



mais magazine



O universo artístico de Antónia Pintado

Designer e Cofundadora da MAPSWONDERS

**Empresas / Personalidades
em Destaque 2025**



O talento certo é a base de qualquer equipa de sucesso



Na Evolve, disponibilizamos soluções em Trabalho Temporário, Recrutamento e Seleção e Outsourcing, que aproximam empresas e talentos de forma eficiente e potenciam o sucesso de pessoas e organizações.

Construa equipas de sucesso com a Evolve

evolverh.pt

evolve^{rh}

CLAUDETTE TEIXEIRA

ADVOGADOS



www.claudeteteixeira.com

EDITORIAL

“Mete-se o Natal” é uma das expressões que faz parte do humor nacional, e que serve para justificar incompetências várias, desde logo os atrasos. Nas páginas de uma revista como a Mais Magazine, o que se pretende é o contrário, destacar a competência e o profissionalismo. E o Natal é também uma época especial para o fazer, até pelo intervalo que permite suspender por uns dias o ritmo do ano inteiro. Deixa-se de correr tanto pelo trabalho, corre-se mais para os centros comerciais e para as filas do bolo-rei.

À medida que 2025 se aproxima do fim, esta pausa breve oferece algo que raramente temos durante o ano: a possibilidade de olhar para trás com algum distanciamento. Vê-se melhor o que mudámos, o que adiámos por falta de tempo e o que avançou apesar das previsões mais pessimistas. A economia deste ano obrigou a ajustes constantes, a decisões rápidas e a uma capacidade de adaptação que não é visível em gráficos, mas que define a sobrevivência e a vitalidade de muitas empresas.

Foi um ano exigente para quem gera equipas e lidera projetos ou, simplesmente, procura manter um negócio estável num cenário que oscilou várias vezes entre otimismo e prudência. Há mérito nesse esforço, um mérito silencioso de quem garante que tudo continua a funcionar, mesmo quando o contexto não oferece garantias.

Nesta edição, a revista volta a dar espaço a quem fez esse percurso: empresas que consolidaram o que tinham vindo a construir, profissionais que encontraram margem para inovar, projetos que se afirmaram com consistência. Histórias reais, sem romantização, que mostram que o desenvolvimento não nasce de gestos isolados, mas de uma soma de decisões diárias que, com tempo, fazem a diferença.

A época não transforma o ano que passou, mas oferece o distanciamento necessário para o compreender. Entre uma celebração e outra, percebe-se o essencial, o que nos sustentou, o que nos desgastou e o que merece continuidade no próximo ciclo. Essa tomada de consciência é, muitas vezes, o verdadeiro ponto de partida para 2026.

A todos os leitores e parceiros, votos de um Natal vivido com serenidade e de um Ano Novo que traga estabilidade para planear, confiança para evoluir e espaço para transformar desafios em oportunidades concretas. Que 2026 nos traga horizonte, perspetiva e a lucidez que 2025 tantas vezes exigiu.

FICHA TÉCNICA

Propriedade Litográfis - Artes Gráficas, Lda. | Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira NIF 502 044 403 Conselho de Administração Sérgio Pimenta Participações sociais Fátima Miranda; Diana Pimenta; Luana Pimenta (+5%) Assessora de Administração Carla Rodrigues Gestores de Conteúdo Hugo Miguel Midão, Manuel de Melo Diretor Editorial João Malcainho Redação Tiago Costa, Tatiana Martins Design Gráfico Departamento Criativo Litográfis Redação e Publicidade Rua António da Costa Viseu, 120 4435-104 | Rio Tinto E-mail geral@maismagazine.pt Site www.maismagazine.pt Periodicidade Mensal Estatuto Editorial Disponível em www.maismagazine.pt Impressão Litográfis - Artes Gráficas, Lda. Depósito Legal 490783/21 Fotografias da capa: RMCLICK Dezembro de 2025

ÍNDICE



8 a 11

Antónia Pintado

12 a 15 Companhia
União de Crédito Popular



17 a 21
AçorSonho

22 e 23
TheFork



24 e 25 Santa Casa da
Misericórdia de Vila Verde

40 a 43
ASPE



44 e 45
SEP

MENSAGEM DE NATAL



Aproxima-se o final do ano e, com ele, a magia do Natal e a celebração do Ano Novo. Este é, também, um período propício para refletirmos sobre tudo o que vivemos: os desafios superados, as metas atingidas e as conquistas que marcaram mais um ciclo. É igualmente essencial recordarmos quem esteve ao nosso lado ao longo deste percurso.

Por isso, a equipa da Mais Magazine agradece a todas as empresas que continuam a confiar na nossa revista como parceira de comunicação, partilhando com os nossos leitores o seu valioso contributo para o fortalecimento do tecido empresarial português.

Aproveitamos, ainda, para desejar a todos os leitores um Feliz Natal e um Próspero Ano Novo, repleto de sucessos, inspiração e novas oportunidades.

"E, porque a esperança é mais forte do que a preocupação – como é, aliás, próprio do Natal –, o que desejo a todos e a cada um dos que me vão ler, como, em geral, a cada um dos que tento servir todos os dias – e esses são mais, muitos mais – é um Natal Feliz, se possível vivido rodeados pelos seus entes mais queridos, e tendo sempre presentes os que o espaço físico, a doença ou a exigência pessoal ou profissional impedem de partilhar esse Natal familiar"

Marcelo Rebelo de Sousa, Presidente da República de Portugal

Fonte: www.presidencia.pt



MELHORES
DO ANO 2025

EMPRESAS/ PERSONALIDADES EM DESTAQUE

Claudete Teixeira **pág. 3**

Antónia Pintado **pág. 8 a 11**

Companhia União de Crédito Popular **pág. 12 a 15**

Ukino Hotels **página 16**

AçorSonho **pág. 17 a 21**

TheFork **pág. 22 e 23**

Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde **pág. 24 e 25**

CEMAH **pág. 26**

CM Maia **pág. 27**

Luísa Teixeira **pág. 29**

Remax Energy **pág. 30**

Enoport **pág. 31**

SARA HACCP **pág. 32**

Abloom Properties **pág. 33**

CASAPARASI **pág. 34**

La Pasta Fresca **pág. 35**

ASPE **pág. 40 a 43**

SEP **pág. 44 e 45**

RMCLICK **pág. 49**

SATA Azores Airlines **pág. 51**



“A arte está inscrita no nosso ADN”



Com uma abordagem profundamente sensível e artística, Antónia Pintado construiu uma carreira singular no universo das artes, decoração e design de interiores, onde cada projeto é encarado como um exercício de identidade, emoção e criatividade absoluta. Cofundadora da MAPSWONDERS, a artista destaca-se pela forma como transcende a técnica e se aproxima das pessoas, mergulhando no seu universo pessoal para criar espaços que refletem verdadeiramente a sua essência.



Reconhecida pelo rigor, pela atenção ao detalhe e pela capacidade de transformar ambientes em manifestações artísticas, Antónia Pintado consolidou um percurso marcado por distinções, desafios superados e uma visão criativa alimentada pela história da arte, pela pintura e pelas grandes obras que atravessam gerações. Hoje, continua a reinventar-se, mantendo sobretudo um traço que a define: a busca incessante pela perfeição e pela autenticidade — sempre com a confiança plena dos clientes que lhe entregam mais do que casas, entregam-lhe a sua própria história.

A artista percebeu, ainda muito jovem, que a sua vocação passava inevitavelmente pelo universo das artes. Dotada de uma sensibilidade estética ímpar e capaz de reconhecer beleza e expressão artística na pintura, na escultura, no mobiliário e até na moda, afirma que “não existe uma data específica para o surgimento da arte; ela nasce de maneira orgânica, assim como qualquer outra forma de expressão humana. A arte é essencialmente subjetiva: ou nasce com a pessoa, ou não. Ela é sentida, não aprendida, estando, de certa forma, inscrita no nosso ADN.”

Apesar dessa dimensão inata, Antónia Pintado considera que o talento pode — e deve — ser aperfeiçoados através do estudo, da técnica e do contacto com diferentes influências. Foi precisamente assim que construiu o seu percurso: “desde cedo, desenvolvi o meu percurso artístico por meio da prática e da convivência com outros artistas. Passei tardes inteiras com Agustina Bessa-Luís (escritora), frequentando regularmente exposições de pintura na Galeria do Jornal O Primeiro de Janeiro, nos anos 70 e 80”. Estes encontros, recorda, eram pautados por conversas densas e enriquecedoras, nas quais observava cada detalhe com atenção, aprendendo através da simplicidade e da generosidade das partilhas.

Concluído o ensino secundário, ingressou na Escola Cooperativa de Ensino Superior Artístico Árvore, onde voltou a cruzar-se com nomes de referência — professores como Abel Mendes, José Rodrigues, Henrique Silva, Fernando Gaspar e Júlio Capela, entre outros, que guarda na memória com especial estima. Durante três anos, aprofundou conhecimentos em várias



áreas artísticas, incluindo cerâmica, que explorou na Escola Galeria Espaço.

A transição para o interiorismo

Até ao início dos anos 90, Antónia dedicava-se exclusivamente à pintura. Porém, de forma natural, o interesse pelo interiorismo começou a ganhar espaço, ampliando o seu território de criação e permitindo-lhe explorar novas linguagens: “abrangendo um leque mais amplo de exploração estética: design, mobiliário, iluminação e decoração”, explica.

Foi nesse contexto que, em 2012, fundou, juntamente com o marido, Vítor Pintado, a MAPSWONDERS — marca especializada em mobiliário e iluminação. Ele assume o papel de impulsor do projeto, enquanto Antónia ocupa o cargo de diretora criativa. Como refere, “o trabalho no interiorismo expandiu-se a partir das necessidades dos clientes, incluindo gestão e organização de espaços, o que se tornou uma grande paixão e fonte de satisfação profissional. Todo o meu percurso artístico e profissional está interligado, inspirado em escolas e movimentos como a Escola de Bauhaus, o Suprematismo Russo e Construtivismo Russo”.

Atualmente, a artista disponibiliza um vasto leque de serviços aos seus clientes, onde se incluem a organização e gestão de espaços com mobiliário próprio ou familiar; pintura e decoração de interiores “chave na mão”; projetos para hotéis e espaços públicos; e consultoria estética e design de ambientes.

Projetos com assinatura pessoal

Trabalhar com Antónia Pintado não se limita à possibilidade de conversar sobre arquitetura; envolve também a oportunidade de explorar outras expressões artísticas, bem como história e pintura. Antes de iniciar qualquer projeto, a cofundadora da MAPSWONDERS faz questão de conhecer verdadeiramente o cliente que tem diante de si, procurando compreender a sua identidade. No fundo, privilegia a criação de uma relação mais íntima, que ultrapassa a mera esfera profissional. A partir desse momento, consegue definir os passos seguintes e aprofundar determinadas questões, tais como a interpretação de peças e de escultura. “O desafio surge quando lidamos com indivíduos que possuem uma forte sensibilidade artística”, revela. Ainda assim, consegue sempre deixar a sua marca pessoal, que a distingue e diferencia dos demais profissionais do universo artístico. Na verdade, são os trabalhos que



lhe concedem liberdade criativa total — permitindo-lhe desenvolver cada detalhe até alcançar a perfeição — que mais prazer lhe dão. “Refiro-me, por exemplo, a clientes, para os quais já projetei residências que me dizem: «Faça o que quiser; não quero opinar sobre nada, nem sobre cores.» Este é o tipo de confiança e reconhecimento que representa a maior demonstração de gratidão que um profissional pode receber”, sublinha.

O reconhecimento do trabalho árduo e dos desafios ultrapassados

Ao longo da sua carreira, Antónia Pintado já teve oportunidade de colaborar com figuras de renome a nível internacional

como, por exemplo, Pascua Ortega, Belén Domecq, Marta de la Rica, Alfons Tost, Thomas Urquijo, entre outros.

Fruto desse excelente trabalho que desenvolveu ao longo dos anos foi distinguida, em 2009, com o Prémio Mobis, um dos reconhecimentos mais prestigiados em Portugal nos setores do mobiliário, design de interiores e arquitetura. Para si, este galardão representa sobretudo o reconhecimento do esforço diário. “É motivo de orgulho e satisfação, especialmente quando somos distinguidos entre os profissionais mais destacados da área”.

Apesar de hoje ser uma mulher de sucesso, o percurso até aqui não foi sempre simples. Para a entrevistada, um dos maiores desafios da profissão é conseguir



©RMCLICK



que os projetos refletem verdadeiramente o universo de quem os habita, extraindo o melhor de si e dos seus clientes. Para isso, considera essencial visitar as suas casas e dialogar sobre vários temas, de modo a compreender em profundidade o universo pessoal de cada cliente.

Inspirações e olhar sobre o futuro

Embora admita que não segue tendências, Antónia Pintado considera que esta é uma área que exige conhecimento, estudo e referência aos grandes artistas, que servem de inspiração e incentivo à criação. Realça ainda a importância da criatividade, inovação e reinvenção assentes em bases sólidas, enquanto fatores determinantes para o sucesso. “Tendências marcam épocas; quando são de qualidade, permanecem relevantes por toda a vida. Quem não conhece a cadeira Barcelona, de Mies van der Rohe (1945), ou a mesa de Eileen Gray, chaise-Lounge de Cobursier, a mesa oval dinnig table de Eero Saarinen”, refere,

acrescentando que “as tendências atuais consistem, frequentemente, apenas na releitura dessas obras clássicas”.

