainha), o movimento ‘Jovens Sem Fronteiras’ está ligado à Congregação dos Missionários Espiritanos, presente em Portugal há 158 anos. Esta congregação foi criada em 1703, em Paris, por Claude Poullart des Places, com o objetivo de apoiar jovens que desejassem seguir o sacerdócio e servir os pobres, quer nas zonas rurais de França, quer em missões nas antigas colónias francesas.



Salesianos comemoraram 150 anos de expedições missionárias

Os Salesianos celebraram, no dia 11 de novembro, os 150 anos da partida do primeiro grupo de missionários, a partir da Basílica de Maria Auxiliadora de Valdocco (Turim – Itália), onde teve lugar a celebração presidida por São João Bosco, fundador dos Salesianos, que marcou o envio dos 10 primeiros missionários salesianos.

Nos dias 8 e 9 de novembro, o Movimento Juvenil Salesiano de Itália, em conjunto com os Salesianos e as Filhas

de Maria Auxiliadora de Itália, promoveu um encontro “especial de jovens missionários que nos últimos anos fizeram a experiência missionária salesiana”.

O encontro “Be a Mission” decorreu em Valdocco, onde, ao longo de dois dias, os participantes partilharam memórias, assistiram a um momento formativo, ouviram testemunhos de outros missionários, visitaram o Museu Casa Dom Bosco, entre outras atividades.



© CESNSF

Educar com o coração

Com escolas em Cascais, Setúbal e Viana do Castelo, o Centro Educativo e Social Nossa Senhora de Fátima (CESNSF) é um projeto que une várias instituições independentes sob uma mesma filosofia: a de que a verdadeira educação nasce da relação e da confiança.

O Centro Educativo e Social Nossa Senhora de Fátima (CESNSF), fundado pela Província Portuguesa do Instituto das Filhas de Maria Auxiliadora, nasceu com o propósito de dar continuidade a um sonho que iniciado muito antes: o de educar com o coração, seguindo os exemplos de Dom Bosco e Madre Mazzarello. É uma rede de comunidades educativas que acredita que educar é cuidar: da vida, da fé e do futuro.

Em Cascais, Setúbal e Viana do Castelo, quatro escolas concretizam este sonho diariamente. O **Externato Nossa Senhora da Assunção**, em Cascais, abraça a Pré-escolar e o 1º Ciclo com alegria, simplicidade e um grande sentido de comunidade, num espaço que valoriza o brincar, a descoberta e o convívio próximo com as famílias. O **Externato Nossa Senhora do Rosário**, também em Cascais, acompanha adolescentes e jovens, desde o 2º ciclo até ao 12º ano, na afirmação do seu percurso académico e pessoal. É uma escola que conjuga exigência com acompanhamento, promovendo o desenvolvimento integral de cada aluno e ajudando-o a transformar o conhecimento em serviço e em compromisso. Em Setúbal, a **Escola Primária Santa Ana** é herdeira de uma longa tradição de

acolhimento e solidariedade e oferece a Pré-escolar e 1º Ciclo. A sua missão educativa associa a aprendizagem ao cuidado, ensinando os mais novos a atenção ao outro e à Casa Comum. Em Viana do Castelo, o **Externato São João Bosco** é uma referência no norte do país, graças à qualidade do ensino da Pré-escolar e 1º Ciclo e ao ambiente de alegria e confiança característico do estilo salesiano.

Embora cada uma destas escolas tenha a sua própria voz, todas falam a mesma língua: a da educação que nasce da relação e da confiança. Nas escolas do CESNSF, o mais importante não é o método, mas sim a pessoa. A aprendizagem acontece na relação e no acompanhamento diário, num ambiente familiar que alia a exigência à ternura, a inovação à fé, a excelência à alegria. Esta forma de educar distingue o CESNSF – SALESIANAS no contexto do ensino católico, oferecendo uma educação integral que valoriza tanto a dimensão espiritual e humana como a pedagógica, acreditando no poder transformador da alegria e da presença.

Numa época de mudanças aceleradas, o CESNSF acredita que o futuro da educação passa por cada relação autêntica e por

cada jovem ouvido com atenção. As suas escolas querem continuar a educar com raízes e com sonhos: raízes firmes na espiritualidade e nos valores cristãos, e sonhos que se concretizam em percursos de crescimento e de futuro. Mais do que preparar para o sucesso, o CESNSF pretende formar pessoas felizes, competentes e solidárias, que saibam viver com sentido e esperança e sejam protagonistas de transformação da sociedade com coragem, fé e compromisso pelo bem comum. Aqui, educar é um compromisso de vida, onde o coração se traduz em presença, cuidado e responsabilidade.✚



www.cesnsf.salesianas.pt



O Rei do Natal



Pataniscas de Bacalhau premiadas do Chef Júlio Fernandes

Ingredientes

- 400g de Bacalhau (Lombo) cru
- 2 dentes de alho
- 350g de Farinha de trigo
- ½ litro de água
- 4 Ovos
- 1 Cebola
- Salsa, cebolinha, flor-de-sal e pimenta a gosto
- óleo de girassol (para fritar)

Modo de Preparo

Numa tigela, coloque: farinha, alho, salsa e a cebola muito picadinhos. Junte o lombo de bacalhau cru e desfiado e verifique a textura juntando os ovos inteiros e, por fim, junte a cebolinha. Verifique se a massa ficou firme sem estar líquida, a água que utilizou tem que ser fria e o bacalhau cru. Termine temperando com a flor de sal e pimenta, reserve a massa por 30 minutos, antes de fritar. Para fritar utilize óleo de girassol. Deixe aquecer a 140° graus e coloque no óleo várias colheres de sopa bem cheias de pataniscas, deixando fritar até estarem douradas. Rende 50 mais ou menos para 40 pataniscas.





Brasil à mesa - receitas e inspirações com o Chef Júlio

O Chef português Júlio Fernandes — o Rei do Bacalhau — realiza nova temporada gastronómica no Brasil.



Chef Júlio Fernandes

Aos 69 anos e com mais de cinco décadas de cozinha, o Chef Júlio Fernandes é hoje um dos maiores nomes mundiais ligados ao bacalhau. Desde os 10 anos, quando ajudou a tia a fazer a sua primeira patanisca, construiu uma carreira dedicada ao Gadus Morhua — ou como carinhosamente passou a chamar, "D'Bacalhau".

