

mais magazine

COLÉGIO DE GAIA - ESCOLA CATÓLICA. TRADIÇÃO QUE INOVA, SABER QUE TRANSFORMA.

**Dia Mundial da Água
2026 - "Água, vida e
sustentabilidade: Um
compromisso coletivo"**

pág. 64 a 73

**Termalismo 360º -
"Saúde, turismo e
sustentabilidade"**

pág. 74 a 87

**Dia Mundial da Saúde
Oral - "Como pequenos
hábitos fazem grande
diferença"**

pág. 88 a 95

NO INTERIOR

EM DESTAQUE



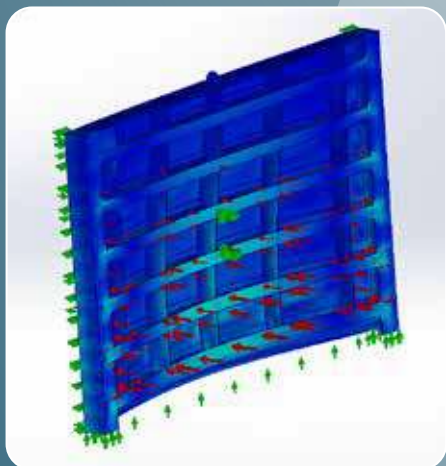


WECREATE

Metal Solutions, Lda

Aveiro - Portugal

**“HÁ 12 ANOS
COM EXCELÊNCIA
NO MERCADO DA ÁGUA”**



Sede Social e Instalações Fabris:

Zona Industrial da Mota, Rua 7, Lt 69
3830-527 Gafanha da Encarnação
Aveiro - Portugal

Telefone: +351 234 423 752

(Custo de uma chamada rede fixa nacional)

Tlm: +351 925 052 154

E-Mail: geral@wecreate-metal.pt;
carlos.borges@wecreate-metal.pt;

Alvará INCI nº: 70264



ESAD — Escola Superior de Artes e Design

**Ou entras.
Ou ainda não és.**

Aqui

o Design e as Artes não ficam na sala. Saem para a cidade. Cruzam-se com investigação, cultura e prática real.

Tu

aprendes com quem faz. Pensas. Testas. Erras. Refazes. Em laboratórios. Em oficinas. Em contextos reais.

Escolhes

mas não escolhes apenas um curso. Entras num ecossistema criativo, educativo e cultural.

**Não desapareças na multidão.
Vem ocupar espaço.**

candidaturas.esad.pt

**esad
—arte&design**

EDITORIAL

Aos catorze ou quinze anos escolhe-se uma área e entra-se no secundário já dentro de um corredor. Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Economia, Artes. Rótulos que parecem largos, mas que começam cedo a estreitar o caminho. Aos dezassete ou dezoito o mundo volta a apertar: escolher curso, escolher cidade, escolher uma primeira versão de si. À volta, adultos ansiosos perguntam se já está decidido e torcem o nariz às escolhas mais intuitivas. Exigem-se decisões estruturais a quem ainda está a descobrir a própria voz.

A ideia de vocação continua a ser tratada como uma revelação súbita. Como se, num momento iluminado, alguém percebesse que nasceu para engenharia, medicina ou comunicação. A maioria descobre apenas que gosta de algumas coisas, tolera outras e teme falhar. O resto constrói-se.

Vivemos obcecados com trajetórias coerentes. O percurso ideal ainda é apresentado como linha contínua, sem desvios. Escola certa, curso certo, estágio certo, emprego certo. O problema é que quase ninguém vive assim. A vida profissional tornou-se um processo de revisão permanente. Mudam-se áreas, funções, prioridades. Aprende-se de novo.

Talvez o erro esteja na ideia de que escolher é fechar portas. Escolher é apenas começar por uma. O que se faz depois depende menos do nome do curso e mais da capacidade de adaptação, da curiosidade, da disciplina, e de alguma lucidez sobre si próprio.

Existe também um equívoco silencioso, ao confundir formação com estatuto. Durante décadas, o diploma funcionou como certificado de ascensão social. Há já bastante tempo que é condição de entrada, sim, mas sem garantia de estabilidade. A exigência deslocou-se. Já não basta saber, é preciso continuar a aprender.

A decisão inicial carrega um peso simbólico que nem sempre corresponde à realidade. O sistema organiza-se por áreas e percursos definidos, mas a vida reorganiza-se por contingências, oportunidades e escolhas sucessivas. Entre uma coisa e outra instala-se uma distância que raramente é explicada a tempo.

A pressão social transforma decisões em sentenças. Talvez fosse mais útil encará-las como experiências. Há caminhos que confirmam, outros que desiludem, outros ainda que apenas revelam novas perguntas.

No fim, o que sustenta um percurso raramente é a escolha inicial. É a forma como se lida com ela ao longo do tempo. O resto costuma ser expectativa alheia.



ÍNDICE

**10 a 13** Colégio de GaiaMicampus Residencias **21 a 25****28 e 29** ESADWorten **44 e 45****52 e 53** EPAMACFucoli-Somepal **68 e 69****83 e 84** Município de AlmeidaTermas da Pidade - Your Hotel & Spa Alcobaca **86 e 87****90 e 91** OralMEDDental Light **92 e 93****96 a 98** ASPE**6 a 47**Especial Ensino em Portugal -
Futurália/Qualifica**48 a 57**

Especial Ensino Profissional Agrícola

58 a 63

Especial Ensino Profissional

64 a 73Dia Mundial da Água 2026 - "Água, vida e
sustentabilidade: Um compromisso coletivo"**74 a 87**Termalismo 360° - "Saúde, turismo e
sustentabilidade"**88 a 95**Dia Mundial da Saúde Oral - "Como pequenos
hábitos fazem grande diferença"

Especial Ensino em Portugal



futurália

11 a 14 março na FIL



QUALIFICA

25 a 28 de março na EXPONOR



Educar com Liberdade, Formar para o Futuro



A educação, a formação e o emprego constituem um triângulo indissociável para o desenvolvimento sustentável da sociedade portuguesa. Enquanto Presidente da Direção da Associação de Estabelecimentos de Ensino Particular e Cooperativo (AEEP), reafirmo a certeza de que o setor não estatal de ensino tem um papel determinante na construção de respostas educativas inovadoras, diversificadas e alinhadas com as exigências de um mundo em rápida transformação.

Vivemos uma era marcada pela aceleração tecnológica, pela transição digital e pela necessidade de novas competências. Ora, o setor de ensino particular e cooperativo tem demonstrado, sobretudo nestas últimas cinco décadas de realidade associativa, uma capacidade singular de adaptação, de inovação pedagógica e de inquestionável proximidade às comunidades educativas. Todos contam, todos

desempenham um papel no ecossistema do ensino. A autonomia de gestão, a estabilidade do corpo docente, a liderança e a liberdade de projeto educativo, que é valorizada pelas famílias, são ingredientes que permitem a criação de modelos formativos mais flexíveis e eficazes do que aqueles que oferece a escola pública estatal. Estes modelos, orientados para o desenvolvimento integral dos alunos, preparam-nos com competências e autonomia para prosseguirem estudos ou para seguirem para o mercado de trabalho. O superior não é uma obrigatoriedade, o emprego não é uma fatalidade.

A inovação no setor privado de ensino não se limita à introdução de novas tecnologias em sala de aula. Ela manifesta-se na articulação com empresas, com organizações da sociedade civil, com programas de voluntariado, na promoção de percursos formativos diferenciados, na aposta em metodologias ativas de aprendizagem e na valorização da formação ao longo da vida. Estas práticas, que são múltiplas e que contribuem para uma formação integral das crianças e jovens, contribuem para uma melhor correspondência entre educação e vocação, entre ensino e emprego, promovendo a realização individual, mas também a empregabilidade, o empreendedorismo e a competitividade da economia nacional.

Defender a liberdade de educação, um direito fundamental consagrado na nossa Constituição, é defender o direito das famílias a escolherem o projeto educativo que melhor responde às necessidades, valores e aspirações dos seus filhos. A pluralidade educativa fortalece o sistema de ensino como um todo, fomenta a qualidade e estimula a melhoria contínua, em benefício dos alunos e da sociedade.

A coexistência equilibrada entre ensino público, privado e cooperativo não deve ser vista como uma oposição – como muitas vezes a classe política parece querer fazer acreditar por motivos ideológicos – mas como uma complementaridade essencial.