Quanto ao futuro, prefere não revelar muitos detalhes, mas confessa que tem já alguns projetos em desenvolvimento, alguns deles ligados à pintura e ao universo da moda. “Um dos projetos envolve uma exposição de pintura que será exibida em breve numa exposição em Madrid, na Sala Canal Isabel II, com data a ser agendada. Outro projeto, que não revelarei por enquanto, está destinado a uma marca francesa e integra o universo do cinema e da moda”, revela.

Por fim, e não menos importante, Antónia deixa palavras de apreço ao seu grande amor e parceiro de negócio: “não gostaria de encerrar esta entrevista sem homenagear a pessoa que, nos momentos mais desafiadores, me impulsiona: meu melhor amigo e marido, Vítor Pintado, cuja presença e apoio são incondicionais”.



www.antoniapintado.com



150 anos de Confiança: História, Liderança e Futuro da Companhia de Crédito Popular

No ano em que celebra século e meio de existência, a Companhia União de Crédito Popular mantém-se como porto seguro para milhares de portugueses. À frente desta instituição centenária está Maria Luísa Borges, cuja vida de trabalho, aprendizagem e compromisso personifica os valores que sustentam a longevidade da CUCP — “Não há sucesso sem esforço. Trabalhar com zelo e lealdade para quem nos paga é a solução”. Nesta entrevista revisitamos a história da empresa, a sua transformação recente e o percurso pessoal de uma líder que alia rigor e humanidade.



Maria Luísa Borges, Presidente do Conselho de Administração da CUCP

Uma trajetória construída a partir do esforço e da formação contínua

A história profissional de Maria Luísa Borges começa muito antes da sua entrada na CUCP. Proveniente de uma família modesta do Porto, iniciou os seus estudos na escola Filipa de Vilhena, onde concluiu o curso comercial. O destino encaminhou-a de forma inesperada para o mundo laboral quando lhe arranjaram o primeiro emprego na Utilometal, na Rua da Restauração. Foi ali que passou pelo arquivo, pelo PBX e pelo apoio à contabilidade, aprendendo não apenas funções técnicas, mas um conjunto de valores que levaria para a vida. Recorda com gratidão a frase dura,

mas que muito lhe ensinou, que ouviu do patrão de então, Joaquim da Silva Torres: “Vocês vêm das escolas, mas quem vos tira o ‘lixo das unhas’ somos nós”. Esta frase ficou gravada como um lembrete permanente de que a experiência prática é, muitas vezes, a verdadeira escola da vida.

Após cerca de um ano, mudou-se para a Jomar, onde permaneceu 36 anos e onde começou verdadeiramente a sedimentar o seu percurso profissional. Começou na secção de pessoal, passou por programadora do sistema IBM, foi analista e assumiu, mais tarde, a responsabilidade pelos Sistemas de Informação. Simultaneamente, abraçou o desafio de ingressar na Faculdade de

Economia do Porto, onde se licenciou, conciliando horários exigentes de trabalho com o rigor da vida académica.

A entrada na CUCP deu-se em 2002, a convite de um administrador que reconheceu o seu profissionalismo e visão organizada. Em 2018, tornou-se Presidente do Conselho de Administração, cargo que ocupa com orgulho e sentido de missão.

Liderar uma instituição com 150 anos de história

Assumir a presidência de uma empresa com a dimensão histórica da CUCP implica um profundo sentido de responsabilidade. A instituição foi fundada a 17 de abril de 1875, inicialmente sob o nome CUPP – Companhia União Popular Penhorista – e resultou da visão de vários burgueses portuenses que sentiram necessidade de apoiar o desenvolvimento da indústria e do comércio da cidade Invicta. Com o passar das décadas, passou por reorganizações estatutárias, transformações legais e até momentos turbulentos, como a fraude financeira da década de 30 que abalou profundamente os acionistas e depositantes. Este episódio, porém, marcou o início de uma nova era, quando Porfírio Fernandes Barbosa e Aurélio d’Araújo assumiram o controlo da empresa, imprimindo-lhe estabilidade e resiliência.

A longo dos anos, outras figuras como António Ribeiro Barbosa e Manuel Aleixo Ferreira foram essenciais na construção da identidade da CUCP. Manuel Aleixo viria, mais tarde, a recrutar para a empresa os seus sobrinhos, Maria Luísa Borges e Bruno Gonçalves, garantindo que os valores de exigência e rigor se mantivessem dentro da instituição.



Maria Luísa fala com especial carinho do contributo destas personalidades que foram determinantes para a CUCP se tornar o que é hoje. “Muito do nosso saber é fruto da ligação forte ao meu tio, que foi um Homem de visão nesta indústria, e, do qual nos orgulhamos muito. Por isso mesmo, não há segredo para esta longevidade. Há muito carinho pela empresa e muita dedicação”, afirma, sublinhando a importância das relações humanas e da continuidade familiar na história da instituição.

A força de um modelo centenário adaptado aos tempos modernos

Uma das grandes características da CUCP é a sua capacidade de preservação do modelo tradicional do penhor, ao mesmo tempo que incorpora ferramentas e métodos contemporâneos. A empresa opera exclusivamente com bens móveis livremente transacionáveis, como ouro, joias, pratas de adorno e relógios em ouro, cumprindo rigorosamente a legislação do setor prestamista. Apesar de ter capacidade técnica para emprestar sobre outros tipos de bens, como imóveis ou viaturas, a lei não o permite.

A rede atual da CUCP é composta por quinze casas de penhores, de norte a sul, incluindo Fafe, Braga, Porto, Maia, Matosinhos, Aveiro, Figueira da Foz, Leiria, Alcobaça, Amadora e Cruz de Pau. Existem ainda duas ourivesarias de ouro usado que complementam a atividade prestamista e que permitem ao cliente aceder a peças de qualidade com certificação e avaliação rigorosa.

Segundo Maria Luísa, a missão da empresa continua a ser a mesma desde os seus primórdios: servir quem procura apoio financeiro de forma objetiva, clara e imediata. “Nós existimos para servir quem nos procura”, afirma. Para ela, não há segredo nem fórmula mágica para explicar a longevidade da CUCP. O que há é trabalho, rigor, seriedade e respeito absoluto pela palavra dada.

Digitalização: uma etapa inevitável no crescimento da CUCP

Nos últimos anos, a empresa avançou para o universo digital, criando uma ourivesaria online que rapidamente se tornou um canal importante para atingir novos públicos e responder às novas formas de consumo. A presidente reconhece que o mundo mudou e que a digitalização é um caminho sem retorno. “Sem sombra de dúvida que o caminho é por aqui. Tudo acontece em segundos, sem sair do lugar. Abrimos o telemóvel, pesquisamos o que queremos, verificamos se o fornecedor nos inspira





confiança e fazemos negócio. Tão simples quanto isso”, afirma.

Apesar disso, sublinha que a vertente digital não substitui o atendimento tradicional, que continua a ser fundamental e muito valorizado pelos clientes. A CUCP aposta numa convivência harmoniosa entre os dois mundos: o da proximidade humana e o da eficiência tecnológica.

Equilíbrio entre vida pessoal e profissional: um desafio constante

Maria Luísa Borges aborda as dificuldades de conciliar a vida familiar com a carreira. Recorda episódios que ficaram gravados na memória, como o dia em que a filha ficou no colégio até às 21h porque tanto ela como o marido acreditaram que seria o outro a ir buscá-la. Com um sorriso, conclui: “Vida!”

Reconhece que, com horários intensos, a vida pessoal fica inevitavelmente prejudicada e que a presença de apoio em casa é, muitas vezes, indispensável para conseguir acompanhar a família e manter equilíbrio emocional. Transmite também uma mensagem clara às jovens mulheres que estão a entrar no mercado de trabalho: a importância de escolher um emprego que ofereça felicidade e realização. “Pensem bem no emprego que vos faz feliz”, aconselha. E acrescenta que é essencial confiar na entidade empregadora, pedir ajuda quando

necessário e ser capaz de perceber quando é tempo de mudar.

Desconstruir estigmas: o penhor como ferramenta legítima e segura

Durante muitos anos, o penhor foi injustamente associado ao desprestígio ou a dificuldades extremas. Para a presidente da CUCP, essa visão está profundamente ultrapassada e não corresponde à realidade. “A clientela do prestamista é a que na realidade tem bens”, afirma. Hoje, o penhor é utilizado por pessoas que procuram soluções rápidas e discretas para situações de emergência, investimento ou simples comodidade.

A CUCP, além de disponibilizar liquidez imediata, oferece segurança na guarda de bens de valor. Maria Luísa explica que, em situações como obras em casa, viagens ou períodos prolongados de ausência, muitos clientes optam por empenhar peças para evitar o risco de perda ou furto. “Ao empenhar tem a garantia de que os bens estão seguros, pagando juros mais baratos do que os da utilização do cartão de crédito”, explica.

A presidente lamenta a falta de conhecimento sobre as vantagens do penhor, sobretudo quando muitas pessoas acabam por vender bens que poderiam, na verdade, recuperar no futuro. “Infelizmente, muitas pessoas desconhecem a possibilidade de continuar a ter os seus bens para suprir necessidades futuras e desfazem-se deles porque estão com

uma necessidade qualquer”, refere. Reforça ainda que, na maioria dos casos, penhorar pode ser uma forma de investimento, não uma perda.

Um setor escrutinado, mas transparente

A atividade prestamista é uma das mais fiscalizadas do país. A CUCP é supervisionada por várias entidades, incluindo a Direção-Geral das Atividades Económicas, a Imprensa Nacional Casa da Moeda, a ASAE e a Polícia Judiciária. Para a presidente, este nível de escrutínio é não apenas legítimo, mas fundamental para garantir confiança e credibilidade. “A credibilidade do setor passa, como em tudo, pela transparência e verdade”, afirma.

É por isso que a empresa insiste em explicar, de forma rigorosa e clara, todas as condições associadas ao penhor, às taxas aplicadas e ao direito de recuperação dos bens. Cada cliente é atendido com discrição e profissionalismo, preservando o seu anonimato e respeitando a sua dignidade.

O futuro: modernização contínua e lealdade aos valores fundadores

A meta de Maria Luísa Borges é deixar a CUCP ainda mais forte, moderna e reconhecida como líder no setor. Sonha com uma empresa equilibrada entre tradição e inovação, capaz de transmitir às próximas gerações a importância do trabalho conjunto. “Não somos nada sem quem nos rodeia”, afirma, destacando que, independentemente do talento individual, nenhuma ideia se concretiza sem equipas competentes e empenhadas.

O futuro da CUCP será, segundo a presidente, construído com a mesma base de sempre: confiança, proximidade, rigor e dedicação. Uma casa centenária que continua a reinventar-se sem perder o essencial. Uma empresa que cresce porque respeita o valor de cada cliente, o valor de cada bem e o valor da palavra dada.

E no final, quando procura resumir quase 150 anos de história, Maria Luísa não hesita e chega à frase que, para ela, simboliza essa permanência: “O ouro é sempre ouro”.



www.cucp.pt



Onde a palavra dada vale ouro

Lojas de penhores

Zona Norte

- Porto
 - Carlos Alberto
 - Santo Ildefonso
 - Vitória
 - Sé
 - Lordelo do Ouro
- Matosinhos
- Maia
- Braga
- Fafe

Zona Centro

- Aveiro
- Figueira da Foz
- Leiria
- Alcobaça

Ourivesarias

Zona de Lisboa e Sul

- Amadora
- Cruz de Pau

Zona de Lisboa e Sul

- Amadora
- Cruz de Pau





“O turismo é feito de pessoas e para pessoas”

O que começou como uma oportunidade inesperada tornou-se numa carreira guiada por propósito, sensibilidade e coragem para fazer diferente. Nesta entrevista, Solange Moreira, CEO e Cofundadora da Ukino Hotels, revela o percurso que impulsionou o crescimento do grupo e os princípios que considera essenciais para quem deseja destacar-se no setor do turismo.



Solange Moreira, CEO e Cofundadora da Ukino Hotels

Em que momento percebeu que o turismo se tinha tornado a sua verdadeira vocação?

Embora o turismo não tivesse sido a minha primeira escolha, percebi que esta área se tornara a minha verdadeira vocação muito antes de o reconhecer conscientemente. O meu pai trabalhava em turismo e, no final do 12.º ano, convidou-me a ir para Tenerife fazer as minhas primeiras práticas, numa altura em que estava a abrir uma delegação do tour operador com o qual colaborava. Eu preparava-me para seguir Direito e Ciência Política, mas aquela imersão no terreno, o contacto direto com o ritmo da operação, com diferentes culturas e com a energia própria do setor mudou completamente o meu rumo. Ali compreendi que o turismo reúne tudo o que me inspira: pessoas, cultura, impacto social e a oportunidade de criar experiências transformadoras. Percebi que era neste setor que podia colocar a minha empatia, visão estratégica e vontade de construir algo com propósito.