A viragem deu-se em 2017, ao conquistar o 3.º lugar no concurso da "Melhor Patanisca de Lisboa". Na edição seguinte, venceu o 1º prémio no prestigiado "Peixe em Lisboa" (2018) e passou a ser reconhecido pela crítica e chefs internacionais.

À frente do Restaurante D'Bacalhau, no Parque das Nações, recebe milhares de clientes por

ano, incluindo nomes da cultura e da política: Roberto Carlos, Luan Santana, Ana Castela, António Fagundes, António Costa, Rui Rio, Carlos Moedas, Marques Mendes, José Luís Carneiro, Dilma Rousseff, entre muitos outros.

Na televisão brasileira, destacou-se na Ana Maria Braga e num especial gravado pela RecordTV, no restaurante Família Mancini (SP), onde foi apresentado como "O Rei do Bacalhau".

A nova temporada no Brasil inclui:

- Jantares exclusivos
- Aulas-show
- Demonstrações de cozinha
- Prova de harmonização
- Participações televisivas
- Lançamento do Bacalhau do Chef Júlio, em parceria oficial com CAXAMAR

"Quando cozinho no Brasil, sinto que uno dois países irmãos à mesa", afirma o chef. 🇵🇹🇧🇷



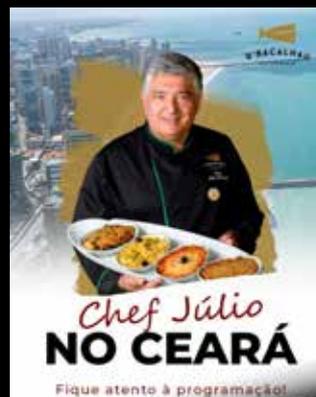
www.restaurantebacalhau.com



Contato para imprensa e eventos:
juliufernandes@gmail.com
 Assessoria: elaine.soares.consultoria@gmail.com



Bacalhau à Brás do chef português Julio Fernandes





Bacalhau 360°

“Tradição, inovação e sustentabilidade”

AIB: O nosso bacalhau

A AIB é a entidade responsável por defender os interesses e direitos de todos os seus associados no ramo do bacalhau, promovendo aquele que é um dos produtos mais apreciados da gastronomia portuguesa. Em entrevista à Mais Magazine, Luísa Melo, presidente da direção da AIB (Associação dos Industriais do Bacalhau), deu a conhecer o trabalho desenvolvido pela associação.

A missão da AIB passa por “promover o desenvolvimento da atividade industrial do bacalhau, representando, intervindo e defendendo de forma efetiva os interesses empresariais do setor”, explica Luísa Melo. Esta atuação concretiza-se, sobretudo, através da divulgação e valorização da indústria de salga e secagem do bacalhau, bem como da indústria de bacalhau demolido ultracongelado, nas suas vertentes de transformação e comercialização.

Desde a sua fundação, a 17 de novembro de 1993, a associação tem procurado ser um pilar de apoio para as empresas do setor. “A AIB procura contribuir para o desenvolvimento do setor em geral e das empresas associadas em particular, prestando informação concreta e atualizada sobre as diversas matérias inerentes à atividade”, refere a presidente. Essa informação abrange um vasto leque de áreas — “económica, financeira, social, ambiental, fiscal e aduaneira” — refletindo o compromisso da AIB com uma visão integrada da indústria.

A cooperação com outras entidades é outro eixo essencial da sua atuação. “A AIB norteia a sua atividade por uma política de estreita colaboração com entidades e instituições, nacionais e internacionais, privilegiando

as importantes relações que mantém com os organismos oficiais que tutelam o setor”, sublinha Luísa Melo.

Paralelamente, a associação tem vindo a apostar na inovação e no desenvolvimento tecnológico. “A promoção da investigação tecnológica para o desenvolvimento de projetos inovadores que contribuam para a modernização e otimização da indústria que representamos é uma das atribuições estatutárias que mais valorizamos”, destaca a responsável, consciente de que o futuro do setor depende da sua capacidade de se adaptar e evoluir.

Contudo, os desafios que o setor enfrenta, com a sucessiva diminuição da quota de pesca e a introdução do regulamento UE 2023/2720, que impôs a aplicação de direitos aduaneiros à matéria-prima proveniente da Rússia, tem tido como consequência um aumento significativo de preço do produto, situação que se manterá em 2026 e que faz antever fortes desafios para a indústria do sector.



“A pesca é uma área fundamental e decisiva para o país, e os profissionais do setor merecem ser defendidos.”

*Salvador Malheiro,
Secretário de Estado das
Pescas e do Mar*

Fonte: CM Esposende



Quatro décadas de sucesso

A Riberalves celebra 40 anos de história e, em conversa com a Mais Magazine, o CEO Ricardo Alves faz um balanço deste percurso, destacando o papel fundamental de todos os colaboradores, clientes e parceiros na construção de uma marca de referência no setor.

A Riberalves celebra este ano quatro décadas de existência. Quais considera terem sido os principais fatores que explicam o sucesso e a longevidade da empresa ao longo destes 40 anos?

Creio que a maior razão para o nosso sucesso está no compromisso com o legado dos fundadores, que se reflete na cultura e ADN da Riberalves. Refiro-me ao legado do respeito absoluto pelo trabalho, pela máxima qualidade dos produtos e pelo serviço prestado, colocando sempre o cliente no centro de todo o processo. Nós temos um grande orgulho e responsabilidade, que é a de podermos partilhar as mesas de milhões de famílias pelo mundo, com um produto icónico como é o bacalhau. Em momento algum vamos ceder nos nossos valores e na nossa exigência máxima, de procurar proporcionar a melhor experiência em torno do bacalhau de cura portuguesa.

A gala comemorativa dos 40 anos, realizada no Pátio da Galé, em Lisboa, marcou de forma especial esta data. Que balanço faz deste evento e que

significado teve para a empresa e para si pessoalmente?