É fundamental, nesse sentido, que as políticas públicas reconheçam e valorizem o contributo do ensino particular e cooperativo, criando condições de estabilidade, confiança e cooperação institucional. Só assim será possível consolidar um sistema educativo verdadeiramente inclusivo, inovador e orientado para o futuro, capaz de formar cidadãos qualificados, responsáveis e preparados para os desafios do emprego e da cidadania ativa.

A educação é, e continuará a ser, o investimento mais seguro no progresso coletivo. O setor privado e cooperativo está pronto para continuar a assumir esse compromisso, com responsabilidade, inovação e liberdade.

Parabéns à Futurália e à Qualifica, projetos de iniciativa privada que prestam um verdadeiro serviço público à sociedade e economia portuguesas! 🇵🇹

*Dra. Joana Maria Cardoso Cunha Vieira,
Presidente da Direção da AEEP (Associação
de Estabelecimentos de Ensino Particular)*



Associação de Estabelecimentos
de Ensino Particular e Cooperativo

www.aeep.pt

CREATE
THE FUTURE

**25 A 28
MARÇO
2026**



VISITAS DE ESTUDO **GRATUITAS**



EXPONOR

**QUA
LIFI
CA**



Colégio de Gaia: tradição que inova, saber que transforma



Com quase um século de história ao serviço da educação, o Colégio de Gaia – Escola Católica afirma-se como uma instituição de referência na formação de crianças e jovens, conjugando tradição, inovação pedagógica, além de uma forte ligação à comunidade. O seu Projeto Educativo defende um compromisso claro com a excelência académica, a formação humana integral e a preparação dos alunos para os desafios do mundo contemporâneo.



Uma missão centrada na Pessoa

O Colégio tem por missão proporcionar uma formação integral, assente na qualidade, no conhecimento e no desenvolvimento das dimensões humana, social, cultural e ética dos alunos. A instituição oferece um ambiente acolhedor, onde cada aluno se sente valorizado e motivado, promovendo o sucesso individual e a construção de projetos de vida sólidos.

O lema do Colégio – “Só com a luz do saber se alcança a vitória” – traduz a centralidade do conhecimento, da cidadania e dos valores na formação dos jovens, preparando-os para o exercício responsável da liberdade, do pensamento crítico e da participação ativa na sociedade.

Valores estruturantes de uma educação de excelência

A identidade assenta em valores fundamentais, como a aprendizagem permanente, a responsabilidade, o respeito, a integridade, a fraternidade e o espírito de equipa. Estes princípios orientam a ação educativa e consolidam uma cultura escolar que coloca o aluno no centro do processo educativo, promovendo uma educação exigente, inclusiva e inovadora.

“Estudar no Colégio, instituição exigente com profissionais altamente qualificados, transmitiu-me a importância da dedicação ao trabalho. Os ensinamentos adquiridos foram essenciais para o ingresso na universidade e relevantes no meu percurso académico. As competências técnicas obtidas, e a participação em projetos, como a ExpoColgaia e o EUROSCOLA, foram fundamentais para fortalecer habilidades de comunicação e liderança. Reconheço o espírito solidário promovido na instituição, que contribuiu para despertar em mim a vontade de ajudar os mais carenciados.”

Eduardo Grossi – frequência da licenciatura em Engenharia Química, na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto

“Frequentei o curso com Plano Próprio de Administração e Marketing no Colégio, o que contribuiu para o meu percurso no ensino superior. A formação recebida permitiu e facilitou a nova etapa da minha vida. A relação próxima com os professores e o seu permanente e dedicado acompanhamento, os valores

humanos transmitidos, o respeito, o trabalho em equipa, o ambiente escolar de apoio e entreadjudado foram muito importantes para o meu crescimento pessoal e académico.”

Mariana Lemos - frequência da licenciatura em Gestão, na Faculdade de Economia, da Universidade do Porto

“O Colégio foi o alicerce de quem sou hoje. Guardo, com orgulho, valores e amizades para a vida.”

Gustavo Marques – frequência da licenciatura em Economia, na Faculdade de Economia, da Universidade do Porto

A visão estratégica da instituição é a de se afirmar como um Colégio de referência, reconhecido pela excelência da sua formação, pela inovação pedagógica e pela capacidade de formar cidadãos competentes, solidários e preparados para os desafios do futuro.

Uma oferta educativa completa, da infância ao ensino secundário

A nossa Instituição oferece um percurso educativo contínuo, desde a educação pré-escolar até ao ensino secundário, assegurando a continuidade pedagógica e a coerência formativa ao longo de todo o percurso escolar.

Educação Pré-Escolar

Na educação pré-escolar, o Colégio promove o desenvolvimento integral da criança, estimulando a curiosidade, a criatividade e as competências sociais e emocionais. As práticas pedagógicas são centradas na aprendizagem ativa, na interdisciplinaridade e na ligação ao meio envolvente, promovendo, desde cedo, o gosto pela descoberta e pela aprendizagem.



Ensino Básico (1.º, 2.º e 3.º ciclos)

Nos diferentes ciclos do ensino básico, o Colégio aposta num currículo sólido, reforçando disciplinas fundamentais, como Português, Matemática, Inglês, História e Geografia, e diversificando a oferta nas áreas artística, científica e tecnológica. A integração de disciplinas como Robótica, Laboratório de Ciências e Expressão Artística evidencia o compromisso com a inovação pedagógica e o desenvolvimento de competências do século XXI.

A par do currículo formal, o Colégio disponibiliza atividades de enriquecimento curricular nas áreas científica, artística, tecnológica e desportiva, promovendo um desenvolvimento harmonioso e multidimensional dos alunos.



“Frequentar o Colégio de Gaia, nomeadamente o Ensino Secundário, no Curso com Plano Próprio de Mecânica e Design Industrial, permitiu-me adquirir competências fundamentais para o meu percurso académico e pessoal. As disciplinas técnicas revelaram-se particularmente úteis, não só para consolidar os conhecimentos teóricos adquiridos, mas também para compreender a sua aplicação prática. Além disso, constituíram uma excelente base para as unidades curriculares que encontrei posteriormente na universidade.

Por outro lado, a realização do estágio em contexto empresarial proporcionou-me um primeiro contacto com a indústria, permitindo-me adquirir conhecimentos e competências adicionais. No meu caso, esta experiência foi determinante para a valorização do meu currículo e para o meu desenvolvimento profissional.”

— Tiago Morgado Teixeira –
frequência do mestrado em
Engenharia e Gestão Industrial,
na Universidade de Aveiro

“Durante a minha frequência no Colégio de Gaia, entre 2018 e 2021, no curso de Comunicação Multimédia, adquiri aprendizagens em áreas como comunicação, multimédia e design, tendo optado por aprofundar esta última. O percurso permitiu explorar saídas como fotografia, branding, modelação, maquetização e jornalismo.

A Formação em Contexto de Trabalho proporcionou uma experiência direta com o contexto profissional do design e a Prova de Aptidão

Profissional permitiu desenvolver um projeto pessoal, a partir do zero. Posteriormente, ingressei na licenciatura em Design de Comunicação na FBAUP, encontrando-me atualmente a frequentar o Mestrado em Design Gráfico e Projetos Editoriais, com uma base sólida, adquirida no ensino secundário.”

— Inês Teixeira – frequência
de mestrado em Design
Gráfico e Projetos Editoriais,
na Faculdade de Belas Artes,
na Universidade do Porto.



Ensino Secundário com planos próprios, uma oferta diferenciadora

O ensino secundário distingue-se pela oferta de cursos com planos próprios, uma proposta educativa inovadora e diferenciadora, orientada simultaneamente para o prosseguimento de estudos e para a inserção no mercado de trabalho. Estes cursos, com dupla certificação, integram componentes de formação geral, científica e tecnológica, reforçadas com formação em contexto de trabalho.

Atualmente, o Colégio oferece 13 cursos com planos próprios, organizados em diversas áreas estratégicas de formação:

- Administração e Marketing
- Análises Químico-Biológicas
- Animação e Gestão Desportiva
- Comunicação Multimédia
- Contabilidade e Gestão Empresarial
- Desenhador de Projetos – Arquitetura e Engenharia
- Eletrónica, Telecomunicações e Computadores

- Eletrónica Industrial e Automação
- Informática e Tecnologias Multimédia
- Mecânica e Design Industrial
- Tecnologias da Saúde
- Tecnologias e Segurança Alimentar
- Tecnologias e Sistemas de Informação

Estes cursos foram concebidos para responder às necessidades da sociedade, aos desafios científicos e tecnológicos do mundo atual, combinando uma forte componente tecnológica com uma sólida formação científica, permitindo aos alunos prosseguir estudos no ensino superior ou ingressar no mercado de trabalho como técnicos qualificados de nível 4 do Quadro Nacional de Qualificações.