Depois de ter trabalhado em mercados tão distintos como a República Dominicana ou América do Sul, que aprendizagens procura agora aplicar na gestão da Ukino Hotels?

A diversidade destes mercados ensinou-me a valorizar a autenticidade local e, ao mesmo tempo, a capacidade de adaptação global. Trabalhar em países tão distintos

como a República Dominicana, México, Estados Unidos ou vários destinos da América do Sul permitiu-me compreender que cada mercado tem ritmos, prioridades e estratégias muito próprias: desde as épocas de viagem, profundamente influenciadas por fatores culturais e climáticos, até aos critérios que determinam a escolha de um destino, segurança, acessibilidade, experiência, sustentabilidade ou identidade local. Aprendi que as formas de trabalho também variam significativamente: alguns mercados são mais imediatos e orientados para resultados, outros privilegiam relações de longo prazo, negociações detalhadas ou uma forte sensibilidade cultural.

Hoje, na Ukino Hotels, aplico estas aprendizagens equilibrando visão global com entendimento local. Ouvir cada destino, respeitar as suas especificidades, adaptar a estratégia à procura e manter práticas sustentáveis são elementos centrais da nossa gestão. A experiência internacional reforçou em mim a convicção de que a inovação deve caminhar sempre lado a lado com responsabilidade social e ambiental, criando um modelo onde as pessoas, o planeta e o desempenho económico coexistem em harmonia.

Que fatores considera terem sido determinantes para a Ukino Hotels alcançar um crescimento tão rápido?

Acredito que o nosso crescimento acelerado se deveu sobretudo a três pilares: coragem para inovar, sensibilidade para antecipar tendências e uma cultura organizacional profundamente humana. A Ukino nasceu num momento de incerteza global, mas transformámos esse contexto numa oportunidade para repensar o setor e criar um modelo de hotelaria mais consciente, flexível e alinhado com o futuro.

Outra dimensão absolutamente determinante foi o profundo know-how que reunimos ao longo das últimas décadas, tanto a nível de destinos como de mercados emissores. Esta experiência permitiu-nos compreender com precisão os comportamentos de procura, as motivações de viagem, os fatores decisórios e a forma como cada mercado reage a contextos diferentes. Além disso, os contactos

privilegiados que construímos ao longo dos anos transversais ao setor turístico, foram essenciais para acelerar parcerias, criar sinergias e garantir uma rápida penetração no mercado. Estes relacionamentos, baseados em confiança e credibilidade, deram-nos uma vantagem competitiva rara num período tão desafiante.

A proximidade com as equipas, a agilidade estratégica e a clareza do nosso propósito completaram este percurso: construir uma marca sólida, desejada e centrada em experiências autênticas, sustentáveis e de alta qualidade. A Ukino cresceu rapidamente porque nasceu com alma, visão e uma compreensão real do setor e das pessoas que o movem.

Para terminar, que conselhos gostaria de deixar a quem está a dar os primeiros passos na área do turismo e pretende destacar-se?

Diria que o mais importante é cultivar a curiosidade e a paixão por servir. O turismo é feito de pessoas e para pessoas, por isso ouvir, compreender e agir com empatia faz toda a diferença. Mas acrescentaria algo essencial: é preciso uma profunda dedicação ao que se faz. Gostar genuinamente de criar experiências para os outros, colocar alma no detalhe, e ter a disponibilidade emocional para servir com autenticidade. Este setor exige esforço, tenacidade e perseverança: não há crescimento sem compromisso, nem excelência sem entrega.

Recomendo também que procurem formação contínua, abracem a inovação, respeitem o meio ambiente e desenvolvam uma visão global, mesmo quando trabalham localmente. E, por fim, que tenham coragem para ser autênticos: é a autenticidade que constrói marcas fortes, carreiras inspiradoras e experiências verdadeiramente memoráveis.



www.ukino-hotels.com

mais magazine

Especial Natal – Os melhores do ano 2025



AçorSonho
Hotéis

STAY, RELAX,
ENJOY.

FIQUE, RELAXE, DESFRUTE.

WELCOME
TO AZORES

BEM-VINDO AOS AÇORES



AçorSonho Pedras do Mar Resort & Spa

Entre Falésias e Atlântico

Na costa norte de São Miguel, nos Açores, o Pedras do Mar Resort & SPA oferece uma estadia marcada pelo encontro com o mar. Construído sobre uma falésia, o hotel privilegia a vista para o Atlântico, que se impõe desde os espaços comuns até aos quartos e suítes com varandas voltadas para o oceano, permitindo despertar ao som das ondas e assistir ao nascer do sol diretamente da cama.

A arquitetura contemporânea aposta em luz natural, linhas simples e integração com a paisagem. O SPA reúne piscina interior, jacuzzi, sauna e banho turco, enquanto a piscina infinita exterior e os trilhos que descem até piscinas naturais reforçam o ambiente de refúgio atlântico. Há ainda campo de ténis e opções para mergulho, snorkelling e caminhadas.

No restaurante, a gastronomia açoriana é reinterpretada com produtos regionais, e o bar convida a desfrutar o final de tarde com vista para o mar.

Próximo de Ponta Delgada e de vários pontos de interesse, o Pedras do Mar é uma base estratégica para explorar a ilha sem perder a sensação de isolamento e tranquilidade que caracteriza a natureza açoriana.



Reservas: reservas@pedrasdomar.com **Contacto:** +351 296 249 300

Reserve diretamente connosco em www.acorsonho.com e use o código **MAISMAGAZINE25** para beneficiar de um desconto adicional de **10%** na sua próxima estadia.



AçorSonho Verde Mar & Spa Hotel

Elegância e bem-estar à beira-mar

Entre o verde da natureza e o azul do oceano, o Hotel Verde Mar & SPA oferece uma experiência de tranquilidade e conforto. Ambientes acolhedores, suítes com vistas privilegiadas e atendimento atencioso tornam a estadia inesquecível.

O destaque é o SPA, com terapias relaxantes, rituais sensoriais e massagens

que renovam corpo e mente.

A gastronomia também encanta: pratos criativos feitos com ingredientes frescos e um pequeno-almoço panorâmico completam a experiência.

Piscina com borda infinita, áreas para prática de yoga, passeios ao ar livre e fácil acesso ao centro histórico da Ribeira

Grande, bem como a praias paradisíacas de areia vulcânica garantem lazer para todos os perfis. No Hotel Verde Mar & SPA, cada detalhe é pensado para proporcionar paz, bem-estar e conexão com a natureza.



Reservas: reservas@verdemarhotel.com **Contacto:** +351 296 247 710

Reserve diretamente connosco em www.acorsonho.com e use o código **MAISMAGAZINE25** para beneficiar de um desconto adicional de **10%** na sua próxima estadia.





Sinta-se em casa em São Miguel

Localizados nas Capelas, na costa norte de São Miguel, o Açorsonho Apartamentos Turísticos e Hotel Vale do Navio são um refúgio de tranquilidade.

Os 26 apartamentos com tipologias estúdios, T1 e T2 oferecem o equilíbrio ideal entre a liberdade de um apartamento e o bem-estar de uma unidade hoteleira: equipados com kitchenette, sala de estar e varanda, são perfeitos para

casais, famílias ou grupos que procuram conforto com ambiente caseiro.

Os 74 quartos modernos do hotel combinam conforto e design contemporâneo.

O restaurante oferece sabores locais autênticos, enquanto os jardins, a piscina exterior e o centro de bem-estar com piscina interior aquecida, sauna, banho turco, ginásio e serviço de massagens

proporcionam momentos de relaxamento e descanso.

A poucos minutos do mar e de algumas das principais atrações da ilha, este complexo destaca-se pela tranquilidade, serviços e excelente relação qualidade preço. Uma base ideal para explorar os cenários naturais, trilhos e cultura autêntica dos Açores.



Reservas: geral@hotvaledonavio.com **Contacto:** +351 296 980 090

Reserve diretamente connosco em www.acorsonho.com e use o código **MAISMAGAZINE25** para beneficiar de um desconto adicional de **10%** na sua próxima estadia.



AçorSonho

Aldeia da Fonte

★★★★
Natura Hotel

Um refúgio no Atlântico

Na Ilha do Pico, onde o Atlântico se encontra com paisagens de rara beleza, a Aldeia da Fonte oferece conforto, autenticidade e tranquilidade.

Com apenas 40 quartos, entre duplos, superiores, terrace e suites, cada detalhe é pensado para proporcionar bem-estar e conexão com a natureza.

Rodeado por jardins e com acesso direto ao mar, o hotel dispõe de piscina exterior, ginásio, sauna e o restaurante Fonte Cuisine, onde a gastronomia açoriana é servida sob plátanos centenários.

A pouca distância da propriedade, é possível explorar trilhos vulcânicos e viver a emoção da observação de baleias

e golfinhos, tornando a estadia ainda mais memorável.

Com Wi-Fi gratuito e estacionamento privado, a Aldeia da Fonte é mais que um lugar para dormir: é um convite a desacelerar, respirar e aproveitar cada momento.



Reservas: reservas@fontenaturahotel **Contacto:** +351 292 679 500

Reserve diretamente connosco em www.acorsonho.com e use o código **MAISMAGAZINE25** para beneficiar de um desconto adicional de **10%** na sua próxima estadia.



TheFork Awards with Mastercard: O evento que celebra a excelência e a inovação na restauração portuguesa

A Mais Magazine teve a oportunidade de acompanhar a gala dos TheFork Awards with Mastercard, um dos acontecimentos mais aguardados pelo setor da restauração, onde se destacam as melhores aberturas gastronómicas, os talentos emergentes e as figuras que continuam a moldar a cozinha portuguesa.



Nomeados

No passado dia 17 de novembro teve lugar, no Convento da Beata, em Lisboa, a 2.ª edição dos TheFork Awards with Mastercard, que reuniu 250 convidados.

A cerimónia, apresentada pelo reconhecido comunicador Vasco Palmeirim e apoiada pela Mastercard, enquanto naming sponsor, bem como pela Sogrape, Recheio e Vista Alegre, teve como principal objetivo premiar os melhores restaurantes do ano e destacar figuras marcantes da gastronomia portuguesa.

O júri, composto por mais de 50 dos mais prestigiados chefs – incluindo vários distinguidos com Estrela Michelin, como a Chef Marlene Vieira, o Chef Rui Paula, o Chef João Sá e o Chef Henrique Sá Pessoa – selecionou 38 restaurantes como as melhores aberturas gastronómicas de 2024 em Portugal.

Os utilizadores da TheFork puderam votar na sua abertura preferida entre os nomeados, através da página oficial do evento.

Polémico e Santa Joana: os grandes vencedores da noite

O restaurante Polémico foi eleito pelos portugueses como o favorito de 2025, recebendo o People's Choice Award. Sobre esta distinção, o Chef António Lobo Xavier afirmou: “Não estávamos mesmo à espera deste prémio. Abrimos há dez meses, somos cinco sócios em que o mais velho tem 26 anos; receber esta distinção entre restaurantes tão conceituados é mesmo um motivo de orgulho. Propomos uma fusão gastronómica onde a comida de excelência é para toda a gente, dentro de um ambiente informal, com guardanapos de pano, pratos de inox e cozinha de chef. Mudamos o menu de dois em dois meses porque acreditamos que a criatividade pode repensar sabores.”

Foi igualmente divulgado o Top 10 dos restaurantes mais votados pelo público, revelando a diversidade e qualidade da gastronomia nacional: Marina com Noélia (Olhão), Belos Aires Praia (Arcozelo),

Carvoaria (Lisboa), Bougain Avenida (Lisboa), De Raiz (Almada), Renascimento (Guimarães), Raio (Lisboa), Intemporal (Paço d'Arcos) e Bonança (Lisboa).

Outro dos grandes momentos da noite foi protagonizado pelo Santa Joana, distinguido com o Chef's Choice Award – atribuído pelos chefs do júri em reconhecimento da inovação e excelência gastronómica – e também com o Media's Choice. O restaurante viveu uma noite memorável, que incluiu ainda uma homenagem ao Chef Nuno Mendes pela sua carreira e contributo para a gastronomia portuguesa.

Sobre este reconhecimento, o chef referiu: “Este prémio é um orgulho enorme para mim e para a nossa equipa. Estamos há um ano a montar uma casa onde somos os anfitriões de um convento com mais de quatrocentos anos de história. Tentámos criar um espaço com um ambiente boêmio e divertido, onde honramos o sítio onde estamos, com inspiração na cozinha portuguesa, mas



Chef Nuno Mendes



Restaurante Polémico

também nas viagens por todos os sítios onde já andámos até à Lisboa de hoje.” Acrescentou ainda: “Somos uma equipa de profissionais incríveis que temos levado este projeto para a frente; é o trabalho desta equipa e o seu empenho que nos traz este prémio. É uma honra enorme sermos reconhecidos.”

A gala apresentou também algumas novidades, como a criação do Mastercard Impact Award, entregue ao restaurante Intemporal, em Paço de Arcos, liderado pelo Chef Miguel Laffan, pelo seu impacto positivo nas comunidades locais, na promoção do turismo autêntico e no incentivo ao talento.