Foi um evento extraordinário, de verdadeiro tributo a todos os nossos colaboradores, clientes e parceiros, os grandes responsáveis por este percurso de 40 anos. O grande objetivo desta gala foi precisamente evocar o contributo de todos os que ajudaram a construir estas quatro décadas de sucesso, desde as nossas equipas e consumidores, a fornecedores, distribuição, banca e parceiros institucionais, sinalizando também o nosso compromisso conjunto com o futuro. Desse ponto de vista, o feedback que recebemos deixou-nos verdadeiramente orgulhosos, porque sentimos que a nossa mensagem foi muito bem acolhida, de forma muito genuína e até emocionante. Tivemos momentos muito simbólicos, por exemplo, quando foram reconhecidos os mais antigos e relevantes clientes Riberalves do Canal Horeca, 22 restaurantes cujos representantes subiram a palco, assinalando parcerias de décadas, na valorização da gastronomia associada ao “Fiel Amigo”. O Canal Horeca, recorde-se, vale cerca de 30% das vendas



Ricardo Alves, CEO da Riberalves



da Riberlves. E estes 22 restaurantes, em conjunto, representam vendas anuais de 180 toneladas de bacalhau. São parceiros de grande compromisso e exigência, que validam diariamente, juntos dos consumidores portugueses e estrangeiros, toda a qualidade dos nossos produtos e serviços.

Ao longo destes 40 anos, a empresa enfrentou certamente diversos desafios. Qual considera ter sido o momento mais decisivo na história da Riberlves — aquele que mais marcou o seu percurso?

O momento mais marcante, que veio transformar o mercado e fazer com que o bacalhau pudesse chegar, de forma prática, a todas as famílias, foi a aposta pioneira no Bacalhau Pronto a Cozinhar, no ano 2000. A partir daí, desenvolvemos tecnologia específica para este processo e, paralelamente, veio todo o investimento ao nível da marca e de novos produtos, instituindo o nome Riberlves como a referência no setor – até aí o Bacalhau não tinha marca! Ao mesmo tempo, investimos também nas equipas, na indústria e em sustentabilidade. O foco esteve sempre na atenção permanente à qualidade do produto e do serviço. Temos uma grande capacidade de resposta e a relação com os nossos parceiros é absolutamente decisiva. Chegámos a novos consumidores, abrimos também novos mercados a nível internacional e democratizámos o consumo de um produto tão icónico na nossa cultura – o bacalhau de cura portuguesa. Foi toda a inovação que, ao mesmo tempo, nos fez evoluir para a maior fábrica mundial de transformação de bacalhau, para uma equipa de mais de 500 colaboradores, e para a notoriedade que temos hoje, como principal empresa e marca do setor do bacalhau.

A Riberlves é uma referência no setor alimentar português. Como tem a empresa acompanhado as novas

tendências de consumo e as exigências de sustentabilidade?

A inovação é permanente. Apesar de o Bacalhau Pronto a Cozinhar já ser um produto extremamente versátil e rápido de cozinhar, desenvolvemos novas referências e entrámos também no segmento dos pré-cozinhados (com receitas saborosas que ficam prontas em 10 minutos, garantindo paladar caseiro e autêntico) para nos adaptarmos a novos padrões de consumo, com maior ênfase nas gerações mais jovens. Damos uma grande atenção à capacidade de desenvolvimento de produto, até consoante os mercados onde estamos inseridos. No domínio da sustentabilidade, somos parceiros do MSC – Marine Stewardship Council, de modo que possamos contribuir para as melhores práticas relacionadas com a pesca e a defesa dos oceanos, em particular, a salvaguarda das populações de bacalhau. Paralelamente, na nossa indústria, temos investido fortemente na eficiência energética, na capacidade de produção (fotovoltaico instalado em todo o Grupo), mas também na implementação de sistemas de gestão que nos permitiram baixar exponencialmente os consumos (o que é crucial numa indústria onde temos mais de 40.000 metros de área refrigerada).

A internacionalização é um eixo importante para muitas empresas portuguesas. Qual tem sido o papel dos mercados externos no crescimento da Riberlves e que planos existem para reforçar essa presença global?

A exportação é crucial para a Riberlves e representa cerca de 30% das vendas. O mercado internacional é sobretudo alavancado pelo Bacalhau Pronto a Cozinhar, precisamente porque permite entrar em países onde o constrangimento da demolha ainda é maior do que em Portugal. Aí, o nosso maior mercado de exportação é o Brasil. Mas a Riberlves tem já presença em mais de 20 países, desde Angola ao chamado

‘Mercado da Saudade’, e continua atenta a novas geografias. Por exemplo, entrámos nas Caraíbas, onde identificámos localmente a tradição de consumo de peixes curados e/ou maturados no sal. Esses mercados são para nós uma oportunidade também. Temos uma grande capacidade de adaptação aos mercados, inclusivamente desenvolvendo produtos específicos. E continuamos a olhar para várias oportunidades em diferentes países, que tenham potencial de crescimento.

Olhando para o futuro, qual é a sua visão estratégica para a Riberlves? Que novidades podemos esperar nas próximas décadas?

A nossa visão é muito clara. Queremos ser uma empresa reconhecida globalmente, pela paixão e liderança na produção de Bacalhau, e pelo desenvolvimento de novos produtos, sustentáveis e de elevada qualidade. No imediato, queremos consolidar as apostas nos mercados onde estamos presentes e onde entrámos mais recentemente; vamos também consolidar as novas áreas de negócio desenvolvidas, em particular, a dos pré-cozinhados; sobretudo, vamos continuar a investir no desenvolvimento de produtos, antecipando as necessidades dos consumidores; queremos estender o método de cura portuguesa a outras espécies de enorme potencial, para além do Bacalhau. Mas vamos, claro, continuar a colocar toda a atenção do Bacalhau de Cura Portuguesa, esse produto tão emblemático da Portugalidade, onde queremos continuar a ser a referência. 🇵🇹



www.riberlves.pt

Sr. Bacalhau — Da Noruega à mesa dos portugueses, uma história de tradição e excelência.

Há mais de quatro décadas, o Grupo Rui Costa e Sousa & Irmão (RCSI) dedica-se a honrar a tradição portuguesa do bacalhau com a mestria e o rigor que fazem deste produto um verdadeiro símbolo nacional. O grupo distingue-se pela sua estrutura verticalizada, que assegura o controlo total da cadeia de valor — desde a captura nas águas frias da Noruega até à chegada à mesa do consumidor.