Mais-valias diferenciadoras dos cursos com planos próprios

Os cursos com planos próprios constituem uma das maiores marcas distintivas do Colégio de Gaia. Com mais de 35 anos de experiência no ensino técnico-profissional, a instituição tem consolidado uma reputação de excelência, reconhecida pelas famílias,

pelo tecido empresarial e pelas instituições de ensino superior.

Entre as principais mais-valias destacam-se:

- Componente tecnológica reforçada, com aprendizagem prática e laboratorial, orientada para a inovação e a resolução de problemas.

- Forte ligação ao tecido empresarial, com centenas de protocolos com entidades acolhedoras de estágios e parceiros institucionais.

- Formação em contexto de trabalho, assegurada por uma vasta rede de parceiros institucionais e empresariais, proporcionando experiências reais de aprendizagem.

- Dupla certificação, que permite simultaneamente o acesso ao ensino superior e a integração no mercado de trabalho.

- Elevadas taxas de empregabilidade e prosseguimento de estudos, superiores a 90%, evidenciando a qualidade da formação ministrada.

“A colaboração com o Colégio constitui uma parceria consolidada, materializada na receção anual de estagiários de diversos cursos, resultando numa relação desafiante e benéfica para ambas as instituições. Os estudantes demonstram uma sólida preparação técnica, abertura à aprendizagem e elevada capacidade de adaptação, facilitando o desenvolvimento de competências profissionais, sociais e transversais. As avaliações realizadas no final dos estágios apontam para ganhos significativos ao nível da comunicação, do trabalho em equipa, da organização e do sentido de responsabilidade, perceção que é corroborada pelos próprios estagiários no balanço da experiência vivenciada.”

Isabel Ardions
Coordenadora do GEE|ISCAP

“Ao longo dos últimos anos, acolhemos, e continuamos a acolher, jovens talentos que se revelam bons elementos, motivados, responsáveis e com elevada capacidade de aprendizagem. Os alunos do Colégio contribuem ativamente para o desenvolvimento de pequenos projetos, acompanhados e monitorizados, acrescentando valor real à organização. A experiência tem sido francamente positiva, reforçando a importância da proximidade entre o setor empresarial e o mundo académico. A parceria com o Colégio promove a partilha de conhecimento, o desenvolvimento de competências práticas e a preparação de profissionais mais qualificados.”

Rui Almeida
RFAConsulting

“Acolher alunos do Colégio é, acima de tudo, uma experiência humana e deveras gratificante. Chegam com vontade de aprender, respeito, humildade e um sentido de responsabilidade que se sente no dia a dia. É bonito ver como unem o saber fazer ao saber ser, criando relações, ouvindo, crescendo e evoluindo connosco. Sentimos uma enorme gratidão por fazer parte deste percurso e um orgulho genuíno na formação que recebem, que prepara não só bons profissionais, mas boas pessoas.”

Cláudia Rocha
Technical Drafting and Project
Planeer, MAXIGLOBAL

Estas características fazem dos cursos com planos próprios uma opção estratégica para jovens que **procuram uma formação sólida, prática e orientada para o futuro.**

Um Colégio que educa para além da sala de aula

A formação integral dos alunos constitui uma prioridade do Colégio de Gaia. Para além do currículo académico, a instituição promove atividades culturais, artísticas, desportivas, pastorais e de voluntariado, proporcionando experiências educativas que fortalecem competências pessoais, sociais, éticas e cívicas.

O envolvimento dos alunos em projetos interdisciplinares, atividades comunitárias e experiências de voluntariado contribui para o desenvolvimento de uma consciência crítica, solidária e humanista, alinhada com os valores da educação.



Qualidade e inovação

O Colégio de Gaia integra um sistema interno de garantia da qualidade alinhado com o referencial europeu EQAVET, monitorizando constantemente o desempenho educativo e promovendo a melhoria contínua. A instituição aposta na inovação pedagógica, na formação contínua dos docentes e na colaboração com parceiros externos, garante de uma educação atualizada e relevante.

Ligação à comunidade

A ligação ao meio envolvente, através de parcerias com autarquias, empresas, instituições de ensino superior e entidades sociais, reforça a pertinência social da formação e a integração dos alunos na comunidade.

Um projeto educativo com futuro

O Projeto Educativo do Colégio de Gaia é mais do que um documento orientador. É um compromisso com a qualidade, a

inovação e a formação integral dos alunos. Ao conjugar tradição educativa, inovação pedagógica e uma forte dimensão humana e ética, o Colégio de Gaia prepara os seus alunos para serem cidadãos responsáveis, profissionais competentes e pessoas plenas.

Num contexto de rápidas transformações científicas, tecnológicas e sociais, o Colégio de Gaia – Escola Católica continua a afirmar-se como uma instituição que educa com exigência, humanismo e visão de futuro, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa, sustentável, competente, competente e solidária.



**COLÉGIO
DE GAIA**
ESCOLA CATÓLICA

www.colgaia.pt

“A JdC tem vindo a consolidar uma experiência enriquecedora na integração de alunos em formação através do protocolo de colaboração com o Colégio. Estes estágios curriculares representam uma oportunidade única de aprendizagem prática para os estudantes, que contactam com a realidade profissional e desenvolvem competências técnicas e comportamentais essenciais.

Para a empresa, acolher estagiários significa renovar a equipa com energia e perspetivas frescas, identificar potenciais talentos e contribuir ativamente para a formação da próxima geração de profissionais. Esta parceria cria valor mútuo: os alunos ganham experiência real e a JdC fortalece o seu compromisso com a comunidade e o desenvolvimento do capital humano.”

Ana Isabel Sousa
Direção de Recursos Humanos JdC

“O Instituto Português do Sangue e da Transplantação do Porto recebe, os alunos estagiários do Colégio, numa experiência muito enriquecedora. Evidenciam excelência, educação, elevado sentido de responsabilidade e uma notável curiosidade intelectual. A sua integração ocorre de forma harmoniosa, possibilitando o contacto direto com a realidade profissional, o desenvolvimento de competências técnicas e humanas e a valorização do serviço público. As apresentações finais dos trabalhos propostos demonstram segurança, clareza na comunicação e sólido domínio dos conteúdos, refletindo empenho, preparação e maturidade.”

Joana Esteves Marques
Médica Assistente Hospitalar de Imuno-hemoterapia
Responsável dos Laboratórios de Imunologia
Eritrocitária e Plaquetária MD, MSc

O Papel Estruturante das Universidades no Desenvolvimento de Portugal

As universidades constituem um dos pilares fundamentais do progresso de Portugal, assumindo um papel determinante na formação de capital humano qualificado, na produção de conhecimento científico e na promoção da inovação. Num mundo marcado pela globalização, pela transformação digital e pela economia do conhecimento, estas instituições afirmam-se como agentes estratégicos para o crescimento sustentável e para a afirmação do país no panorama internacional.

A função formativa das universidades é essencial para elevar os níveis de qualificação da população. Ao proporcionar formação avançada e especializada em múltiplas áreas do saber, contribuem para preparar profissionais capazes de responder aos desafios de um mercado de trabalho em constante mutação. Para além da transmissão de conhecimentos técnicos, promovem o desenvolvimento de competências transversais — como o pensamento crítico, a autonomia intelectual, a capacidade de resolução de problemas e o trabalho colaborativo — que são hoje altamente valorizadas.

Importa também destacar a relevância das universidades na produção científica e tecnológica. A investigação realizada nestas instituições tem impacto direto em setores estratégicos, desde a saúde e a engenharia até às ciências sociais e ambientais. Muitas das soluções que permitem melhorar a qualidade de vida da população, aumentar a eficiência das empresas ou enfrentar desafios globais, como as alterações climáticas, têm origem em projetos desenvolvidos no meio académico. Assim, as universidades funcionam como verdadeiros laboratórios de inovação, promovendo a transferência de conhecimento para a sociedade e para o tecido empresarial.