No que toca às categorias especiais, o Media's Choice Award foi atribuído ao restaurante Santa Joana, que acumulou igualmente o prémio Chef's Choice. O Prémio Excelência na Carta de Vinhos, atribuído pela Sogrape, distinguiu o restaurante Largo do Paço, em Amarante, enquanto o Prémio Raízes, selecionado pelo Recheio, foi entregue ao Fitapreta – A Cozinha do Paço, em Évora.

Uma homenagem aos grandes nomes da cozinha portuguesa

Durante a cerimónia, houve ainda espaço para celebrar profissionais que influenciam e elevam a gastronomia portuguesa além-fronteiras.

A abertura do evento homenageou Maria de Lourdes Modesto, símbolo incontornável da divulgação da gastronomia

portuguesa. Noélia Jerónimo foi celebrada pelo Chef Rodrigo Castelo, que destacou o percurso desta figura emblemática. O Chef Leandro Carreira prestou tributo a Nuno Mendes pela sua projeção internacional e contributo para a valorização da cozinha portuguesa no mundo. Por sua vez, Dieter Koschina foi homenageado pelo Chef Rui Silvestre, que sublinhou a sua mestria técnica e o seu papel inspirador para as novas gerações de cozinheiros em Portugal.

O jantar das estrelas

O jantar servido durante a gala foi uma verdadeira celebração da tradição culinária nacional, reunindo algumas das casas mais reconhecidas pelo público, como a Cervejaria Ramiro, o Solar dos Presuntos, o Belmiro, o Pap'Açorda e o Versailles, que apresentaram pratos típicos lisboetas.

Nesse sentido, o menu foi composto por:

- 1.º Prato:** Croquete (Versailles)
- 2.º Prato:** Gambas à Guilho (Ramiro)
- 3.º Prato:** Patamiscas com Arroz de Tomate (Solar dos Presuntos)
- 4.º Prato:** Cozido à Portuguesa (Belmiro)
- Sobremesa Mastercard:** Criação da Chef Juliana Penteado
- Sobremesa:** Mousse de chocolate (Pap'Açorda)

No final da noite, os excedentes alimentares foram recolhidos pela ReFood, reforçando o compromisso do evento — e do setor — no combate ao desperdício alimentar.

Balanço da noite

Encerrada a gala, é tempo de balanço. Susana Castro, Diretora de Marketing do TheFork Portugal, sublinhou a importância da plataforma na promoção e valorização da restauração nacional:

“O TheFork Awards with Mastercard é um tributo à comunidade gastronómica portuguesa — aos novos talentos, aos chefs consagrados e a todos os que, todos os dias, contribuem para que Portugal continue a ser um destino de excelência à mesa. Hoje celebramos duplamente: os prémios das novas aberturas, mas também os dez anos TheFork. É com muito orgulho que fechamos esta segunda edição entre parceiros e chefs que fazem parte desta década.”

Em suma, a segunda edição dos TheFork Awards confirmou a vitalidade da gastronomia portuguesa e o papel determinante dos seus protagonistas na construção do futuro do setor.

TheFork Awards

www.theforkrestaurantsawards.pt



Ao serviço da comunidade

Em entrevista à Mais Magazine, Bento Moraes, Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde, aborda as principais valências do hospital e levanta o véu sobre projetos em curso, entre eles a ampliação da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão.



Bento Moraes, Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde

Poderia contar-nos um pouco sobre a história da Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde e qual tem sido a sua missão ao longo dos anos?

A Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde tem raízes antigas, surgindo como uma instituição dedicada ao apoio aos mais necessitados, através da prestação de cuidados básicos de saúde, assistência social e auxílio alimentar. Ao longo dos séculos, foi ampliando as suas respostas sociais e de saúde, acompanhando a evolução das necessidades da comunidade.

Na década de 1990 avançou-se para o projeto de construção de um novo hospital, apoiado pelo Estado e pela população. Após a nacionalização dos serviços de saúde no pós-25 de Abril e a posterior devolução das instalações à Misericórdia, a instituição investiu na criação de um equipamento moderno, continuando a prosseguir a sua missão de solidariedade, cuidado e promoção do bem-estar da população.

Quais os valores e princípios que orientam a atuação da Santa Casa no dia a dia e na relação com a comunidade?

A atuação da Santa Casa assenta em valores como a solidariedade, a dignidade humana, a responsabilidade social, a proximidade e o respeito pelo outro. Estes princípios guiam todas as ações da instituição, desde o acolhimento de utentes à gestão dos serviços de saúde e sociais. A relação com a comunidade é marcada pela transparência, pela humanização e pelo empenho em promover inclusão social, qualidade no atendimento e acessibilidade aos cuidados essenciais.

Pode apresentar-nos o hospital, destacando as suas principais valências, serviços e áreas de atuação?

O hospital da Santa Casa representa um marco na evolução da instituição. Dispõe atualmente de quatro blocos cirúrgicos, 26 consultórios e cerca de 100 camas de internamento. Integra diversas especialidades, equipadas com tecnologia moderna e equipas multidisciplinares, permitindo reforçar consultas e cirurgias em articulação com o Serviço Nacional de Saúde.

O investimento contínuo na qualidade clínica e na modernização das infraestruturas garante um serviço seguro, eficiente e adaptado às necessidades da população, mantendo o compromisso com o acesso universal aos cuidados de saúde.

Existem projetos ou áreas específicas em que a Santa Casa pretende investir nos próximos anos? Em caso afirmativo, pode detalhar quais?

Sim. A Santa Casa tem vários projetos estruturantes em curso. Está em construção uma nova unidade de cuidados paliativos, que permitirá prestar um serviço autónomo, especializado e humanizado. No setor social, avançam projetos de ampliação da Estrutura Residencial para Pessoas Idosas e do Centro de Atividades e Capacitação para a Inclusão.

Estão igualmente em desenvolvimento duas novas creches: uma com capacidade para 88 crianças e outra para 44, garantindo respostas adequadas às famílias. Temos ainda uma nova creche em fase final de construção em Vila Verde. Paralelamente, a instituição prepara candidaturas para reforçar equipamentos sociais e promover reabilitação e expansão de serviços, fortalecendo a rede de apoio comunitário e garantindo o seu desenvolvimento sustentável, designadamente a construção de habitações sociais.⁴



Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde

www.misericordia-vilaverde.com



Hospital da Santa Casa de Vila Verde: Uma unidade de saúde de excelência

O Hospital da Santa Casa da Misericórdia de Vila Verde é uma referência na saúde em Portugal e um expoente da afirmação do concelho de Vila Verde como território de excelência na missão de bem-fazer.

Dotado de equipamento de última tecnologia e uma equipa de profissionais de excelência, é uma unidade de saúde com todas as especialidades e exames, com acordos com seguros, subsistemas, ADSE e Serviço Nacional de Saúde.

Possui um centro de imagiologia ao nível dos melhores do país, com a Ressonância Magnética que se destaca pela sua inovação. Ecografias, Mamografias, ECG's, Ecocardiogramas, Provas de Esforço são feitas por técnicos experientes e médicos com experiência que dão garantias na avaliação da doença.

O Bloco do Hospital da Misericórdia de Vila Verde é uma estrutura dotada de meios humanos excelentes, nas mais diversas áreas de atividade, com profissionais altamente qualificados, dedicados e que

centralizam no doente toda a sua atenção e saber. Em termos estruturais e tecnológicos estamos dotados de equipamentos de última geração, procurando fornecer o melhor suporte tecnológico possível, à diferenciação científico-técnica das nossas equipas médico-cirúrgicas.

Tem laboratório de análises, serviço de Fisioterapia, Serviço de Atendimento Permanente (SAP) 24 horas aberto, Gastro, Oftalmologia, Ortopedia e é certificado pela norma Iso9001 e pela Entidade Reguladora da Saúde assumindo um papel fundamental na região e no país na área da saúde.

Os 25 anos deste hospital, ao serviço da comunidade, pautam-se por um contínuo investimento na melhoria da sua organização, na inovação e no apetrechamento das

múltiplas especialidades, para um serviço de excelência também assente na valorização dos seus recursos humanos de reconhecida abnegação e dedicação a um serviço fulcral para a qualidade de vida das pessoas.

Com um edifício moderno e com arquitetura futurista é dotado de internamento com instalações de topo, com TV Cabo, Internet e Climatização num ambiente calmo e com uma equipa dedicada e experiente. Para mais informações ligue 253310123 ou visite o site www.hospitalvilaverde.pt

Aderimos ao Plano e Emergência Médica com a criação do C.A.C 24 horas/365 dias por ano para receber doentes das urgências centrais e ao Plano de Curto Prazo da Melhoria do Acesso a Cirurgia Não Oncológica

Nesta quadra natalícia a Santa Casa de Vila Verde deseja a todos os seus dirigentes, irmãos, doentes, utentes, crianças, familiares, amigos, fornecedores e benfeiteiros umas boas festas.



www.hospitalvilaverde.pt

**Neste tempo de partilha,
celebramos consigo um
Natal de tranquilidade,
esperança e proximidade.**

Feliz Natal



MAIA

PASSAGEM DE ANO **25 > 2026**

FOGO DE ARTIFÍCIO
ESPETÁCULO DE LASER
“FAÇA-SE LUZ”
CONCERTO MIGUEL ARAÚJO
DJ CAROLINA TORRES





Menino Jesus de chocolate atrai visitantes a Freixieiro de Soutelo na quadra natalícia

Freixieiro de Soutelo, no concelho de Viana do Castelo, acolhe, durante esta época natalícia, uma exposição singular: uma escultura do Menino Jesus inteiramente feita em chocolate.

A obra resulta de uma colaboração entre o estucador local Tomé Lourenço Alves e o mestre chocolateiro António Gonçalves Pereira, antigo chef da histórica Confeitaria Império, no Porto. A escultura foi produzida a partir de um molde esculpido em estuque e consumiu cerca de dez quilos de chocolate, fornecidos pela empresa CERGOLD, de Viana

do Castelo.

A peça encontra-se em exposição na antiga escola primária da aldeia, integrada no Mercadinho de Natal, permanecendo acessível ao público ao longo de todo o período festivo. No final das atividades, a escultura será sorteada, revertendo as receitas para fins solidários e para apoio às associações locais.

A iniciativa insere-se no programa “aldeia-presépio” de Freixieiro de Soutelo, que decorre nos dias 13, 14, 20 e 21 de dezembro, com um vasto conjunto de atividades, entre as quais oficinas criati-

vas, espetáculos musicais, teatro, coros natalícios, jogos desportivos e momentos de convívio comunitário em torno do tradicional madeiro, acompanhados pelo “chiripiti” de aguardente com mel.

A programação é promovida pela Junta de Freguesia de Freixieiro de Soutelo, com o apoio da Câmara Municipal de Viana do Castelo, do Conselho Diretivo dos Baldios de Freixieiro de Soutelo e da AFS – Associação Social, Desportiva, Recriativa e Cultural da localidade.



Águeda ilumina o Natal com Pai Natal gigante e dezenas de iniciativas culturais

Águeda volta a vestir-se de luz e cor com mais uma edição do “Águeda é Natal”, que decorre entre 15 de novembro de 2025 e 11 de janeiro de 2026, oferecendo um vasto programa cultural, artístico e familiar para residentes e visitantes.

O grande símbolo da festa é, uma vez mais, o Maior Pai Natal do Mundo, com cerca de 21 metros de altura e mais de 250 mil luzes LED, instalado no Largo 1.º de Maio e reconhecido pelo Guinness

World Records. No Posto de Turismo, pode ainda ser visto o Menor Pai Natal do Mundo, uma nanoescultura do artista britânico Willard Wigan, acessível apenas com microscópio.

A programação inclui a tradicional Exposição de Presépios no Parque Municipal de Alta Vila, mostras no Centro de Artes de Águeda e na Biblioteca Municipal Manuel Alegre, bem como a experiência do Comboio Histórico do Vouga.

Ao longo de quase dois meses, há ainda espetáculos de música e teatro, concertos de Natal, eventos desportivos e solidários, workshops criativos e atividades pensadas para famílias.

O evento arrancou oficialmente no dia 15 de novembro, com a Parada de Natal e a inauguração da iluminação festiva, que assinalaram o início da época natalícia na cidade.

LUÍSA TEIXEIRA

— ADVOGADA —



Sede: Avenida D. Manuel II, n.º 2070, 5.º andar, Sala 54, Edifício Central Plaza • 4470-334 Maia Portugal
Telefone: +351 229 424 534

www.gabinetejuridicolt.com



A felicidade de criar valor no mercado imobiliário

Paula Machado, Sócia-Gerente da RE/MAX Energy, conta como o seu percurso na gestão e no desenvolvimento de equipas a levou ao setor imobiliário e revela os fatores que fazem da Energy uma agência diferenciadora, focada na formação, na inovação e num serviço de excelência ao cliente.



Paula Machado, Sócia-Gerente da RE/MAX Energy

Como tem sido o seu percurso profissional até ao momento? Quando é que surge a oportunidade de ingressar no setor imobiliário e o que é que mais a motiva nesta área?

O meu percurso profissional sempre esteve ligado à gestão e ao desenvolvimento de equipas, áreas onde aprendi a liderar com foco em resultados e na satisfação do cliente. A entrada no setor imobiliário surgiu como uma oportunidade de consolidar essa experiência.