Com Unidades Produtivas próprias na Noruega e em Portugal, o Grupo RCSI garante rastreabilidade, frescura e qualidade superior, aliando o saber artesanal à inovação tecnológica. É essa combinação que sustenta a marca **Sr. Bacalhau**, que revolucionou o mercado com o bacalhau demolhado ultracongelado, um produto prático e premium, pronto a cozinhar, fiel ao sabor tradicional e adaptado às novas exigências de conveniência e sustentabilidade.

A empresa investe continuamente em tecnologia e inovação. De referir o recente investimento 2,5 milhões de euros na modernização da fábrica da Gafanha da Nazaré, reforçando a capacidade de produção de bacalhau demolhado ultracongelado, que permitirá a duplicação da venda de bacalhau demolhado nos próximos 3 anos. Estes investimentos garantem produtos premium com qualidade e segurança alimentar de excelência, ao mesmo tempo que reduzem desperdícios e asseguram um impacto ambiental mais reduzido.

O acesso direto à matéria-prima, através das suas unidades Andenes Fiskemottak A.S. e Andøya Fisheries direto à matéria-prima, na Noruega, permite uma gestão responsável dos recursos marinhos e o cumprimento dos mais elevados padrões de qualidade e sustentabilidade.

A marca Sr. Bacalhau continua, assim, a afirmar-se como um dos líderes globais na fileira do bacalhau, com presença direta



© RICARDO CARVALHAL

em mercados estratégicos como o Brasil e os Estados Unidos. Em cada etapa — da pesca à transformação, da fábrica à mesa — mantém-se o mesmo compromisso: oferecer um bacalhau de confiança, com alma portuguesa e excelência internacional. 

EDIÇÃO LIMITADA — BACALHAU DE NATAL, SELECIONADO, ESCALADO E SALGADO À MODA ANTIGA.

NESTE NATAL, O SR. BACALHAU APRESENTA UMA EDIÇÃO ESPECIAL QUE CELEBRA O SABOR, A MEMÓRIA E A ARTE DO VERDADEIRO BACALHAU PORTUGUÊS. A “GRANDE ESCOLHA – EDIÇÃO LIMITADA DE NATAL”, SELECIONADA E ASSINADA POR RUI COSTA E SOUSA, FUNDADOR DA EMPRESA, É PRODUZIDA “À MODA ANTIGA” COMO ESTE COMUMENTE AFIRMA. O PEIXE É ESCALADO À MÃO NA FÁBRICA ANDØYA FISHERIES, POR MESTRES QUE DOMINAM A ARTE DE RETIRAR A ESPINHA COM PRECISÃO E RESPEITO PELA TRADIÇÃO. DEPOIS SEGUE PARA A FÁBRICA NA GAFANHA DA NAZARÉ, ONDE DÁ CONTINUIDADE AO PROCESSO DE SECAGEM, COM TEMPERATURA E GRAU DE HUMIDADE CONTROLADA.

ORIUNDO DAS ÁGUAS FRIAS E PURAS DO ATLÂNTICO NORTE, ESTE EXEMPLAR ÚNICO É PREPARADO NA ORIGEM, BENEFICIANDO DA POSIÇÃO SINGULAR DO GRUPO — COM ACESSO DIRETO AO BACALHAU DA NORUEGA E CONTROLO TOTAL SOBRE TODA A ROTA DA QUALIDADE.

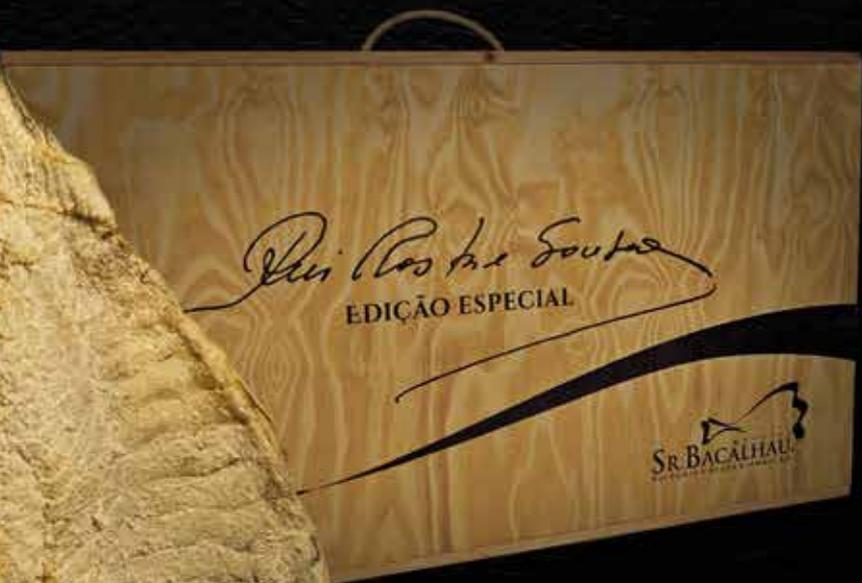
MAIS DO QUE UM PRODUTO, É UMA HOMENAGEM À AUTENTICIDADE E AO SABER ARTESANAL, UMA CELEBRAÇÃO DO “FIEL AMIGO” DA MESA PORTUGUESA. UMA EDIÇÃO LIMITADA, FEITA COM ALMA E HISTÓRIA, PARA QUE CADA MESA DE NATAL POSSA SABOREAR O MELHOR BACALHAU — FIEL À TRADIÇÃO E AO SABOR DE PORTUGAL, SELECIONADO PELO FUNDADOR RUI COSTA E SOUSA.

SR. BACALHAU — O SABOR DO MAR, A ESSÊNCIA DA TRADIÇÃO

Sr. Costa e Sousa

EDIÇÃO ESPECIAL

SELECIONADO PELO NOSSO FUNDADOR,
CELEBRA A TRADIÇÃO E A ARTE DO
VERDADEIRO BACALHAU
PORTUGUÊS.



Mercado do bacalhau enfrenta subida de preços e quebra no consumo



Redução das quotas no Mar de Barents, sanções à Rússia e custos crescentes alteram o equilíbrio do setor. Pascoal & Filhos, única empresa portuguesa do setor com frota própria, aposta na inovação, conveniência e produtos de valor acrescentado.