As universidades são muito mais do que locais de formação académica: são motores de desenvolvimento, inovação e coesão social. O seu fortalecimento representa um investimento estratégico no futuro de Portugal, na sua capacidade de competir globalmente e de construir uma sociedade mais qualificada, justa e preparada para os desafios emergentes. 🇵🇹





OFERTA FORMATIVA

20²⁶₂₇

Licenciaturas

Mestrados Integrados

- . Arquitetura (MI)
- . Bioquímica
- . Biotecnologia
- . Cidades e Comunidades Sustentáveis e Inteligentes ***NOVO***
- . Ciências Biomédicas
- . Ciências da Comunicação
- . Ciências da Cultura
- . Ciências do Desporto
- . Ciências Farmacêuticas (MI)
- . Ciência Política e Relações Internacionais
- . Cinema
- . Computação Criativa e Realidade Virtual
- . Design de Moda
- . Design Industrial
- . Design Multimédia
- . Economia
- . Engenharia Aeronáutica
- . Engenharia Civil

- . Engenharia Eletromecânica
- . Engenharia Eletrotécnica e de Computadores
- . Engenharia e Gestão Industrial
- . Engenharia Informática
- . Engenharia Mecânica Computacional
- . Estudos Portugueses e Espanhóis
- . Filosofia
- . Física e Aplicações
- . Gestão
- . Informática Web, Móvel e na Nuvem
- . Inteligência Artificial e Ciência de Dados
- . Marketing
- . Matemática e Aplicações
- . Medicina (MI)
- . Optometria – Ciências da Visão
- . Psicologia
- . Química Industrial
- . Sociologia
- . Tecnologia e Produto de Moda Sustentável

NOTA: A abertura dos cursos está condicionada à atribuição de vagas.



Tel.: 275 319 700
(Chamada para a rede fixa nacional)
E-mail: acesso@ubi.pt

www.ubi.pt



LICENCIATURAS
MESTRADOS
DOUTORAMENTO
PÓS-DOUTORAMENTO
INSTITUTO JURÍDICO
PÓS-GRADUAÇÕES
CENTROS ASSOCIADOS

O SABER OCUPA ESTE LUGAR
VEM OCUPAR O TEU!

FACULDADE de DIREITO
UNIVERSIDADE de COIMBRA

1 2 9 0



PORQUÊ ESTUDAR NA FACULDADE DE DIREITO DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA?

“ESCOLHER A FDUC É INTEGRAR UMA COMUNIDADE ACADÉMICA DE PRESTÍGIO, EXIGÊNCIA E EXCELÊNCIA, QUE FORMA JURISTAS PREPARADOS PARA INTERVIR COM COMPETÊNCIA, RESPONSABILIDADE E VISÃO CRÍTICA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA”.

“Estudar na Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra é optar por uma formação jurídica de excelência, alicerçada numa tradição secular e orientada para os desafios contemporâneos do Direito. A FDUC distingue-se, antes de mais, pela qualidade do ensino ministrado, estruturado com rigor científico, profundidade teórica e permanente articulação com a prática jurídica. Cada unidade curricular é pensada para desenvolver no estudante não apenas o domínio técnico do jurídico, mas também o espírito crítico, a capacidade de argumentação e a autonomia intelectual”.

“A excelência do ensino é assegurada por um corpo docente altamente qualificado, composto por professores e investigadores de reconhecido mérito académico e científico, com relevante projeção nacional e internacional. A proximidade entre docentes e estudantes constitui uma marca distintiva da FDUC, promovendo um ambiente académico exigente, mas simultaneamente estimulante e personalizado”.

“Um traço diferenciador da FDUC é a sua capacidade de aliar tradição e inovação. Sendo uma das mais prestigiadas Faculdades de Direito, preserva o estudo sólido das disciplinas clássicas, fundamentais à formação de qualquer jurista, mas integra igualmente matérias de plena atualidade, acompanhando a evolução do ordenamento jurídico, das transformações económicas e das exigências sociais. Assim, o estudante é preparado para compreender os fundamentos do sistema jurídico e, simultaneamente, para enfrentar problemas novos e complexos, num ambiente académico único, que só uma cidade universitária como Coimbra proporciona”.

“O reconhecimento nacional e internacional da Faculdade constitui uma razão determinante. A posição cimeira nos rankings universitários, bem como a reputação consolidada junto de instituições, escritórios de advogados, tribunais e organismos públicos, atestam a qualidade da formação ministrada. Um diploma da FDUC representa, por isso, uma mais-valia académica e profissional”.



Uma instituição de referência para a formação graduada e pós-graduada em Psicologia, Ciências da Educação e Serviço Social

1º CICLO

Licenciaturas

Psicologia
Ciências da Educação
Serviço Social

2º CICLO

Mestrados na Área Científica predominante em Psicologia

Intervenções Cognitivo-Comportamentais em Psicologia Clínica e da Saúde
Neuropsicologia Clínica: Avaliação e Reabilitação
Psicologia Clínica Forense
Psicologia Clínica Sistémica e da Saúde
Psicologia Organizacional
Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento
Psicologia do Trabalho, das Organizações e dos Recursos Humanos (WOP-P)

Mestrados na Área Científica predominante em Ciências da Educação

Ciências da Educação
Educação Especial e Sociedade Inclusiva
Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária
Administração Educacional

Mestrados na Área Científica predominante em Serviço Social

Serviço Social
Intervenção Social, Inovação e Empreendedorismo

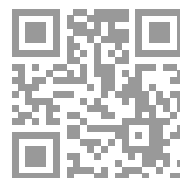
3º CICLO

Doutoramentos

Psicologia
Ciências da Educação
Serviço Social (Interuniversitário)

FPCEUC

239851450 | dir@fpce.uc.pt | www.uc.pt/fpce



CPSC: Consultas de Psicologia

Avaliação Psicológica, Aconselhamento e Reabilitação
Avaliação Psicológica de Condutores
Consulta de Reabilitação Neuropsicológica
Consulta do Sono **NOVA**
Diversidade Sexual e Identidade de Género
Orientação e Aconselhamento de Carreira
Psicoterapia de Grupo
Terapia de Casal
Terapia Familiar
Resolução de Problemas e Aprendizagens Escolares
Assessoria ao Tribunal
Gerontopsicologia

O Centro de Prestação de Serviços à Comunidade (CPSC) tem como objetivo potenciar a articulação entre a academia e a comunidade, prestando uma grande diversidade de serviços, que são assegurados por docentes e profissionais de reconhecido mérito, incluindo consultoria em várias áreas de especialização (Procedimentos concursais: Avaliação Psicológica, Entrevista de Competências, Avaliação Psicológica de Condutores) e uma diversidade de consultas de Psicologia:



CPSC

CENTRO DE PRESTAÇÃO DE
SERVIÇOS À COMUNIDADE

CPSC

239851476 | cpsc@fpce.uc.pt
www.uc.pt/fpce/CPSC





UNIVERSIDADE D
COIMBRA

LETRAS FLUC

**Participa no nosso
Dia Aberto
21 de abril!**

**Bolsas de mérito
para os melhores
estudantes**

**Arqueologia
Ciência da
Informação
Estudos Artísticos
Estudos Clássicos
Estudos Europeus
Filosofia
Geografia
História
História da Arte
Jornalismo e
Comunicação
Línguas Modernas
Português
Turismo,
Território e
Patrimónios**

uc.pt/fluc



@letrasfluc



Universidade do Minho lança primeiras licenciaturas duplas no ensino público

A Universidade do Minho vai incluir na sua oferta académica cinco licenciaturas duplas para o concurso nacional de acesso em 2026/27, uma iniciativa inédita no ensino superior público em Portugal. As opções disponíveis serão Economia+Gestão, Gestão+Negócios Internacionais e Economia+Negócios Internacionais, todas com duração de quatro anos, além de Física+Química e Matemática+Física, com cinco anos cada. A licenciatura Economia+Gestão disponibiliza 20 vagas, enquanto as restantes oferecem 10 vagas cada.

No campus de Gualtar, em Braga, estas combinações únicas destacam-se

pela inovação pedagógica, pela interdisciplinaridade e pela eficiência, estando alinhadas com padrões internacionais. O objetivo é formar profissionais com competências mais abrangentes, capazes de enfrentar um mercado de trabalho competitivo e em constante mudança. Os estudantes que concluírem estas licenciaturas duplas receberão dois diplomas reconhecidos nacional e europeamente. Os planos de estudo são organizados para compatibilizar horários e avaliações, evitar sobreposição de conteúdos e oferecer oportunidades de mobilidade internacional. Estas formações só podem ser candidatas através do concurso

nacional de acesso.

Para o concurso nacional de acesso em 2025/26, a Universidade do Minho vai disponibilizar 3.110 vagas, mais 81 do que no ano anterior. A oferta inclui 64 cursos: 57 licenciaturas, cinco licenciaturas duplas e dois mestrados integrados. Os cursos com maior número de vagas são Engenharia Informática (170), Engenharia e Gestão de Sistemas de Informação (141), Medicina (122) e Direito (110). Educação e Direito são os únicos cursos oferecidos em horários laboral e pós-laboral. A licenciatura em Música é acessível através de concurso local, com candidaturas abertas até 31 de março.