O que mais me motiva nesta área é a possibilidade de criar valor — para os clientes, para os consultores e para a comunidade. Acompanhar projetos de vida, orientar profissionais e contribuir para o crescimento sustentável da agência são, hoje, os principais motores do meu trabalho.

Quando e por que motivo decidiu integrar o projeto RE/MAX Energy? Como tem sido a sua experiência até agora?

Decidi integrar o projeto RE/MAX Energy num momento em que procurava uma marca sólida, inovadora e com uma cultura alinhada com os meus valores de

profissionalismo e foco no cliente. A Energy destacou-se pela visão estratégica, pela força da equipa e pela capacidade de criar um ambiente de trabalho onde o talento realmente cresce.

A experiência até agora tem sido extremamente positiva. Trabalhar com uma equipa motivada, dinâmica e orientada para resultados tem reforçado a minha convicção de que fiz a escolha certa. Todos os dias sentimos que estamos a construir um projeto consistente, que valoriza as pessoas e entrega um serviço de excelência aos nossos clientes.

Quais são os principais serviços que a RE/MAX Energy disponibiliza aos seus clientes?

A RE/MAX Energy disponibiliza aos seus clientes um conjunto completo de serviços que garantem um acompanhamento profissional em todas as fases do processo imobiliário. Entre os principais serviços destacam-se:

- **Mediação imobiliária** na compra, venda e arrendamento de imóveis;
- **Avaliação e análise de mercado** para definição do melhor preço e estratégia;
- **Acompanhamento jurídico e documental** em todo o processo;
- **Serviço de intermediação de crédito**, através de parceiros certificados;
- **Marketing profissional** para promoção dos imóveis;
- **Apoio pós-venda**, garantindo que o cliente se sente acompanhado do início ao fim.

Que fatores diferenciam a RE/MAX Energy e os seus agentes de outros players do mercado?

A RE/MAX Energy distingue-se no mercado pela combinação de profissionalismo, acompanhamento personalizado e uma cultura de equipa orientada para resultados. O que nos diferencia é:

- **Foco na formação contínua**, garantindo agentes altamente preparados e atualizados;

- **Estratégias de marketing profissional**, que maximizam a visibilidade e valorização dos imóveis;
- **Processos de trabalho organizados e eficientes**, que oferecem confiança e transparência ao cliente;
- **Acompanhamento próximo e humano**, colocando as necessidades do cliente sempre em primeiro lugar;
- **Força da marca RE/MAX**, reconhecida pela sua liderança, inovação e elevados padrões de qualidade;
- **Ambiente interno colaborativo**, que potencia o crescimento de cada agente e, consequentemente, a qualidade do serviço prestado.

A nível pessoal, que objetivos pretende atingir no futuro? E em relação à RE/MAX Energy, que novidades podemos esperar?

A nível pessoal, pretendo continuar a evoluir enquanto líder, consolidando competências que me permitam apoiar melhor a equipa e contribuir para o crescimento sustentável da agência. Quero também continuar a apostar na inovação e na formação, para garantir que acompanho as tendências e desafios do mercado imobiliário.

Em relação à RE/MAX Energy, os próximos anos serão marcados por novas iniciativas focadas na valorização dos nossos agentes e na melhoria contínua da experiência dos clientes. Podem esperar reforço da equipa, mais investimento em tecnologia e marketing, e o lançamento de novos serviços que vão tornar o nosso acompanhamento ainda mais completo e eficiente. Estamos comprometidos em elevar a Energy a um nível cada vez mais competitivo e diferenciador.



FIM DE SÉCULO

UMA HISTÓRIA QUE O TEMPO MOLDOU.
AGORA REINVENTADA PARA O FUTURO.



NOVA
IMAGEM



INovação



Novidade



AGUARDENTE VINICA COM MAIS DE UM SÉCULO DE
HISTÓRIA, AGORA COM UMA IMAGEM ELEGANTE E UMA
NOVA EXPERIÊNCIA SENSORIAL, FIM DE SÉCULO CAFÉ & CACAU.

DESCUBRA MAIS EM WWW.ENOPORT.PT | [f](#) [@](#) ENOPORTWINES

SEJA RESPONSÁVEL. BEBA COM MODERAÇÃO.



SARA HACCP: O braço direito de quem gera cozinhas todos os dias

Em entrevista à Mais Magazine, Ângela Leal, CEO da SARA HACCP, revela como a sua experiência multidisciplinar na área da segurança alimentar a levou a desenvolver uma plataforma que tem vindo a transformar, de forma simples e sustentável, a implementação do sistema HACCP em Portugal.

Poderia começar por fazer uma breve apresentação do seu percurso académico e profissional?

Comecei a trabalhar na área alimentar em 2005, motivada pelo impacto que a segurança dos alimentos tem na saúde pública e na confiança dos consumidores.

Possuo um percurso académico transversal, que inclui formação em qualidade alimentar, auditorias HACCP, engenharia da segurança, gestão da prevenção de riscos, gestão hoteleira e contabilidade. Esta base multidisciplinar, aliada a uma forte experiência de terreno, permite-me trabalhar com empresas de todas as dimensões, desde pequenos negócios locais a grandes grupos de restauração, hotelaria e unidades industriais.

Quando decidiu criar a SARA HACCP e qual é o propósito principal desta plataforma?

Ao longo dos anos, deparei-me com obstáculos recorrentes na aplicação prática do sistema HACCP. Como o excesso de burocracia, os registos manuais suscetíveis a erro, ferramentas

pouco intuitivas e uma cultura de prevenção ainda pouco enraizada. Esta realidade foi o catalisador para desenvolver a SARA HACCP.

Em 2018 lancei a SARA HACCP, com o objetivo de digitalizar o cumprimento das obrigações legais, transformar registos em papel em processos digitais e auditáveis e facilitar o trabalho diário das equipas operacionais.

A SARA HACCP é mais do que um software, é o braço direito de quem gera cozinhas todos os dias. Aproxima as equipas dos controlos essenciais, reduz o risco de falhas e fomenta uma cultura de segurança alimentar robusta, prática e sustentável.

Que funcionalidades a SARA HACCP oferece aos seus clientes?

A SARA HACCP garante uma gestão digital de todo o sistema HACCP, desde o controlo de temperaturas e óleos alimentares, facilita o planeamento das rotinas diárias de higienização e acompanha todo o sistema de rastreabilidade desde a receção de mercadorias. Disponibilizamos também funcionalidades como a criação de listas de verificação, registo de ocorrências que possibilitam a gestão de não conformidades e de necessidades de manutenção das instalações, tudo acessível via web e app mobile.

Os utilizadores recebem alertas automáticos, podem anexar fotografias, consultar histórico e aceder a todos os dados em tempo real. A plataforma é personalizável, adaptando-se à realidade de cada cliente, seja um restaurante independente ou uma cadeia com vários estabelecimentos.

Que impacto gostaria que a SARA HACCP deixasse no setor alimentar nos próximos anos?

Gostaria que a SARA HACCP fosse reconhecida como a ferramenta que mudou, de forma prática e sustentável, a forma como se implementa o sistema HACCP em Portugal. Que ajudou a profissionalizar o setor, a reduzir o desperdício de tempo e recursos e a colocar a prevenção no centro das operações. Queremos continuar a capacitar equipas, facilitar auditorias, eliminar o papel, e garantir que os alimentos servidos são não só saborosos e nutritivos, mas também seguros. O nosso compromisso é com a simplicidade, a eficácia e a confiança. Se daqui a uns anos for natural ver uma cozinha com um sistema HACCP digital, a SARA terá cumprido o seu papel.

Ângela Leal, CEO da SARA HACCP



O FUTURO DA SEGURANÇA ALIMENTAR **COMEÇA AQUI.**



SARA
HACCP DIGITAL

*Feliz Natal e um Bom
Ano Novo*

**Confie a venda do seu imóvel a quem se importa
verdadeiramente**

Contacte-nos hoje:
info@abloomproperties.com
+351 919 855 486

ABLOOM

BOUTIQUE REAL ESTATE

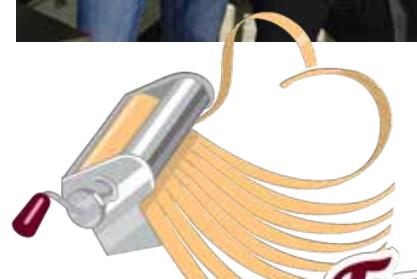


casaparasi[®]

SANDRA LOPES
962 191 370
geral@casaparasi.com

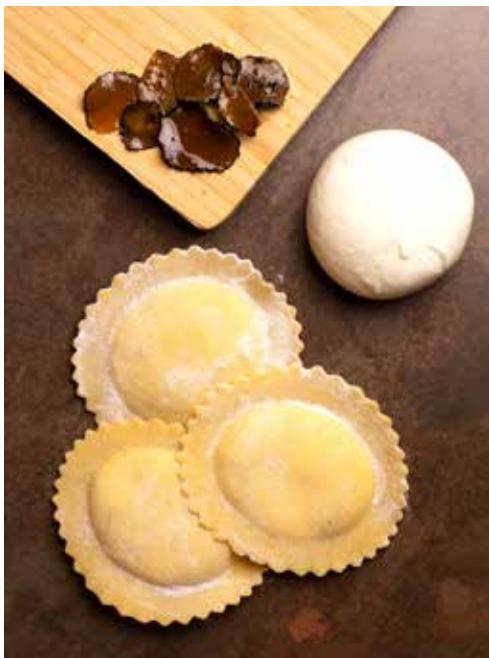
WWW.CASAPARASI.COM

RUA CONDES DA TORRE, 5 R/C LOJA B • PONTE DE SOR



La Pasta Fresca
Pastificio Artesanal. Italiano. Em Lisboa.

**A NOSSA MASSA É FRESCA, PREPARADA TODAS AS MANHÃS.
EXPERIMENTE. APAIXONE-SE. LEVE PARA CASA.
SIMPLES, RÁPIDA E SEMPRE DELICIOSA.
AMA A MASSA FRESCA TODOS OS DIAS!**



Avenida 5 de Outubro 186 A, 1050-064 Lisboa

WhatsApp: 217960997 | Email: pastificiolapastafresca@gmail.com
Facebook: [lapastafrescalisboa](https://www.facebook.com/lapastafrescalisboa) | Instagram: [lapastafrescalx](https://www.instagram.com/lapastafrescalx)
www.lapastafresca.encomenda.me



“Elvas Cidade Natal” anima quadra natalícia alentejana

Elvas vive novamente o encanto da “Cidade Natal”, que regressa pela quarta vez e já anima a Praça da República e a Rua da Cadeia com dezenas de atividades para todas as idades. O programa, que decorre até 4 de janeiro, espalha-se por vários pontos da cidade e enche as ruas de movimento desde manhã até à noite.

Uma das grandes novidades deste ano é o barco do gelo, que rapidamente conquistou visitantes, juntando-se à pista e à rampa de gelo, ao carrossel parisiense e à tradicional Feira de Natal. Ao todo, estão a decorrer cerca de 180 iniciativas culturais, desportivas e de lazer, desde concertos, exposições e workshops a teatro, bailado e demonstrações desportivas.

O Coliseu volta a ser um dos palcos principais, recebendo o concerto “Em Casa d’Amália”, o encontro de roncas “Viver a Tradição”, o Circo Mágico de Natal e vários outros espetáculos pensados para toda a família.

A iluminação natalícia também foi reforçada e chega este ano a novas zonas, como o castelo, a Avenida Garcia de Orta e a Rua de Évora. A autarquia apostou igualmente numa estratégia de divulgação mais abrangente, envolvendo influenciadores, figuras públicas e parcerias com meios de comunicação e centros comerciais. Com dois feriados seguidos a calhar à segunda-feira, o município acredita que ultrapassará facilmente os 250 mil visitantes.

O investimento municipal ronda os 250 a 300 mil euros, mas a expectativa é de um retorno muito superior através do comércio local, restauração, hotelaria e da própria promoção turística da cidade. A aposta estende-se também aos alojamentos do concelho, que este ano oferecem vouchers para utilizar nas atrações do evento.

“O objetivo é que as pessoas possam conhecer o nosso património, porque nós temos aqui um fator importante: nós temos sempre o selo do Património da UNESCO. O nosso objetivo é divulgar, queremos ter um atrativo turístico nesta época, e nós temos conseguido, porque convém frisar que ‘Elvas Cidade de Natal’ é o maior evento a nível do Alentejo e da Extremadura no que concerne ao Natal. Portanto, vamos na



quarta edição e é esse o retorno que a Câmara quer: divulgar o seu património, mas também dinamizar o comércio, o turismo e a cultura local”, assume Cláudio Monteiro, chefe de gabinete do presidente da Câmara de Elvas.

Penela transforma-se num cenário mágico com o Presépio ao Vivo e experiências imersivas

O Penela Presépio já abriu portas e está a transformar a vila num cenário festivo que junta tradição, património e inovação. O castelo medieval voltou a ser o grande protagonista, acolhendo novamente o presépio ao vivo, que tem atraído visitantes aos fins de semana e oferece uma recriação cuidada dos episódios da Natividade.