O mercado do bacalhau atravessa um dos períodos mais desafiantes da última década, com uma combinação de fatores que pressionam a oferta e fazem subir os preços ao consumidor. A redução das quotas de pesca no Mar de Barents, uma das principais zonas de captura, teve um impacto imediato na disponibilidade do produto, afetando o abastecimento em toda a Europa.

Com menos peixe no mercado, o preço da matéria-prima disparou, refletindo-se ao longo de toda a cadeia de valor. A situação agravou-se com a redução das importações provenientes da Rússia, resultado direto das sanções impostas pela União Europeia, que limitaram o comércio de pescado com origem russa, até há pouco tempo um dos principais fornecedores mundiais de bacalhau.

Consequentemente, o preço ao consumidor aumentou de forma acentuada, levando a uma redução do consumo, sobretudo nos mercados tradicionais, como Portugal, Espanha e Brasil, onde o bacalhau salgado e seco faz parte da cultura alimentar.

Por outro lado, registou-se uma maior procura do bacalhau por mercados com

maior poder de compra, nomeadamente em países nórdicos e na América do Norte, onde predomina o consumo de peixe fresco ou congelado. Essa tendência tem contribuído para alterar o destino da produção global e redefinir as estratégias comerciais das empresas do setor.

A Pascoal & Filhos, empresa portuguesa de referência na fileira do bacalhau e a única do setor que detém frota própria de pesca, tem procurado responder a este novo contexto com inovação e investimento. A empresa foi também pioneira no desenvolvimento do processo industrial de demolha do bacalhau, criando uma alternativa mais prática e conveniente ao tradicional bacalhau salgado e seco, sem comprometer o sabor e a qualidade que caracterizam este produto emblemático.

Nos últimos anos, a Pascoal reforçou ainda mais o seu posicionamento inovador com a construção de uma fábrica de pré-cozinhados, com grande foco em produtos à base de bacalhau. Esta unidade industrial representa um passo estratégico para a diversificação da oferta e consolida a empresa como a única do setor com produção própria de produtos

prontos a consumir, valorizando o saber-fazer tradicional através de soluções modernas e convenientes.

“O contexto atual obriga-nos a ser mais eficientes e a procurar novas oportunidades em mercados que valorizam a qualidade e a sustentabilidade”, sublinha um porta-voz da Pascoal & Filhos. “Temos investido em inovação e diferenciação, apostando em produtos prontos a consumir e em novas formas de apresentação que respondam às exigências do consumidor moderno.”

Para 2026, as previsões apontam para uma continuação da pressão sobre os preços, embora se espere alguma estabilização se as quotas de pesca forem revistas e as tensões geopolíticas aliviarem. As empresas do setor, como a Pascoal & Filhos, apostam em eficiência produtiva, valorização do produto nacional e abertura a novos mercados, procurando garantir sustentabilidade num contexto global cada vez mais competitivo.

Apesar dos desafios, o bacalhau mantém-se um símbolo da gastronomia e da identidade portuguesa, e um dos pilares mais resistentes da indústria das pescas europeia.

VISITE
a nossa loja
ONLINE
LOJA.PASCOAL.PT





PASCOAL



É BOM, É PASCOAL!

loja.pascoal.pt



ESBAL: Três décadas a transformar o melhor bacalhau em excelência portuguesa

A ESBAL é hoje uma das empresas mais prestigiadas do setor bacalhoeiro em Portugal. Com três décadas de dedicação, inovação e respeito pela tradição, a marca conquistou um lugar de destaque à mesa dos portugueses — especialmente na época natalícia, quando o bacalhau é rei.





Para Luísa Melo, administradora da ESBAL, o segredo deste sucesso reside no cuidado colocado em cada etapa do processo de transformação: “O segredo do prestígio da ESBAL está no cuidado colocado em todo o processo de transformação, desde a seleção da matéria-prima até ao embalamento”, afirma.

Fundada pela família Sinde & Monteiro, a ESBAL nasceu de um projeto familiar que se dedicou desde o início à secagem de bacalhau salgado verde, com origem maioritariamente na Islândia. Pequena em dimensão, mas grande em rigor e exigência, a empresa conta atualmente com cerca de 30 colaboradores e mantém como missão produzir um bacalhau de excelência, digno da confiança e do paladar dos consumidores portugueses.

O compromisso com a qualidade é um dos pilares da marca. O prestígio conquistado ao longo dos anos traz responsabilidades acrescidas, e por isso a ESBAL é especialmente criteriosa em todo o processo, quer no bacalhau seco tradicional, quer no bacalhau demolido ultracongelado.

Com a aproximação do Natal, a empresa redobra a atenção, pois sabe que esta é uma época em que o bacalhau assume um papel central nas mesas portuguesas. “Agora que o Natal se aproxima, a responsabilidade é ainda maior, porque sabemos que para os portugueses o bacalhau da Ceia de Natal é Rei”, sublinha Luísa Melo. Para a ESBAL, a preparação desta época festiva começa logo em março, com a seleção rigorosa de lotes de matéria-prima que garantam o sabor e a textura perfeitos de um bacalhau bem curado.

Desde a sua fundação, a empresa dedica-se à produção de bacalhau salgado seco tradicional, tendo, em 2003, expandido a sua oferta com a introdução do bacalhau demolido ultracongelado, resultado da análise atenta das tendências de mercado. Atualmente, os produtos ESBAL estão presentes de Norte a Sul do país e chegam também a vários mercados internacionais, como a Suíça, França, Inglaterra e Luxemburgo.

A qualidade da matéria-prima é uma prioridade. A empresa mantém, há muitos anos, parcerias sólidas com fornecedores que garantem a excelência do bacalhau, privilegiando sempre o produto proveniente das águas frias e puras da Islândia. Este rigor reflete-se na confiança que a ESBAL inspira tanto nos consumidores como nos seus clientes — desde o comércio tradicional aos hotéis de topo em todo o país.

A par da tradição, a inovação tecnológica é uma aposta contínua. A ESBAL assegura fortes investimentos nas suas instalações na procura de melhorar o seu produto final, nomeadamente com a instalação de uma central fotovoltaica e com a modernização das suas linhas de produção, aumentando a capacidade de bacalhau demolido ultracongelado para responder à crescente procura nacional e internacional. Esses investimentos, que contaram com o apoio do programa operacional Mar 2030, incluíram ainda a automatização de processos, recorrendo a equipamentos de vanguarda que libertaram os recursos humanos para as tarefas em que eram verdadeiramente insubstituíveis.