Município de Elvas pretende atualizar anualmente valor das bolsas de estudo para alunos do Ensino Superior

A Câmara Municipal de Elvas pretende, no futuro, rever anualmente o valor das bolsas de estudo atribuídas aos estudantes do concelho que frequentam o Ensino Superior, tendo em consideração a inflação que tem vindo a reduzir o poder de compra das famílias nos últimos anos. Para isso, a autarquia aprovou recentemente uma alteração ao Regulamento Municipal de Apoios Sociais.

“Estamos conscientes que a Câmara de Elvas é a Câmara que maiores bolsas de estudo dá: em valor e em número. O que estava estipulado inicialmente eram 50 bolsas, mas depois houve aqui a hipótese de que fossem mais. E hoje em dia são mais de 200. Por isso compreendemos bem o esforço que a Câmara faz”, explica o vice-presidente, Nuno Mocinha.

“Nós sabemos que estas bolsas não

são bem dirigidas à pessoa em si, isto é, ao aluno. Ajuda é na vida do aluno, que é o mesmo que dizer que ajuda na vida do agregado. E se nós pudermos dar essa ajuda, é para isso, no fundo, também, que estamos na Câmara Municipal”, remata o vice-presidente.

mais magazine

Especial Ensino em Portugal - Futurália/Qualifica



micampus
residencias

**Mais do que alojamento, uma
experiência universitária completa**

Um lugar onde viver, crescer e pertencer

Com 53 residências em 20 cidades de Portugal e Espanha, a micampus residencias tem vindo a afirmar-se como uma referência no setor do alojamento estudantil, distinguindo-se por uma proposta que vai além do conceito tradicional de residência universitária. A marca aposta numa abordagem integral que combina localizações estratégicas, infraestruturas modernas, tecnologia, sustentabilidade e uma forte cultura de comunidade. Mais do que garantir conforto e funcionalidade, a micampus procura criar ambientes onde os estudantes possam desenvolver-se académica, social e pessoalmente, promovendo a integração multicultural, o bem-estar e uma experiência universitária verdadeiramente enriquecedora.

Como surgiu a micampus residencias e o que distingue a marca no panorama nacional do alojamento estudantil?

A micampus residencias nasce com o objetivo de oferecer muito mais do que alojamento aos estudantes universitários: procuramos criar espaços onde possam viver, crescer e desenvolver-se tanto a nível académico como pessoal.

Atualmente, contamos com 53 residências em 20 cidades de Portugal e Espanha.

Desde o início, temos apostado na combinação de localizações estratégicas, instalações modernas e numa forte aposta na comunidade. O que nos distingue no panorama nacional é a nossa abordagem integral: não proporcionamos apenas alojamento de qualidade, mas sim uma experiência completa baseada na convivência, no bem-estar e no acompanhamento do estudante.



“Não proporcionamos apenas alojamento de qualidade, mas sim uma experiência completa baseada na convivência, no bem-estar e no acompanhamento do estudante”

Que tipologias de alojamento e serviços oferecem atualmente e de que forma respondem às diferentes necessidades dos estudantes?

Dispomos de diferentes tipologias de quartos, individuais e partilhados, de acordo com as preferências. Todos estão totalmente equipados e concebidos para garantir conforto e funcionalidade.

Além disso, disponibilizamos serviços como salas de estudo, ginásios, áreas comuns, salas de lazer, atividades, eventos, wifi de alta velocidade, manutenção e receção 24 horas. O nosso objetivo é responder tanto a quem procura tranquilidade e concentração académica como a quem valoriza especialmente a vida social e a interação multicultural.

Qual é o perfil predominante dos estudantes que procuram a micampus e como garantem uma comunidade inclusiva e multicultural?

Nas nossas residências convivem estudantes nacionais e internacionais, de licenciatura, mestrado e programas de mobilidade. Predomina um perfil dinâmico, aberto e com vocação internacional.

Para garantir uma comunidade inclusiva, promovemos ativamente a diversidade cultural através de atividades, eventos e dinâmicas de integração. Incentivamos o respeito, a igualdade e a convivência como valores fundamentais da nossa identidade.



De que forma a experiência em residência pode influenciar o sucesso académico, a integração social e o desenvolvimento pessoal dos estudantes?

A experiência em residência universitária é um elemento-chave no percurso académico. Um ambiente adequado, com espaços de estudo bem equipados e um contexto propício à concentração, tem impacto direto no desempenho académico.

Ao mesmo tempo, a convivência favorece o desenvolvimento de competências sociais, a autonomia, a gestão do tempo e o sentido de responsabilidade. A interação com estudantes de diferentes culturas amplia horizontes e enriquece a experiência pessoal.

Que importância atribuem à criação de comunidade dentro das residências e que iniciativas promovem para estimular essa dinâmica?

A criação de comunidade é um dos nossos pilares estratégicos. Acreditamos que uma residência deve ser um espaço onde se criam laços e experiências partilhadas.

Por isso, organizamos atividades desportivas, culturais e sociais, workshops, celebrações temáticas e eventos. Além disso, contamos com equipas de residência que dinamizam a vida comunitária e acompanham os estudantes ao longo de todo o ano letivo.

A sustentabilidade e o bem-estar são temas centrais para as novas gerações. Que práticas ou iniciativas tem a micampus implementado nestas áreas?

Na micampus trabalhamos ativamente para reduzir o nosso impacto ambiental através de medidas de eficiência energética, gestão responsável da água e promoção da reciclagem.

“O nosso objetivo é responder tanto a quem procura tranquilidade e concentração académica como a quem valoriza especialmente a vida social e a interação multicultural”





“Acreditamos que uma residência deve ser um espaço onde se criam laços e experiências partilhadas”

No que diz respeito ao bem-estar, concebemos espaços luminosos e funcionais, promovemos hábitos saudáveis através de atividades desportivas e damos especial atenção à segurança e ao conforto. Entendemos que o bem-estar físico e emocional é essencial para o sucesso académico.

De que forma integra a micampus a inovação e a tecnologia na gestão das residências e na experiência dos estudantes?

A tecnologia é uma parte essencial da nossa gestão. Dispomos de sistemas digitais para acesso às diferentes áreas das residências, reservas, comunicação e apoio ao residente, facilitando uma experiência ágil e transparente.

Além disso, oferecemos conectividade de alta qualidade e espaços preparados para o estudo híbrido e a aprendizagem digital, adaptando-nos às novas metodologias educativas.

Quais são atualmente os principais desafios do setor do alojamento estudantil em Portugal?

Entre os principais desafios destacam-se o aumento da procura, especialmente nas grandes cidades universitárias, a necessidade de ampliar a oferta e a adaptação a padrões cada vez mais exigentes em termos de sustentabilidade e qualidade.

Como perspetivam a evolução do setor de residências universitárias em Portugal?

Pre vemos um crescimento sustentado do setor, impulsionado pela internacionalização das universidades portuguesas e pelo aumento da mobilidade estudantil.

O modelo evoluirá para residências mais modernas, sustentáveis e orientadas para a experiência integral do estudante, onde a tecnologia e a comunidade serão fatores diferenciadores.



 **micampus**
residencias

www.micampusresidencias.pt

Ensino Superior Privado: Escolher, Crescer, Liderar



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

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

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

aproximação entre o ensino e o mercado de trabalho.