Promovido pela Câmara Municipal de Penela, o evento espalha-se por vários espaços e pretende envolver públicos de todas as idades, combinando presépios tradi-

cionais, experiências imersivas e atividades familiares. No Pavilhão Multiusos, a aposta recai sobre tecnologia e criatividade, com hologramas, ambientes multisensoriais e cenários inspirados no cinema.

Depois das obras no castelo, o presépio ao vivo regressa renovado e mantém-se como um dos símbolos fortes da programação, graças à participação de figurantes e à recriação detalhada dos quadros bíblicos. A autarquia sublinha que esta experiência cultural reforça o apelo turístico do

concelho nesta altura do ano.

Até 4 de janeiro, o Penela Presépio oferece ainda um comboio de Natal, disponível aos fins de semana, permitindo aos visitantes apreciar a vila de uma forma diferente. O mercadinho tem sido outro dos pontos mais procurados, reunindo artesãos e produtores locais com mel, queijos, enchidos, doces, vinhos e peças de artesanato em madeira ou têxteis.



Descubra os destinos mais mágicos de Portugal para viver o Natal em família

O Natal é uma época mágica e a altura perfeita para criar memórias inesquecíveis em família. Este ano, Portugal oferece experiências únicas para todas as idades, desde aldeias históricas transformadas em contos de fadas a parques temáticos repletos de animação e encanto.

Para quem procura um cenário natalício de sonho, Alenquer convida-o a visitar a "Vila Presépio". No Parque Urbano da Romeira, toda a família pode explorar um grande presépio, divertir-se em carrosséis e pistas de gelo, assistir a espetáculos de teatro e circo, e participar em workshops temáticos. Este evento corre até 6 de janeiro e promete encantar miúdos e graúdos.

Sintra é outro destino imperdível com a iniciativa "Sintra Mágica". A vila ganha luzes, música e atividades festivas, com destaque para a iluminação especial do Palácio da Pena, que pode ser visitado gratuitamente à noite durante a época natalícia.

Se procura uma verdadeira experiência de conto de fadas, Óbidos transforma-se na "Óbidos Vila Natal". Dentro das muralhas medievais, encontra mercados de Natal, neve artificial, pistas de gelo, experiências de realidade virtual e teatro, criando uma atmosfera única para toda a família até 4 de janeiro.

Águeda apresenta uma proposta original e divertida: "O Maior e o Menor Pai Natal do Mundo". Com um Pai Natal gigante de 21 metros e outro microscópico, esta é uma experiência que mistura arte, humor e fantasia, perfeita para surpreender miúdos e adultos.

Para os amantes de parques temáticos, o Perlim, em Santa Maria da Feira, é uma escolha obrigatória. Com rampas de trenó, slides, arborismo, circo e uma decoração de conto de fadas, oferece diversão garantida para toda a família, até 30 de dezembro.

Se prefere um Natal mais calmo e tradicional, a aldeia de Cabeça, na Serra da

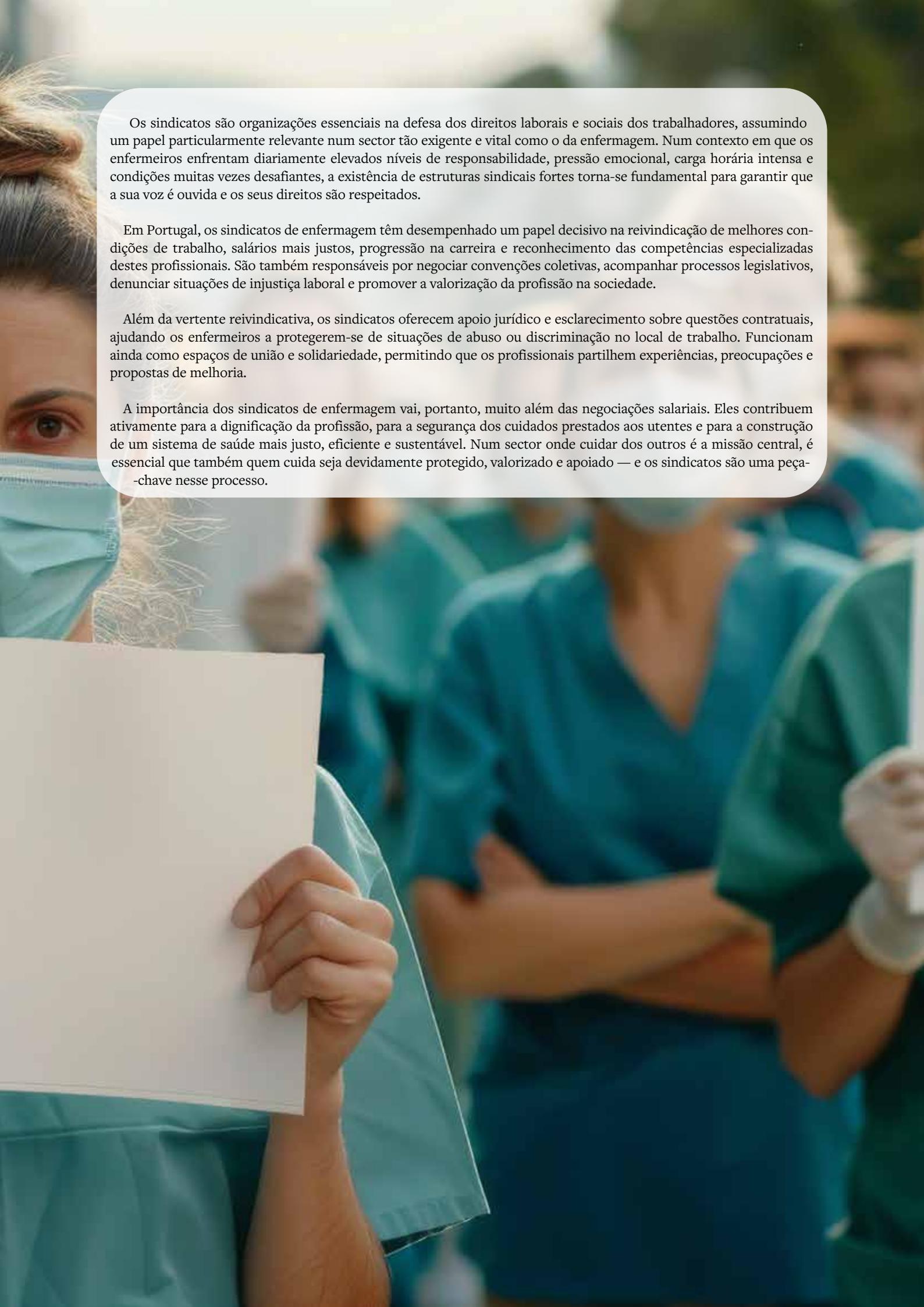
Estrela, mantém viva a tradição com presepios, mercado de artesanato, fogueiras e celebrações comunitárias, proporcionando um ambiente acolhedor e intimista até 1 de janeiro.

E para quem quer cruzar a fronteira, Vigo, na Galiza, oferece luzes espetaculares, árvores de Natal gigantes, carrosséis e mercados encantadores, permitindo uma escapadinha natalícia cheia de magia, até 11 de janeiro.

Portugal é, assim, o destino ideal para famílias que procuram combinar tradição, diversão e magia nesta época tão especial. De aldeias pitorescas a vilas históricas e parques temáticos, há experiências para todos os gostos e idades. Transforme este Natal numa memória inesquecível e descubra os destinos que farão brilhar os olhos dos mais pequenos e reacender a magia em todos os corações.





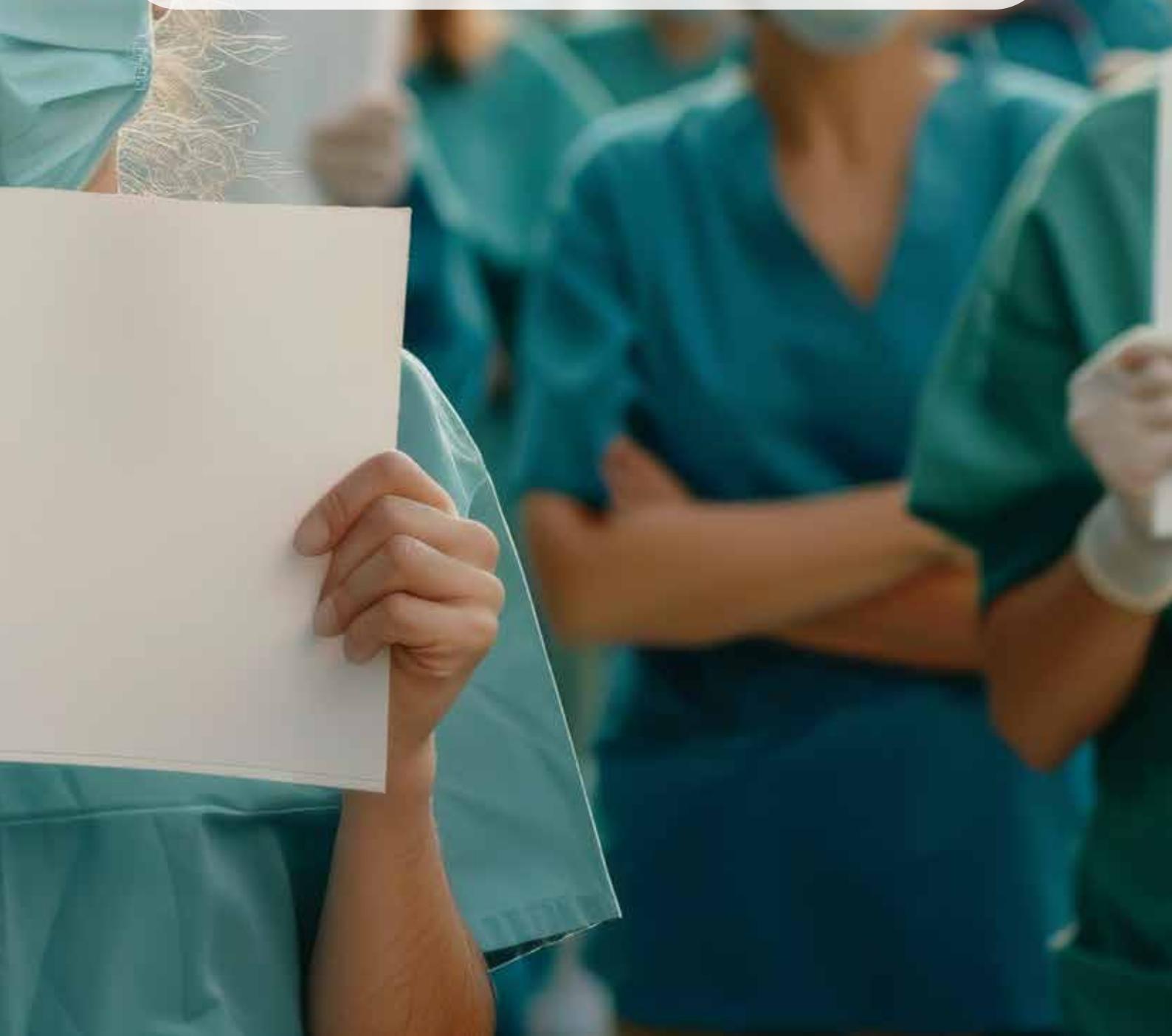


Os sindicatos são organizações essenciais na defesa dos direitos laborais e sociais dos trabalhadores, assumindo um papel particularmente relevante num sector tão exigente e vital como o da enfermagem. Num contexto em que os enfermeiros enfrentam diariamente elevados níveis de responsabilidade, pressão emocional, carga horária intensa e condições muitas vezes desafiantes, a existência de estruturas sindicais fortes torna-se fundamental para garantir que a sua voz é ouvida e os seus direitos são respeitados.

Em Portugal, os sindicatos de enfermagem têm desempenhado um papel decisivo na reivindicação de melhores condições de trabalho, salários mais justos, progressão na carreira e reconhecimento das competências especializadas destes profissionais. São também responsáveis por negociar convenções coletivas, acompanhar processos legislativos, denunciar situações de injustiça laboral e promover a valorização da profissão na sociedade.

Além da vertente reivindicativa, os sindicatos oferecem apoio jurídico e esclarecimento sobre questões contratuais, ajudando os enfermeiros a protegerem-se de situações de abuso ou discriminação no local de trabalho. Funcionam ainda como espaços de união e solidariedade, permitindo que os profissionais partilhem experiências, preocupações e propostas de melhoria.

A importância dos sindicatos de enfermagem vai, portanto, muito além das negociações salariais. Eles contribuem ativamente para a dignificação da profissão, para a segurança dos cuidados prestados aos utentes e para a construção de um sistema de saúde mais justo, eficiente e sustentável. Num sector onde cuidar dos outros é a missão central, é essencial que também quem cuida seja devidamente protegido, valorizado e apoiado — e os sindicatos são uma peça-chave nesse processo.





Da ação ao resultado: como a ASPE defendeu os interesses socioprofissionais dos enfermeiros em 2025

O final de cada ano traz, por si só, um convite à reflexão do ano que termina e à análise dos objetivos que foram atingidos e daqueles que terão de ser transpostos para os 365 dias seguintes. Na ASPE orgulhamo-nos de ter lutado mais um ano, afincadamente, pelos valores que nos pautam, e pela busca por uma melhor qualidade de vida para os Enfermeiros em Portugal.