Com os olhos postos no futuro, a ambição da ESBAL é clara: continuar a servir os consumidores com um produto de excelência, resultado de uma matéria-prima rigorosamente selecionada e de um processo produtivo exemplar. “A nossa maior ambição é continuar a servir os consumidores com um produto de qualidade como temos feito até agora. Queremos que, em cada mesa onde esteja o nosso bacalhau, se sinta a paixão com que o produzimos”, conclui Luísa Melo.

Trinta anos depois, a ESBAL continua fiel à sua essência — transformar o melhor bacalhau em símbolo de tradição, qualidade e sabor que une gerações à mesa. 🇵🇹

 **ESBAL**

www.esbal.pt



A Paixão Portuguesa pelo Bacalhau: História, Tradição e Sabor

O bacalhau é muito mais do que um simples ingrediente na gastronomia portuguesa — é um verdadeiro símbolo nacional, um pilar da cultura culinária e um elo que atravessa gerações. Presente em ocasiões festivas, no quotidiano e nas memórias afetivas de inúmeras famílias, este peixe salgado conquistou um lugar único à mesa e no coração dos portugueses, tornando-se quase uma extensão da própria identidade do país.

A história do bacalhau em Portugal remonta ao século XV, quando os navegadores portugueses começaram a explorar o Atlântico Norte. Não demorou muito para que este peixe, capaz de ser conservado durante longos períodos, se tornasse essencial nas viagens marítimas e, posteriormente, na dieta de comunidades costeiras e do interior. Ao longo dos séculos, o bacalhau deixou de ser

apenas uma necessidade alimentar para se transformar num símbolo de tradição, engenho e criatividade culinária.

Em qualquer restaurante ou casa do país, o bacalhau surge em múltiplas versões: assado no forno com natas, frito em pequenas pataniscas estaladiças, transformado em bolinhos dourados ou envolvido em cremosas açordas que aquecem os dias frios de inverno. Diz-se que existem 365 maneiras de o preparar — uma para cada dia do ano —, evidenciando a imaginação e a devoção com que é tratado em cada lar e em cada cozinha. Cada receita é, muitas vezes, uma herança familiar, transmitida de geração em geração, preservando sabores e memórias que ultrapassam o simples ato de comer.

Mais do que alimento, o bacalhau representa engenho, tradição e identidade.

É através dele que Portugal celebra a sua história marítima, o espírito aventureiro dos seus antepassados e a capacidade de transformar o simples em extraordinário. Cada prato de bacalhau conta uma história: das longas viagens pelos mares frios do Atlântico à mesa aquecida das famílias portuguesas, do comércio internacional às festas de Natal, do quotidiano às grandes celebrações. É um sabor que atravessa séculos e continua a unir todos à volta da mesa, evocando memórias, celebrações e o orgulho de uma cultura rica e duradoura.

O bacalhau, assim, não é apenas um peixe salgado; é um verdadeiro património nacional, um convite a descobrir Portugal através dos sentidos e a partilhar momentos de convivência, tradição e sabor — onde cada garfada é também um tributo à história e à alma portuguesa.





CNCB – COMPANHIA NACIONAL COMÉRCIO BACALHAU, SA

Bacalhau Salgado Seco ao bom sabor dos portugueses

Sob as marcas NORTE, CABO NORTE, FJORDLAKS, NORDKAPP, PESCANORTE e TOP, a Companhia Nacional Comércio Bacalhau – CNCB traz para a mesa dos portugueses o melhor Bacalhau Salgado Seco. O peixe é selecionado poucas horas após a sua pesca nas águas frias e cristalinas do Atlântico Norte e a cura é feita segundo processos que conservam todo o seu sabor e propriedades nutritivas.

Com quase 50 anos de experiência, os fundadores da CNCB acumularam um vasto conhecimento sobre o genuíno método secular de produzir o verdadeiro Bacalhau Salgado Seco ao bom sabor dos portugueses. Efetivamente, não é por acaso que a CNCB é uma empresa de referência no mercado português da produção, transformação e comercialização de Bacalhau Salgado Seco. Detentores de uma incomparável experiência, são os próprios fundadores da empresa que realizam, há várias décadas, diversas viagens a países como a Noruega, Islândia e Canadá, onde construíram parcerias estáveis e até mesmo exclusivas com alguns dos maiores e melhores produtores locais. Mais do que parceiros de negócios, tratam-se de entidades em perfeita sintonia com a CNCB, pois asseguram um processo produtivo do qual resulta um bacalhau bem seco e curado, e sempre da mais elevada qualidade.

Diretamente das águas frias

Porque a qualidade está desde logo nas origens, poucas horas após a pesca do bacalhau nas águas frias e cristalinas do Atlântico Norte, os barcos regressam aos cais onde a CNCB inicia, junto dos pescadores, a seleção da matéria-prima de primeira qualidade. Desde logo são traçados os planos de conservação,

higiene e segurança que só terminam quando o Bacalhau Salgado Seco das marcas CNCB é servido à mesa dos consumidores

Ainda em solo nórdico, a empresa supervisiona o processo, de forma a garantir que o bacalhau selecionado é salgado com sal marinho no dia da descarga dos barcos, maximizando o período de maturação. Tudo isto é realizado sobretudo nos primeiros meses de cada ano, época que apresenta a melhor qualidade de bacalhau pescado.

O peixe é então transportado, sob rigoroso controlo de temperatura, para as modernas instalações da CNCB em Portugal, na Gafanha da Nazaré. O processo da cura continua, com a fase da secagem e o subsequente repouso em câmaras frigoríficas durante mais alguns meses, até ao embalamento final.

A CNCB já conquistou e consolidou uma posição de destaque no seu setor, ao conseguir conciliar a maior capacidade de oferta nacional com um produto final da melhor qualidade. Com uma área industrial superior a 25.000 m², capacidade para trabalhar mais de 25.000 toneladas de bacalhau por ano, amplo conhecimento dos seus fundadores e colaboradores e bacalhau das melhores origens e métodos de cura tradicionais, a CNCB reúne as melhores condições

para colocar no mercado um Bacalhau Salgado Seco de qualidade superior.