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

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

*António Almeida Dias, Presidente da APESP
(Associação Portuguesa do Ensino Superior Privado)*



www.apesp.pt



UNIVERSIDADE LUSÍADA

LISBOA - PORTO - V.N. FAMALICÃO

1.º ciclo Licenciaturas e Mestrados Integrados

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

ARTES E COMUNICAÇÃO MULTIMÉDIA Lisboa

CONTABILIDADE V.N. Famalicão

CRIMINOLOGIA Porto

DESIGN Lisboa, Porto e V.N. Famalicão

DIREITO ()** Lisboa e Porto

ECONOMIA Lisboa

ENGENHARIA ELETRÓNICA E INFORMÁTICA V.N. Famalicão

ENGENHARIA E GESTÃO INDUSTRIAL V.N. Famalicão

ENGENHARIA INFORMÁTICA Lisboa

ENGENHARIA MECÂNICA V.N. Famalicão

GESTÃO V.N. Famalicão

GESTÃO DE EMPRESA Lisboa e Porto

GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS Lisboa

GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS Lisboa

GESTÃO DO TURISMO Lisboa

JAZZ E MÚSICA MODERNA Lisboa

MARKETING Lisboa e Porto

PSICOLOGIA Lisboa e Porto

RELAÇÕES INTERNACIONAIS Lisboa e Porto

SEGURANÇA E JUSTIÇA Lisboa

SERVIÇO SOCIAL Lisboa

Duração dos cursos:

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

APOIOS AOS ESTUDANTES

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

ALUMNI LUSÍADA - Descontos para antigos estudantes e seus familiares

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

Lisboa

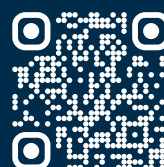
Rua da Junqueira, 188-198
1349-001 Lisboa
Tel.: 213 611 500
E-mail: info@lis.ulusiada.pt
Internet: www.lis.ulusiada.pt

Porto

Rua de Moçambique, 21-71
4100-348 Porto
Tel.: 225 570 800
E-mail: info@por.ulusiada.pt
Internet: www.por.ulusiada.pt

V.N. Famalicão

Largo Tinoco de Sousa
4760-108 V.N. Famalicão
Tel.: 252 309 200
E-mail: info@fam.ulusiada.pt
Internet: www.fam.ulusiada.pt



**candidaturas
abertas**

És ou ainda não és?

ESAD — Escola Superior de Artes e Design



Aqui

não acumulas cadeiras.
Constróis carreira.
Testas. Erras. Refazes.

Tu

ganhas pensamento crítico,
domínio técnico e tecnológico,
trabalho manual e digital,
autonomia criativa, colaboração
em rede, prática e exigência.

Escolhes

mas não escolhes apenas
um curso.
Entras num ecossistema
criativo, educativo e cultural.

Não desapareças na multidão.
Vem ocupar espaço.

candidaturas.esad.pt

esad
—arte&design

Decides

Licenciaturas em:

- Artes Digitais e Multimédia
- Design — Comunicação
- Design — Interiores
- Design — Moda
- Design — Produto

CTeSP em Design de Interfaces e Multimédia

Crias

- Em estúdios de fotografia, som e vídeo
- Laboratórios de prototipagem e impressão 3D
- Oficinas de moda, serigrafia e tipografia
- Programação criativa e narrativa digital
- Projetos com parceiros reais

E depois?

As saídas multiplicam-se.

- Direção Criativa
- Ilustração, Design Gráfico e Digital
- Styling, Design e Produção de Moda
- Design de Produto e Equipamento
- Design de Interiores e Cenografia
- Direção de Arte, Multimédia, Fotografia, Animação e Motion Design
- Investigação Artística e Tecnológica
- Indústrias Criativas e Culturais

Entras e és.

ESAD — Escola Superior de Artes e Design





PAULA **FRASSINETTI**
Escola Superior de Educação
PORTO

LICENCIATURAS

EDUCAÇÃO BÁSICA

EDUCAÇÃO SOCIAL

MESTRADOS ensino

EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
1.º CICLO DO ENSINO BÁSICO
2.º CICLO DO ENSINO BÁSICO

MESTRADOS especialização

INTERVENÇÃO COMUNITÁRIA
EDUCAÇÃO (3 ÁREAS DE ESPECIALIZAÇÃO)

PÓS-GRADUAÇÕES e-learning e b-learning

CTESP Design Educacional e Tecnologias Digitais

ESEPF.PT



CONTACTOS:

Rua Gil Vicente, 138-142 | 4000-255 Porto
T.: +351 225 573 420/5 | E.: candidaturas@esepf.pt

 @esepf_escola

APESP lançou Observatório do Ensino Superior Privado

A APESP – Associação Portuguesa do Ensino Superior Privado, presidida por António Almeida-Dias, lançou no início deste ano, no Instituto Nacional de Estatística, em Lisboa, o Observatório do Ensino Superior Privado.

O Observatório tem como objetivo “produzir conhecimento rigoroso, estruturado e fiável sobre o ensino superior”,

permitindo “uma leitura mais informada e integrada do sistema no seu conjunto”.

O projeto inclui o desenvolvimento de estudos em áreas como as práticas de ação social nas instituições de ensino superior privadas, o contributo do setor privado para a capacidade de formação de professores e a empregabilidade dos seus diplomados.

No Observatório estão disponíveis indicadores que permitem conhecer melhor a distribuição territorial das instituições, as principais áreas de estudo e o perfil dos docentes.



Ensino superior privado supera público em docentes doutorados

Pela primeira vez, no ano letivo 2024/2025, o ensino superior privado tem uma percentagem de docentes com doutoramento ligeiramente superior ao setor público: 58% contra 57%, segundo dados da Direção-Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC) compilados pela Associação Portuguesa do Ensino Superior Privado (APESP).

Cristina Ventura, coordenadora do Observatório do Ensino Superior Privado (OESP), explica que historicamente o público tinha mais docentes doutorados, mas nos últimos dez anos esta taxa tem

diminuído no setor público e aumentado no privado.

O OESP revela ainda crescimento do número de alunos e professores em ambos os setores, com destaque para um aumento significativo de qualificações no ensino privado. Contudo, Cristina Ventura alerta para desequilíbrios: o número de docentes no privado não acompanhou o crescimento de alunos, ao contrário do público, onde o crescimento foi proporcional.

Outro ponto destacado é a estagnação dos mestrados na última década. Entre

2014 e 2024, licenciaturas e doutoramentos cresceram mais de 30%, enquanto os mestrados aumentaram apenas 6%, com queda sobretudo nos mestrados integrados, obrigatórios para algumas profissões. Cristina Ventura aponta razões como o mercado de trabalho, a acessibilidade aos cursos e a situação económica das famílias, que influenciam a decisão de prosseguir os estudos.

“A Futurália contribui para reduzir a incerteza na escolha, alargar horizontes e criar oportunidades”

Em entrevista à Revista Mais Magazine, Maria João Arruda, Gestora da Futurália, destaca as principais novidades da edição deste ano, que reforça o evento como “um dos maiores pontos de encontro entre estudantes, instituições de ensino e o mercado de trabalho”.



Maria João Arruda, Gestora da Futurália

Quais são as principais novidades e destaques da edição deste ano da Futurália?

Esta edição volta a reforçar a Futurália como um dos maiores pontos de encontro entre estudantes, instituições de ensino e o mercado de trabalho. Mais uma vez, o grande destaque vai para a forte presença de instituições de ensino superior, nacionais e estrangeiras, e de entidades de formação profissional, que apresentam uma oferta cada vez mais ampla e diversificada de cursos, permitindo aos visitantes conhecer, num único espaço, múltiplas opções académicas e percursos de qualificação.

Ao mesmo tempo, verifica-se um crescimento significativo das áreas dedicadas ao emprego, estágios, pós-graduações e mestrados passam a contar, pela primeira vez, com um pavilhão próprio, criando um espaço exclusivo para quem procura emprego, especialização, requalificação ou progressão académica.

Paralelamente, destaque ainda para a estreia do TECH_EDU, a primeira edição de um evento dedicado às ferramentas, metodologias e soluções tecnológicas que estão a moldar o presente e o futuro da aprendizagem. Este espaço é especialmente direcionado a profissionais da área da educação, promovendo inovação, partilha de boas práticas, demonstrações e networking.

Que impacto considera que o evento tem na orientação académica e profissional dos jovens portugueses?

Para muitos jovens, é a primeira oportunidade de falar presencialmente com universidades, escolas profissionais e centros de formação, esclarecer dúvidas sobre cursos, saídas profissionais, candidaturas ou bolsas, e comparar diferentes opções de forma prática. Esse contacto direto ajuda a tomar decisões mais conscientes e seguras sobre o percurso académico.

No fundo, a Futurália contribui para reduzir a incerteza na escolha, alargar horizontes e criar oportunidades, assumindo-se como um evento essencial de orientação académica e profissional para os jovens portugueses.

Que mensagem gostaria de deixar aos estudantes que visitam a Futurália para decidir o seu futuro?

Que aproveitem ao máximo esta oportunidade e venham de mente aberta, curiosos e sem receio de fazer perguntas. A Futurália um espaço pensado precisamente para ajudar a esclarecer dúvidas e a explorar caminhos, por isso é importante conversar com as instituições, assistir às sessões, comparar opções e recolher o máximo de informação possível.