Para além de diversas reuniões decorridas ao longo do ano com os diferentes Grupos Parlamentares e de outras tantas de alerta junto do Ministério da Saúde, o trabalho desenvolvido pela ASPE foi muito além das mediações junto da tutela e das ações de sensibilização junto dos partidos políticos.

A publicação da Lei n.º 51/2025, que entra em vigor com a Lei do Orçamento de Estado de 2026 (LOE 2026), foi a maior das vitórias que conseguimos. Esta Lei, que elimina as posições remuneratórias intermédias dos enfermeiros, estabelece uma alteração no Decreto-Lei n.º 71/2019 de 27 de maio, e ao Decreto-Lei n.º 111/2024 de 19 de dezembro, vindo corrigir uma grande injustiça causadora de graves inversões de posição remuneratória entre

Enfermeiros. A eliminação das posições virtuais - aprovada no Parlamento a 14 de março - era uma reivindicação da ASPE já desde 2019, e o reconhecimento deste direito representa em grande medida a força da ASPE: o único sindicato que nunca desistiu de defender estes enfermeiros e que sempre acreditou que os responsáveis políticos acabariam por resolver esta injustiça.

Outro dos temas em grande destaque este ano foi o Acordo Coletivo de Trabalho (ACT) que, após ter sido injustificadamente “diabolizado” por alguns sindicatos, continua a ser a única ferramenta que protegerá os enfermeiros em situações de “zonas cinzentas” e onde a falta de legislação impera. A ASPE definiu as suas “linha vermelhas” no dia 3 de setembro de 2025 - data da primeira reunião negocial - mesmo sem conhecer as propostas do Governo e mantém-se firme na recusa de um regime de adaptabilidade e de bolsa de horas que dê poderes à entidade empregadora para decidir unilateralmente alterar o horário do trabalhador com 24 horas de antecedência, ou períodos de aferição longos que eliminem o pagamento de horas suplementares, como foi recentemente assinado pela Plataforma dos 5 Sindicatos com a Associação Portuguesa de Hospitalização Privada (APHP).

Após a segunda ronda negocial com o Ministério da Saúde, decorrida a 24 de setembro, cerca de 80% das medidas descritas até ao quinto capítulo da proposta inicial do Governo entregue à ASPE foram aceites pela associação sindical. Tal feito deve-se ao facto de as normas mencionadas irem ao encontro daquelas que a ASPE sempre defendeu e apresentou ao Governo em primeira instância, e cujo desenvolvimento dá alento

à ASPE para possibilidade de continuação das negociações no próximo ano.

Tal como referido no início, também as reuniões com os Grupos Parlamentares figuraram grandemente ao longo deste ano na agenda da ASPE. Desde a necessidade de alterações legislativas com impacto na remuneração dos Enfermeiros, às irregularidades com as horas suplementares realizadas pelos enfermeiros do INEM, passando pela abertura de procedimentos concursais para enfermeiros especialistas, vários são os temas colocados “em cima da mesa” pela ASPE. Este último ponto foi mais um dos pontos-chave nas reuniões: a ASPE defendeu a contratação imediata pelo INEM dos Enfermeiros que se encontram em bolsa de recrutamento e a abertura de procedimento concursal para a categoria de enfermeiro especialista, que veio a ocorrer em novembro.

No âmbito da formação e valorização profissional, a ASPE expandiu este ano

“ASPE procurará ainda manter visibilidade mediática, assumindo o papel de vigilante e denunciadora, sinalizando más práticas quando surgem, o que contribui para a pressão pública e accountability, algo de extrema importância num sistema de saúde sob pressão constante.”

The advertisement features a woman with long brown hair, wearing a light blue short-sleeved shirt, looking upwards with her eyes closed. In the background, there is a dark, circular graphic containing the ASPE logo and the slogan "NÃO FIQUES DE BRAÇOS CRUZADOS". Below this, a large orange button-like shape contains the text "SINDICALIZA-TE!". At the bottom right, the website address "www.aspe.pt" is displayed.

o seu serviço de apoio e formação, por meio do programa ASPEform@, no qual disponibiliza webinares, com conteúdos dedicados aos direitos laborais e à formação contínua para enfermeiros, associados ou não da ASPE.

No cômputo jurídico a ASPE mantém-se igualmente ativa na denúncia de ilegalidades e injustiças laborais ocorridas contra Enfermeiros em todo o país. Este ano a ASPE reforçou o seu Gabinete Jurídico e já têm em curso várias ações judiciais motivadas por incumprimento geral dos direitos laborais dos enfermeiros, por incorreto posicionamento remuneratório e não pagamento dos retroativos da progressão na carreira desde 2018. Temos ainda algumas situações de assédio laboral, tendo, recentemente, ganho uma providência cautelar contra a Unidade Local de Saúde de Santo António, E.P.E. (ULSSA), que determinou o regresso da enfermeira ao seu posto de trabalho, após considerar o ato de gestão que lhe deu origem como uma decisão arbitrária, discriminatória e lesiva da atividade sindical.

Em situações de irregularidades laborais, a ASPE denunciou publicamente práticas que considerou injustas, por exemplo, a coação para realização repetida de horas extra no Hospital Prof. Dr. Fernando Fonseca (ULS Amadora/Sintra). O que tem sido especialmente gravoso pela recusa dos sucessivos concelhos de administração de aderir aos Acordos Coletivos de Trabalho em vigor e de renegociar os acordos de empresa há muito ultrapassados.

A ASPE assinalou também, ao longo destes meses, junto das respetivas entidades empregadoras, Direção Executiva do SNS e do Ministério da Saúde, várias irregularidades nos procedimentos concursais, sobretudo para as categorias de Enfermeiro Especialista e de Enfermeiro Gestor. Conscientes que se perpetuam práticas e entendimentos que não respeitam as normas legalmente estabelecidas, a ASPE passou a monitorizar de modo sistemático todos os avisos de abertura e a exigir junto dos responsáveis institucionais a emissão de declarações de retificação que asseguram os princípios fundamentais de qualquer procedimento concursal: liberdade de candidatura, igualdade de condições e oportunidades para todos os enfermeiros, bem como a neutralidade da composição do júri.

As carreiras de enfermagem são a única carreira da administração pública que permitem ingresso por qualquer categoria, o que é fundamental para atrair enfermeiros que tiveram que emigrar ou que pretendam mudar de instituição ou região, vindos do setor público, privado ou social. Por isso a ação da ASPE tem sido consequente, resultando na maioria das situações em atualização dos avisos de abertura, na sequência de declarações de retificação, repondo o direito de liberdade de candidatura e normas de determinação do posicionamento remuneratório no momento da contratação.

Já com os olhos postos no futuro, a ASPE compromete-se a continuar o caminho

já percorrido dando prioridade a uma combinação de ação sindical direta, através de negociações, intervenções institucionais e denúncias públicas, bem como de apoio aos seus associados, através de sessões de formação, de esclarecimento jurídico, e de acompanhamento individualizado.

ASPE procurará ainda manter visibilidade mediática, assumindo o papel de vigilante e denunciadora, sinalizando más práticas quando surgem, o que contribui para a pressão pública e accountability, algo de extrema importância num sistema de saúde sob pressão constante.

Termino o ano a frisar a mesma mensagem-chave com que o iniciei: É urgente reconhecer o papel central dos enfermeiros na sustentabilidade do SNS e adotar políticas estruturais que assegurem a dignificação e valorização da profissão!

Lúcia Leite, Presidente da Associação Sindical Portuguesa dos Enfermeiros



www.aspe.pt



No rescaldo de uma Greve Geral: é tempo dos Enfermeiros erguerem a sua voz!

Há momentos na História em que se exige mais do que murmúrios, mais do que pedidos: exige-se uma voz ativa e um passo firme. A ASPE nasceu desse impulso, o de recusar que o trabalho dos enfermeiros fosse tratado como mera estatística da Saúde.



Ao longo de oito anos, a ASPE ajudou a moldar carreiras, a combater desigualdades laborais e a introduzir no debate público a ideia de que cuidar não pode ser um verbo sinônimo de precariedade e de injustiças.

Da nossa intervenção resultou a atual carreira de Enfermagem, publicada em 2019, fruto de um processo negocial impulsionado pela célebre Greve Cirúrgica. Esta não é apenas mais uma vírgula na história da Enfermagem portuguesa, mas sim a prova que a mobilização da classe consegue transformar aquilo que muitos julgam impossível.

É com essa herança que a ASPE encara agora o Anteprojeto de Reforma das Leis do Trabalho, apresentado pelo Governo sob a bandeira da modernização. Contudo, esta suposta modernização parece, afinal, o encobrimento de um retrocesso feito às claras. Atentemos para o que está em causa:

a precarização prolongada dos vínculos laborais, o alargamento da facilidade de despedimento pela entidade patronal, a disponibilidade total de quem trabalha, a redução do espaço de negociação coletiva e a limitação do direito à greve. Não se trata apenas de uma alteração normativa: é um ataque direto à espinha dorsal da força laboral.

O Manifesto da ASPE confirma essa leitura com inquietante precisão. A proposta legislativa “constitui um retrocesso civilizacional sem precedentes” e “representa uma ameaça para a vida profissional de todos os Enfermeiros”. A reforma, longe de promover estabilidade, “aumenta e legitima a precarização dos vínculos laborais” e abre caminho à “facilitação dos despedimentos e ao recurso ao outsourcing”.

Num país onde milhares de Enfermeiros já vivem em constante desfasamento pessoal e familiar, promovido por turnos rotativos, bancos de horas abusivos e escolhas dolorosas entre a família e a obrigação assistencial, impor mais um agravamento dos direitos pessoais e laborais revela, mais do que um desconhecimento profundo da realidade, uma desconsideração total por quem mantém os serviços de saúde a funcionar.

Neste Anteprojeto da Reforma das Leis do Trabalho alegam-se aumentos de flexibilidade e produtividade, mas é possível descortinar como o desfecho será outro: desregulação de horários, redução dos direitos de parentalidade e limitação do acesso à formação profissional dos Enfermeiros. Tenta-se suavizar a linguagem, mas na realidade o essencial não é melhorado: quando a lei abre portas à disponibilidade infinita, está a tornar o Enfermeiro um mero recurso descartável.

Os Enfermeiros conhecem de perto o que significa viver sobre horários instáveis, a oscilarem entre turnos e sujeitarem-se a

“Num país onde milhares de Enfermeiros já vivem em constante desfasamento pessoal e familiar, promovido por turnos rotativos, bancos de horas abusivos e escolhas dolorosas entre a família e a obrigação assistencial, impor mais um agravamento dos direitos pessoais e laborais revela, mais do que um desconhecimento profundo da realidade, uma desconsideração total por quem mantém os serviços de saúde a funcionar.”

alterações impostas unilateralmente. Os Enfermeiros sabem como diariamente já os pressionam e ameaçam para fazerem horas extraordinárias, que depois ficam meses acumuladas em bolsas de horas ilegais, e sem serem pagas. Não podemos aceitar a legitimação e legalização dessas práticas.

A ASPE entende claramente que o que este Anteprojeto traz é a escolha forçada entre a vida pessoal dos Enfermeiros e os cuidados prestados aos doentes com segurança e qualidade. A fragilidade humana, a compaixão e o toque profissional facilmente se diluem quando a Lei permite que cada trabalhador seja tratado como uma peça substituível numa linha de produção, por isso entendemos que qualquer reforma laboral que fragiliza o

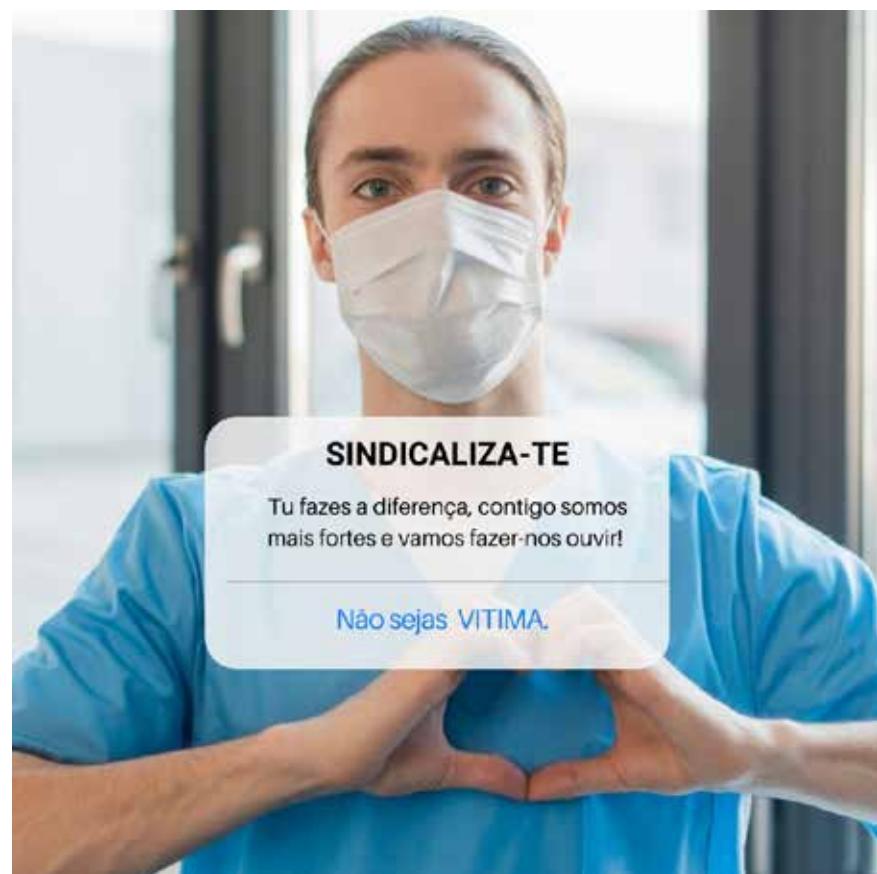


trabalhador empobrece não só uma classe em particular, mas todo o sistema laboral.