Só a salga, imediatamente após a respetiva captura, assegura um bacalhau com sabor genuíno e muito rico do ponto de vista nutritivo.

Marcas de excelência

Sempre que adquirir e/ou consumir Bacalhau Salgado Seco das marcas NORTE, CABO NORTE, FJORDLAKS, NORDKAPP, PESCANORTE ou TOP, estará perante um bacalhau com garantia de qualidade CNCB, o qual se distingue dos demais pela sua cor uniforme, por ser bem seco e curado, que ganha cerca de 35% de peso depois de demolido e cozinhado. Além disso, este é um bacalhau que lasca na perfeição e cuja pele se solta com extrema facilidade, mantendo sempre o sabor genuíno.



Alcochete celebra o sabor do bacalhau na Semana Gastronómica

Até 23 de novembro, Alcochete volta a homenagear um dos maiores símbolos da gastronomia portuguesa: o bacalhau. A 8.ª edição da Semana Gastronómica de Alcochete convida residentes e visitantes a saborear a tradição e a criatividade dos chefs locais.

Promovido pela Câmara Municipal, o evento destaca a forte ligação histórica da vila ao “fiel amigo”, relembrando a época em que o sal produzido nas salinas de Alcochete abastecia os bacalhoeiros que partiam de Lisboa rumo aos mares frios da Terra Nova e da Gronelândia.

Essa herança mantém-se viva nas cozinhas locais, dando origem a um verdadeiro festival de sabores com inúmeras formas de preparar bacalhau.

Ao longo de dez dias, mais de 20 restaurantes participam nesta celebração, apresentando receitas únicas — desde o clássico Bacalhau à Lagareiro até propostas mais criativas como Risoto de Bacalhau com Espinafres. Entre os espaços aderentes encontram-se nomes de referência como o Alfoz, O Telheiro, Omaggio, Pereiras Restaurante, Tasca do Vítor e Taberna dos Cabrões, que prome-

tem uma fusão entre tradição e modernidade.

Sob o lema “o nosso bacalhau”, a iniciativa valoriza a gastronomia portuguesa e reforça o elo de Alcochete com a sua identidade marítima e salina. É uma verdadeira celebração da cultura local, que convida todos a descobrir a vila através dos seus sabores.

A lista completa dos restaurantes participantes e respetivos pratos pode ser consultada nos canais oficiais do município.



Acordo de pescas UE-Canadá duplica quota de bacalhau para Portugal na divisão da NAFO

Após 32 anos de encerramento devido ao colapso da população de bacalhau, a reabertura de uma divisão da NAFO resultou na duplicação da quota de pesca de Portugal, que passa a 495 toneladas.

O Conselho da União Europeia (UE) aprovou no mês de julho o acordo de pescas com o Canadá, que fixa a quota de bacalhau de Portugal numa divisão da Organização de Pescas do Atlântico Noroeste (NAFO, na sigla inglesa) em 495 toneladas. A divisão foi reaberta em

2024, depois de três décadas encerrada.

Para o período de 1 de julho de 2025 a 30 de junho de 2026, o total admissível de capturas (TAC) foi estabelecido em 40.000 toneladas, mais do que o dobro do valor definido em 2024. A quota portuguesa subiu, assim, de 234 toneladas no ano passado para as atuais 495 toneladas.

A reabertura da zona aconteceu no ano passado, após o Canadá emitir o parecer científico necessário e a NAFO fixar as possibilidades de pesca, com TAC e quo-

tas válidos de 1 de julho de cada ano até 30 de junho do ano seguinte.

A frota portuguesa de arrasto de longo curso opera nesta área com um número limitado de navios, concentrando-se na captura de espécies demersais como bacalhau, alabote da Gronelândia (palmeita) e cantarilho, entre outras.

O TAC de bacalhau negociado entre a UE e o Canadá será incorporado, em dezembro, no pacote de negociações das pescas para 2026.

Grupeixe: : A referência do bacalhau da Islândia em Portugal

Em entrevista à Mais Magazine, Nuno Araújo, Administrador da Grupeixe, afirma que “a tecnologia deve servir o produto — e nunca o contrário”. Uma visão que orienta a estratégia da empresa, focada em conciliar a experiência artesanal com a inovação tecnológica, assegurando qualidade e autenticidade em cada etapa do processo produtivo.



Desde a aquisição pelo grupo islandês VSV em 2019, que mudanças mais significativas ocorreram na operação e na estratégia da Grupeixe?

A entrada da VSV representou uma viragem estratégica. Trouxe uma visão mais integrada do setor e reforçou a ligação direta à origem do bacalhau — a Islândia, assegurando maior controlo sobre a matéria-prima e uma gestão vertical de todo o processo. Esta integração permitiu alinhar a empresa com os mais elevados padrões de qualidade e sustentabilidade que distinguem o grupo islandês. Hoje, a Grupeixe é a empresa com maior volume de bacalhau da Islândia em Portugal, afirmando-se como líder neste segmento. Entrámos na moderna distribuição e garantimos o fornecimento contínuo de bacalhau islandês a distribuidores, grossistas e ao canal HORECA. Mais do que uma mudança estrutural, esta fase representou um salto cultural: uma empresa portuguesa, com alma artesanal, a operar com a organização, disciplina e exigência que caracterizam a indústria islandesa.

A Grupeixe combina técnicas modernas com processos tradicionais de cura. Como é feito o equilíbrio entre a inovação tecnológica e a preservação desses métodos?

É uma excelente questão — e nada fácil de responder. A Grupeixe tem crescido de forma consistente no volume de negócios desde a sua aquisição em 2019, e esse percurso tem sido marcado por muito estudo e pela procura constante de unir tecnologia e tradição. A empresa tem vindo a introduzir novas ferramentas digitais, a utilizar inteligência artificial, a desmaterializar processos e a investir na formação contínua das equipas. Mais do que modernizar por modernizar, procuramos que a inovação seja transversal e natural, fazendo parte da nossa forma de pensar o negócio. O grande desafio é crescer e evoluir sem perder a autenticidade: preservar os processos artesanais de cura e secagem que continuam a dar sentido ao verdadeiro bacalhau português. A tecnologia deve servir o produto — e nunca o contrário.

Quais são as principais prioridades e objetivos da empresa para os próximos anos?