Nem sempre as decisões sobre o futuro são imediatas, mas o contacto direto com universidades, escolas, entidades de formação e profissionais pode fazer toda a diferença, ajudando a descobrir novas áreas de interesse e até possibilidades que talvez nunca tivessem considerado. 🌟

futuralia

11 / 14 de Março 2026

**MESTRADOS
PÓS-GRADUAÇÕES
FORMAÇÃO EXECUTIVA**

**EMPREGO E
EMPREGABILIDADE**

13 | 14 MAR 2026

AUDITÓRIO EMPREGO

**ENSINO
SUPERIOR**

**ESTUDAR NO
ESTRANGEIRO**

**ENSINO
PROFISSIONAL**

AUDITÓRIO FUTURÁLIA

SALA EXPLORING FUTURE

ÁREA DE DEMONSTRAÇÕES

TECH.EDU

11 / 13 Março 2026

EVENTO DE TECNOLOGIA PARA
A EDUCAÇÃO E INOVAÇÃO
PEDAGÓGICA

EXCLUSIVO PARA PROFISSIONAIS

FIL MEETING CENTER

Av. Dom João II

1

2

3

4

P

Rua do Bojador

Av. do Atlântico

PRAÇA SONY

ORGANIZAÇÃO



PARCEIROS



FLIXBUS

FIL PARQUE
DAS NAÇÕES

Ensino Superior, Formação Avançada e Coesão Territorial: Uma Estratégia para a Competitividade de Portugal



Num momento em que Portugal enfrenta transições profundas — digital, energética, demográfica e tecnológica — torna-se evidente que a competitividade do país depende, antes de mais, da sua capacidade de qualificação do capital humano. O ensino superior e a formação avançada, neste quadro, não são apenas instrumentos de valorização individual, são, antes de mais, pilares estruturais de desenvolvimento económico, de mobilidade social e de afirmação estratégica no contexto internacional em crescente

processo de globalização, com impacto direto na competitividade do país e das regiões.

Ainda assim, e pese embora a empregabilidade dos diplomados do ensino superior permaneça, ao longo das últimas décadas, acima da empregabilidade média nacional — refletindo a crescente exigência de competências técnicas, científicas e transversais por parte do mercado de trabalho — a verdade é que os desafios da academia são cada vez maiores e mais evidentes, considerando não só a velocidade a que evoluem as necessidades do mercado de trabalho, mas também o aparecimento, a um ritmo acelerado, de novas áreas do conhecimento relativamente às quais importa investir, no sentido de alavancar a competitividade das empresas portuguesas — da indústria à saúde, da economia verde à transformação digital — cuja capacidade depende diretamente da disponibilidade de recursos humanos altamente qualificados e capazes de inovar.

Neste cenário, a estratégia de desenvolvimento da investigação e da formação avançada não pode ser pensada apenas em termos setoriais, muitas vezes desligados da realidade do país e das regiões. Importa cada vez mais que estes modelos adquiram uma base territorial, que se sobreponha à visão centralista que tem contribuído para que o modelo de desenvolvimento nacional se foque apenas em decisões estratégicas relativamente às quais o investimento e as oportunidades gravitam predominantemente em torno das áreas metropolitanas de Lisboa e do Porto. O desenvolvimento nacional e a coesão territorial exigem

uma visão diferente: exige a definição clara de uma estratégia que favoreça a consolidação da rede de ensino superior, que sendo polinucleada e distribuída de forma equilibrada por todo o território nacional, permite aproximar as oportunidades de formação das pessoas e responder às especificidades económicas e sociais de cada região.

Uma rede equilibrada, articulada e estrategicamente orientada permite fixar talento, estimular o empreendedorismo local e reforçar a competitividade regional, transformando o conhecimento em valor acrescentado. Ao alinhar a oferta formativa com a vocação e as necessidades de cada território, o ensino superior contribui não só para a empregabilidade individual, mas para a sustentabilidade coletiva das regiões e do país.

A afirmação de Portugal como um todo coeso, competitivo e inovador depende de uma política pública consistente, que reconheça o ensino superior e a formação avançada como elementos estratégicos do desenvolvimento e da competitividade nacional. Investir em qualificação é investir na autonomia económica, na justiça social e na capacidade de Portugal, enquanto país e estado soberano, se posicionar com ambição no espaço europeu. Investir no ensino superior e na formação, mais do que uma opção estratégica, constitui uma aposta clara no futuro nacional! 🇵🇹

Luís Loures, Presidente do Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos (CCISP)



Novo doutoramento em Ciências do Desporto arranca em seis politécnicos

A Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3ES) aprovou um novo doutoramento em Ciências do Desporto, que será lecionado em consórcio por seis institutos politécnicos portugueses, com início previsto para o próximo ano letivo. Esta iniciativa marca um avanço significativo para o ensino superior politécnico em Portugal.

O programa envolve o Instituto Politécnico de Santarém (Escola Superior de Desporto de Rio Maior), os institutos politécnicos de Viana do Castelo, Castelo Branco, Coimbra, Beja e Guarda, inte-

grando várias escolas de educação, desporto e comunicação.

Segundo a A3ES, o curso distingue-se pela coerência do plano de estudos e pela forte orientação para investigação original com impacto científico e social. O objetivo é formar investigadores de elevado nível académico na área das Ciências do Desporto, reforçando o papel do politécnico na produção de conhecimento e inovação.

O modelo de consórcio permite partilhar recursos humanos, laboratórios e equipamentos entre as instituições, in-

cluindo dois centros de investigação. No primeiro ano, as atividades curriculares serão distribuídas pelas escolas participantes, proporcionando aos doutorandos acesso a áreas de especialização distintas e instalações de ponta.

Com apenas 20 vagas disponíveis, o doutoramento destina-se a titulares de mestrado ou licenciatura em Ciências do Desporto, Educação Física, Motricidade Humana, Ciências da Saúde e áreas afins, além de profissionais com currículo científico ou técnico relevante.

Politécnico de Castelo Branco instala sistema “Teleporter” para ensino híbrido internacional

O Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB) instalou o sistema tecnológico “Teleporter” no BAUHAUS4EU Learning Lab da Escola Superior de Artes Aplicadas (ESART-IPCB), permitindo criar salas de aula imersivas que ligam estudantes e docentes de diferentes instituições e países em tempo real, sem necessidade de deslocação física.

A tecnologia insere-se na aliança BAUHAUS4EU, uma Universidade Europeia que reúne 10 instituições de nove países, promovendo ensino colaborativo, sustentável e inclusivo, inspirado na iniciativa New European Bauhaus.

Segundo Ana Ferreira, Vice-Presidente do IPCB, o “Teleporter permite-nos derubar fronteiras e aproximar estudantes e docentes de diferentes países, criando experiências de aprendizagem verdadeiramente internacionais sem impacto ambiental associado à mobilidade. É um exemplo claro de como a inovação tecnológica pode servir a sustentabilidade, a inclusão e a qualidade do ensino.”





Universidade de Leiria e Oeste: território, ciência e futuro

O processo de transformação do Instituto Politécnico de Leiria em Universidade de Leiria e Oeste encontra-se em fase de conclusão, pelo que em breve será uma realidade.



Carlos Rabadão, Presidente do Instituto Politécnico de Leiria

A transformação do Instituto Politécnico de Leiria (IPLeiria) em Universidade de Leiria e Oeste constitui um momento histórico institucional, mas também para o território e para o país. Mais do que uma alteração de designação, representa o reconhecimento de um percurso sólido, construído ao longo de 45 anos com base na qualidade, na inovação e numa ligação profunda à comunidade.

Ao longo da sua trajetória, o Instituto Politécnico de Leiria afirmou-se como uma instituição de ensino superior de referência no panorama nacional. A qualidade da oferta formativa, a consolidação da investigação,

a crescente internacionalização e a estreita articulação com o tecido económico e social demonstram que reuniu, e superou, as condições necessárias para evoluir para universidade. Este processo não resulta de uma circunstância conjuntural. É a consequência natural de décadas de mérito académico, maturidade organizacional e compromisso com o desenvolvimento regional.

O reconhecimento público da criação da Universidade de Leiria e Oeste como projeto estruturante traduz a consciência de que as universidades são infraestruturas estratégicas para a produção e transferência de conhecimento, para a promoção da inovação e para a qualificação avançada de recursos humanos. Num contexto marcado por desafios económicos, tecnológicos e sociais, o território de Leiria e Oeste necessita de uma instituição com capacidade reforçada para gerar ciência, formar talento e potenciar cadeias de valor de maior intensidade tecnológica.

Este entendimento converge plenamente com o que havia sido afirmado no estudo “Prospetiva 2035 – Três Cenários para o Futuro de Leiria e Oeste”, apresentado em abril de 2025, e com a proposta submetida pelo IPLeiria à Tutela: a universidade constitui um fator decisivo de desenvolvimento económico, social e territorial.