E foi perante este quadro que surgiu a decisão da ASPE de apoiar a adesão à Greve Geral de 11 de dezembro, convocada pela CGTP-IN e pela UGT, não se tratando de um gesto simbólico, mas de uma clara tomada de posição. Esta posição da ASPE não se reduz à defesa exclusiva dos Enfermeiros, mas sobretudo por reconhecer que a erosão dos direitos laborais atinge todo o edifício social. Quando a Lei facilita despedimentos, dilui proteções parentais ou desvaloriza a formação dos profissionais, não fragiliza apenas uma profissão: corrói a própria ideia de que trabalhar é um ato com dignidade.

Continuamos a defender com convicção de que os profissionais de saúde não podem assistir impávidos ao ataque generalizado dos decisores políticos aos seus direitos fundamentais. E, numa sociedade que tantas vezes pediu aos Enfermeiros que fossem “heróis”, a mínima garantia ética possível é garantir que esses profissionais não vivam acorrentados à precariedade.

O gesto da ASPE não foi de insubordinação, mas de responsabilidade democrática. A Greve não deve ser entendida como sinónimo de rutura: foi um alerta e uma tentativa clara de apelo ao diálogo. Foi um apelo às consciências de quem pode decidir e a firmação que a civilização se constrói com respeito por quem trabalha, com



equilíbrio entre os deveres e os direitos de empregadores e trabalhadores e um Estado de Direito que assume que a flexibilidade não pode ser sinónimo de submissão.

Que futuro queremos? Um país que olha o trabalhador como variável descartável, ou um país que o reconhece como sujeito de direitos, centro de dignidade e motor de progresso? Uma greve não muda o mundo de um dia para o outro, mas foi mais um aviso deixado aos decisores políticos: uma linha vermelha desenhada por toda uma sociedade que se recusa a retroceder nos tempos.

Se no passado a Greve Cirúrgica abriu caminho à reestruturação da carreira, talvez agora a Greve Geral tenha sido o clarão que impede o eclipse dos direitos laborais. Podem contar que a ASPE vai erguer a voz dos Enfermeiros, e com ela, mais dignidade e melhores condições de trabalho em todos os setores da Saúde em Portugal.

Juntos Construímos o futuro!



Álvara Silva, Vice-presidente da Direção da Associação Sindical Portuguesa dos Enfermeiros



www.aspe.pt



A carência de Enfermeiros no SNS e as políticas do Ministério da Saúde



Em agosto deste ano, o Sindicato dos Enfermeiros Portugueses desenvolveu uma campanha nacional em torno da carência de enfermeiros. O objetivo era levar o mais longe possível a aplicação do Regulamento das Dotações Seguras, da Ordem dos Enfermeiros e que é a referência para calcular o número de enfermeiros generalistas e especialistas necessários, por serviço, de acordo com as suas especificidades.

Este Regulamento, aprovado em Assembleia Geral da Ordem dos Enfermeiros e publicado em Diário da República deveria ser de aplicação obrigatória em todas as instituições, públicas, privadas e sociais, e uma das exigências prioritárias do órgão regulador da profissão já que tem implicações na segurança de doentes e utentes, para além dos profissionais. Assim não acontece

Para além de visitas às instituições e, em particular, aos serviços em que os enfermeiros avançam com pedidos de escusa de responsabilidade (como se fosse possível), não se conhece qualquer intervenção, nomeadamente junto do Ministério da Saúde, para serem cumpridas as dotações seguras. A consequência é conhecida: anos e anos de gestão da carência, com equipas reduzidas, recurso a trabalho extraordinário ilegalmente programado, desregulação de horários, impossibilidade de conciliação da vida pessoal e profissional, aumento do

absentismo, exaustão física e psíquica e abandono da profissão.

O problema (a carência) e as suas consequências resolvem-se com a admissão de mais enfermeiros. Esta é uma das exigências presente em todos os cadernos reivindicativos do Sindicato dos Enfermeiros Portugueses assim como uma reivindicação presente em todas as ações de luta que convocamos.

Nem as admissões se aproximam das necessidades, nem existe disponibilidade para as planificar a curto, médio e longo prazo.

Recentemente foi publicado o primeiro estudo de âmbito nacional sobre os fatores que influenciam a retenção de enfermeiros no Serviço Nacional de Saúde, cujos autores são Mónica Morgado, André Beja, Rita Morais e Tiago Correia. A conclusão desse estudo não difere do que temos vindo a comunicar, resultado do sindicalismo de proximidade que desenvolvemos.

O que nos trouxe o referido estudo:

- A satisfação no trabalho é o fator mais forte para que os enfermeiros queiram permanecer no SNS.
- Horários fixos aumentam significativamente a intenção de ficar.
- Equilíbrio trabalho-família e oportunidades de carreira e formação contínua também têm impacto positivo.
- Apesar de os enfermeiros estarem pouco satisfeitos com o salário, este não surgiu como fator estatisticamente decisivo na intenção de permanecer.

O estudo reforça a necessidade de:

- Horários mais previsíveis
- Carreiras claras com progressão e promoção previsíveis
- Melhores condições organizacionais e equilíbrio trabalho-vida
- Estratégias de retenção específicas para cada profissão



Em função do que já era conhecido e que o estudo comprovou, o que seria de esperar era que o Ministério da Saúde adotasse medidas que fossem de encontro às necessidades, mas não é assim.

Apresentou uma proposta de Acordo Coletivo de Trabalho que representa um retrocesso, em alguns aspectos, a 1978 e 1991 e pretende que os enfermeiros estejam completamente disponíveis para as necessidades das organizações sem ter que pagar por isso como é o caso das propostas de Banco de Horas, da Adaptabilidade e dos Horários Concentrados.

O Ministério da Saúde e o Governo querem, afinal, aumentar o desequilíbrio existente entre o trabalho-vida e a imprevisibilidade de quando termina a jornada de trabalho diário, dificultando ainda mais a vida das mães e pais enfermeiros.

Salta aos olhos de todos que a possibilidade de aumentar em 4 horas por dia até ao limite de 60 horas por semana, de acordo com as necessidades dos serviços, agudiza aquele problema e traz mais desregulamentação aos horários de trabalho.

De acordo com o levantamento que efetuámos podemos afirmar que faltam 25 mil enfermeiros no país para dar as respostas em cuidados de saúde nas instituições públicas de saúde, incluindo nas redes de cuidados continuados, paliativos e saúde mental, no INEM e nos serviços do ICAD, e nos setores privado e social.

Quanto à proposta de Acordo Coletivo de Trabalho, para além da sempre presente exigência de contratação de mais enfermeiros, a contraproposta do SEP discutida com os enfermeiros.

No mínimo, a manutenção das regras de organização do trabalho em vigor e a sua

total harmonização, independentemente do vínculo, tendo por base o que se aplica ao Regime de Contrato de Trabalho em Funções Públicas. Alguns exemplos:

Período experimental relativo ao início de funções – 90 dias.

Remunerações e posições remuneratórias – que os níveis remuneratórios correspondam aos aplicáveis aos enfermeiros integrados na carreira especial de enfermagem.

Regras de progressão na estrutura remuneratória – que se aplique o mesmo modelo de avaliação, incluindo a alteração do posicionamento remuneratório.

Pagamento das “horas penosas/de qualidade”, trabalho extraordinário/suplementar e regime de prevenção de acordo com a legislação em vigor.

Período normal de trabalho diário e semanal – 35 horas como o período normal de trabalho semanal.

Jornada Contínua – este deve ser o modelo regra de gestão do tempo de trabalho diário, aplicável a todos os enfermeiros independentemente da modalidade de horário e da área de exercício porque é aquela que mais se ajusta ao funcionamento da maioria dos serviços, incluindo dos centros de saúde.

Passagem de turno – manter o tempo despendido para a, vulgo “passagem de turno”, seja contemplado para o cômputo da carga horária de trabalho diário.

Períodos de descanso e descanso entre turnos – manutenção do direito a dois intervalos de descanso de 15 minutos no decurso do período normal de trabalho diário e o intervalo de descanso de 16 horas entre períodos normais de trabalho diário.

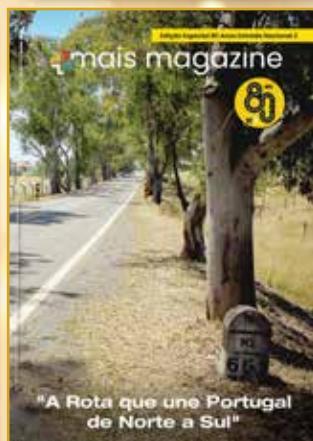
Regime de formação profissional – harmonização do direito dos 15 dias a todos os enfermeiros por forma a possibilitar a frequência de cursos de formação complementar ou de atualização profissional, com vista ao aperfeiçoamento, diferenciação técnica ou projetos de investigação.

Os enfermeiros, organizados com o Sindicato dos Enfermeiros Portugueses, não irão permitir o retrocesso e a retirada de direitos conquistados.+



www.sep.org.pt

2025 FOI ASSIM...



**ESPERAMOS
POR SI
EM 2026!**





Mangualde vive a magia do Natal com programação para toda a família

Mangualde volta a transformar-se num autêntico cenário natalício, oferecendo um conjunto de iniciativas que convidam residentes e visitantes a mergulhar no espírito desta época festiva. Concertos, animação de rua, Mercado de Natal e a chegada do Pai Natal são alguns dos destaques de uma programação que se espalha pelo Largo do Rossio, Biblioteca

Municipal e outros espaços da cidade.

A iluminação festiva, os espetáculos musicais e as atividades culturais contribuem para uma atmosfera acolhedora e encantadora. O comércio local associa-se à quadra natalícia com ateliês criativos, sessões de contos, cinema infantil e várias iniciativas que incentivam a participação ativa da comunidade.

Integrada na dinâmica da região Viseu Dão Lafões, esta programação natalícia promove também os sabores e tradições locais, convidando todos a descobrir e viver o Natal em Mangualde como uma experiência única, pensada para toda a família.



Comboio a vapor anima o Natal com viagens históricas entre Porto e Ermesinde

O Comboio Histórico a Vapor volta aos carris a partir de 13 de dezembro, com uma operação especial de Natal que liga Porto - São Bento a Ermesinde, numa iniciativa conjunta da CP – Comboios de Portugal e da Câmara Municipal de Valongo. A operação decorre até 4 de janeiro de 2026 e pretende aliar o património ferroviário ao aumento da procura turística durante a quadra natalícia.

Para além do já conhecido Comboio Histórico do Vouga, esta edição especial volta a colocar em circulação uma locomotiva a vapor e carros históricos do acervo ferroviário nacional, num per-

curso de curta distância entre o Porto e Ermesinde. Aos sábados e domingos estão previstas quatro circulações diárias, permitindo a dezenas de famílias reviverem a experiência das viagens ferroviárias de outros tempos.

A bordo, o ambiente é marcado por animação e decoração alusivas ao Natal. Já em Ermesinde, os passageiros têm acesso à Aldeia de Natal e à estrutura considerada pelo município como a maior Árvore de Natal do país, com 55 metros de altura, reforçando o carácter familiar e festivo da iniciativa.

Os bilhetes têm o custo de 13 euros

para adultos e 6,50 euros para crianças dos 4 aos 12 anos. A aquisição pode ser feita presencialmente ou através dos canais digitais da CP, sendo o bilhete válido também para utilização dos Urbanos do Porto no mesmo dia.

A aposta em serviços ferroviários temáticos tem vindo a ganhar expressão junto de públicos nacionais e internacionais, assumindo-se como um complemento à oferta regular e como ferramenta de dinamização económica e turística da região durante os períodos festivos.

RM CLICK

PHOTO AND DESIGN

**Retratos autênticos que revelam a tua essência
num ambiente calmo, descontraído e idealizado para ti**



Paixão e Dedicação

Retratos Emocionais

Sentimentos Únicos

Lembranças Eternas



**Histórias
Únicas**

**Imagens que
surpreendem**

**Sempre prontos
para si!**

**Versatilidade
e Criatividade**



A equipa da
Mais Magazine
deseja a todos
os seus leitores
umas boas festas!

sata  azoresAirlines

Nove ilhas. Encanto infinito.

A Azores Airlines liga Lisboa, Porto e Faro aos Açores.

AçORES



www.azoresairlines.pt





OURIVESARIA



PENHORES



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

WWW.CUCP.PT