A Grupeixe quer continuar a afirmar-se como uma empresa sólida, moderna e fiel à tradição portuguesa do bacalhau. Queremos continuar a ser a primeira escolha de quem procura bacalhau da Islândia. Podem confiar: na Grupeixe, há sempre. As prioridades passam por reforçar a qualidade em todas as etapas, promover a eficiência operacional e investir nas pessoas — o ativo mais importante da organização. A formação contínua, a autonomia e o sentido de responsabilidade das equipas são pilares essenciais para o crescimento sustentado. Paralelamente, os princípios de ESG estão plenamente integrados na nossa cultura organizacional, orientando as decisões em matéria ambiental, social e de governance. Queremos continuar a evoluir com equilíbrio, unindo tradição e inovação, sempre com o mesmo compromisso: oferecer um produto autêntico e de excelência, respeitando as pessoas e o planeta. Acreditamos que o futuro se constrói com consistência, ética e propósito — valores que nos guiam desde o primeiro dia e que continuarão a nortear cada decisão da Grupeixe. 

A Grupeixe nasceu em 1993. Como descreve o percurso da empresa até se afirmar como referência na produção de bacalhau salgado seco?

A Grupeixe nasceu há mais de três décadas com um propósito claro: produzir bacalhau salgado seco com qualidade, rigor e respeito pela tradição portuguesa. O percurso foi feito com trabalho diário, exigência e um forte sentido de compromisso com a autenticidade do produto. Ao longo dos anos, a empresa modernizou as suas instalações, profissionalizou as equipas e reforçou os processos de qualidade, mantendo sempre o mesmo princípio fundador — preservar o saber-fazer tradicional que faz do bacalhau um símbolo da gastronomia portuguesa e de identidade nacional. A história da Grupeixe é também a história de muitas pessoas que dedicaram a sua vida a este produto e que continuam a garantir, todos os dias, que a tradição se mantém viva e atual.



www.grupeixe.pt

Constantinos: Tradição, qualidade e sustentabilidade no bacalhau português

Na Constantinos, trabalha-se maioritariamente com Gadus morhua, o bacalhau selvagem do Atlântico Norte — aquele que, há gerações, faz parte da mesa e da memória dos portugueses. Escolhe-se peixe capturado em águas frias e limpas, proveniente de pescarias certificadas e sustentáveis, que respeitam as quotas e as artes de pesca legais. Mas o que realmente define o padrão de qualidade é o processo artesanal de cura e salga — uma arte que combina tempo, saber e rigor. É nesse processo que o bacalhau ganha textura, sabor e alma.



A Constantinos S.A. é reconhecida pela sua qualidade e tradição na produção de bacalhau, distinguindo-se pela autenticidade da tradição aliada à inovação constante. O bacalhau da Constantinos é curado como antigamente, com o tempo e o cuidado que o produto merece, mas com o apoio das mais modernas tecnologias de controlo alimentar. Não é vendido apenas bacalhau — é oferecida uma experiência de sabor e confiança que se mantém inalterada há mais de três décadas.

A diferenciação vive no equilíbrio entre o posicionamento premium e a proximidade emocional: trata-se de uma marca que fala de Portugal, das origens, das famílias e da mesa partilhada. Lá fora, essa autenticidade é o maior trunfo da marca. Para quem vive longe, o bacalhau Constantinos é mais do que um alimento — é um pedaço de casa.

Quanto à inovação, nota para a modernização dos processos produtivos, apostando em tecnologia de ponta, automação e eficiência energética, sem nunca perder o toque artesanal que define o produto. Foram introduzidas embalagens mais práticas e sustentáveis, reforçou-se a presença digital e procuraram-se novas formas de ligar a marca ao consumidor, desde o e-commerce até à experiência de marca no ponto de venda.

Para a Constantinos, a sustentabilidade não é uma tendência — é uma responsabilidade. Desde sempre que é cultivada uma relação de respeito com o mar, com a terra e com a comunidade que nos rodeia. Garante-se que todo o pescado tem origem em fontes legais e sustentáveis, e controla-se rigorosamente a gestão da água e dos resíduos nos processos. A Constantinos tem sistemas de tratamento e reaproveitamento de efluentes, promove a reciclagem de materiais e investe fortemente em energia solar para reduzir a sua pegada de carbono. Aposta também em parcerias locais e certificações ambientais que reforçam o seu

compromisso de longo prazo. Na Constantinos, o futuro é verde, mas com sabor a tradição — e acredita-se que proteger o planeta é a melhor forma de proteger o produto.

Mas, a marca sempre acreditou que uma empresa só é verdadeiramente sustentável quando cresce com a sua comunidade. Nascida em Torres Vedras, onde o seu coração bate mais forte, a Constantinos privilegia o emprego local, dando preferência a pessoas da terra e apoiando instituições do concelho que trabalham pela integração de jovens e adultos com deficiência. A marca também dá preferência a fornecedores e parceiros da região, ajudando a dinamizar a economia local. Aqui a responsabilidade social não é um projeto pontual — é uma forma de estar.

O futuro será guiado pelos mesmos valores que sempre acompanharam a marca: qualidade, ética, inovação e respeito pela tradição. A Constantinos quer continuar a crescer, mas de forma consciente, reforçando a expansão internacional e investindo em tecnologia sustentável e digitalização. A nova identidade da marca, apresentada em 2025, simboliza essa evolução — um design mais contemporâneo, que reflete a equação perfeita entre tradição e inovação. A marca deseja levar o sabor da tradição portuguesa ainda mais longe, mas mantendo os pés bem assentes nas suas origens. 





*Uma experiência
de sabor e confiança!*


Constantinos
BACALHAU COM ALMA PORTUGUESA



www.constantinos-sa.com

Estrada do Vale nº 14. Moçafaneira 2565-842 Ventosa TVD

BACALHAU

Riberalves



PRONTO A COZINHAR

BACALHAU

MSC

40
ANOS

Riberalves

19g
100g RICO EM PROTEÍNA

0,4g
100g BAIXO TEOR DE GORDURA

✓ PONTO DE SAL IDEAL

CURA +9 ANOS PORTUGUESA

LOMBOS

LOMBOS

HÁ 40 ANOS DA NOSSA
FAMÍLIA PARA A SUA