A futura Universidade assumirá uma responsabilidade pública acrescida na consolidação da oferta doutoral, na intensificação da atividade científica e no aprofundamento da cooperação internacional. Será uma universidade moderna, inclusiva e aberta ao mundo, mas simultaneamente enraizada no território, orientada para o conhecimento aplicado, para a empregabilidade e para a resposta às necessidades concretas das empresas e da sociedade.

O impacto desta transformação ultrapassa a dimensão regional. Ao reforçar o sistema científico e de ensino superior português, a Universidade de Leiria e Oeste contribuirá para a coesão territorial, para a competitividade nacional e para a afirmação internacional do país. Num tempo em que se exige visão estratégica e capacidade de adaptação, esta evolução representa um investimento estruturante no futuro coletivo.

A Universidade de Leiria e Oeste será, assim, o resultado do trabalho persistente de uma comunidade académica coesa e dos seus parceiros institucionais. Mais do que um novo ponto de partida, é a projeção de uma realidade já construída para um patamar superior de exigência, responsabilidade e impacto ao serviço da região e de Portugal. 



POLITÉCNICO DE LEIRIA

FORMAR COM CONHECIMENTO, INOVAR COM PROPÓSITO E CRIAR OPORTUNIDADES PARA O FUTURO

Licenciaturas

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

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

ESCOLA SUPERIOR DE TECNOLOGIA E GESTÃO (ESTG) .Leiria

Administração Pública
Biomecânica
Contabilidade e Finanças
Engenharia Automóvel
Engenharia Civil
Engenharia e Gestão industrial
Engenharia Eletrotécnica e de Computadores
Engenharia Eletrotécnica e de Computadores
(Noturno)
Engenharia Informática
Engenharia Mecânica
Gestão
Gestão Sustentável das Cidades e da Indústria
Jogos Digitais e Multimédia
Marketing
Solicitoria

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

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

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

Animação Turística
Biologia Marinha
Biotecnologia
Gestão da Restauração e Catering
Gestão de Eventos
Gestão Turística e Hoteleira
Marketing Turístico
Sistemas Alimentares Sustentáveis
Tecnologias Digitais Aplicadas
Turismo

ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE (ESSLei) .Leiria

Dietética e Nutrição
Enfermagem
Fisioterapia
Terapia da Fala
Terapia Ocupacional



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

www.ipleiria.pt

Escola Superior Náutica Infante D. Henrique

FORMAR PROFISSIONAIS PARA UM MAR GLOBAL

A Escola Superior Náutica Infante D. Henrique (ENIDH), instituição de ensino superior público com mais de um século de história, tem como missão formar profissionais para o setor marítimo, portuário e logístico, áreas estratégicas para a economia nacional e global. Ao longo da sua existência, a ENIDH afirmou um modelo de ensino exigente e altamente especializado, reconhecido internacionalmente, preparando diplomados para funções de elevada responsabilidade, tanto a bordo de navios como em terra.



Centro de Simulação Marítima, Escola Superior Náutica Infante D. Henrique

Os antigos alunos da ENIDH desempenham hoje funções em empresas de navegação, logística e gestão portuária, manutenção e construção naval, inspeção marítima, energia offshore e serviços técnicos especializados. São profissionais dotados de competências sólidas, certificações com validade internacional e preparação adequada a um mercado global, competitivo e tecnologicamente exigente.

A transição energética, a digitalização e as crescentes exigências em matéria de segurança e sustentabilidade estão a transformar profundamente as profissões do mar. A ENIDH tem vindo a integrar estas novas realidades nas suas ofertas formativas, apostando numa qualificação contínua alinhada com elevados padrões internacionais.

Num contexto de escassez global de marítimos qualificados, em particular oficiais de pilotagem e de engenharia de máquinas marítimas, Portugal dispõe de uma clara vantagem competitiva. Com um sistema de ensino náutico reconhecido internacionalmente, a ENIDH tem formado profissionais aptos a operar em frotas de bandeiras internacionais, contribuindo para a exportação de serviços especializados e para o reforço da presença portuguesa nos principais corredores marítimos mundiais.



Professor Doutor Vítor Franco Correia,
Presidente da Escola Superior Náutica Infante D. Henrique



As carreiras marítimas assumem hoje elevado valor estratégico, tornando essencial reforçar a articulação entre o ensino superior, as empresas do setor e as políticas públicas do mar. Os jovens candidatos devem conhecer o papel singular da ENIDH, com cursos únicos em Portugal, desde licenciaturas e mestrados a formações técnicas superiores especializadas.

Com taxas de empregabilidade muito elevadas, formações como Engenharia de Máquinas Marítimas, Pilotagem, Gestão de Transportes e Logística, Gestão Portuária, Engenharia Eletrotécnica Marítima e Engenharia Informática aplicada ao setor marítimo e portuário destacam-se pela sua relevância. As remunerações associadas a estas qualificações evidenciam o seu reconhecimento económico internacional.



Centro Internacional de Segurança Marítima
Escola Superior Náutica Infante D. Henrique

A ENIDH tem realizado investimentos significativos, apoiados pelo PRR e pelos EEA Grants, na modernização de laboratórios e simuladores, bem como na construção de um moderno centro de segurança marítima, garantindo uma formação de excelência alinhada com os mais exigentes referenciais internacionais. 

O TEU FUTURO É NA ESCOLA SUPERIOR NÁUTICA

LICENCIATURAS

ENGENHARIA DE MÁQUINAS MARÍTIMAS

ENGENHARIA ELETROTÉCNICA MARÍTIMA

ENGENHARIA INFORMÁTICA E DE COMPUTADORES

GESTÃO DE TRANSPORTES E LOGÍSTICA

GESTÃO PORTUÁRIA

PILOTAGEM

CURSOS TÉCNICOS SUPERIORES PROFISSIONAIS

MECÂNICA NAVAL

MECATRÓNICA NAVAL

NAVEGAÇÃO, OPERAÇÕES MARÍTIMO-PORTUÁRIAS E PESCA

NAVEGAÇÃO DE RECREIO E OPERAÇÃO MARÍTIMO-TURÍSTICA

REDES E SISTEMAS INFORMÁTICOS

ROBÓTICA E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

SUSTENTABILIDADE ENERGÉTICA E CLIMATIZAÇÃO

MESTRADOS

ENGENHARIA DE MÁQUINAS MARÍTIMAS

PILOTAGEM

CURSOS COM ELEVADA TAXA DE
EMPREGABILIDADE

PROFISSÕES COM
**ELEVADA
REMUNERAÇÃO**

CARREIRA
INTERNACIONAL

**CERTIFICAÇÕES
MARÍTIMAS**
VÁLIDAS INTERNACIONALMENTE



ESCOLA SUPERIOR
NÁUTICA
INFANTE D. HENRIQUE

NO
RUMO
CERTO

www.enautica.pt





FUNÇÃO CEREBRAL

memória / concentração

30
CÁPSULAS
GELATINOSAS



**NOVA
APRESENTAÇÃO**

60
CÁPSULAS
GELATINOSAS

económica



A CÁPSULA INTELIGENTE PARA
MENTES QUE BRILHAM

Win-Fit - COMPOSIÇÕES EQUILIBRADAS | DOSAGENS ADEQUADAS

Disponível em **Farmácias e Espaços de Saúde**

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.



Acreditamos em Self Care

www.ampliphar.com

Saiba mais



winfit.pt

O TEU DESTINO PARA O SUCESSO

LICENCIATURAS

- Direção e Gestão Hoteleira
- Gestão do Lazer e Animação Turística (futuramente:
Gestão de Animação Turística e de Eventos)
- Gestão Turística (2 ramos)
 - Gestão de Empresas Turísticas
 - Gestão de Destinos e Produtos Turísticos
- Informação Turística
- Produção Alimentar em Restauração (futuramente:
Ciências Alimentares em Artes Culinárias)

**MELHOR
FORMAÇÃO
EM TURISMO**

2023 | 2024 | 2025

MESTRADOS

- Food Design
- Gestão Hoteleira
- Inovação em Artes e Ciências Culinárias
- Qualidade, Segurança e Saúde em Gastronomia
- Turismo (3 ramos)
 - Gestão Estratégica de Eventos
 - Gestão Estratégica de Destinos Turísticos
 - Inovação em Turismo de Experiências
- Turismo e Comunicação (Parceria ULisboa)



PÓS-GRADUAÇÕES

- Artes Culinárias
- Criação e Gestão de Startups em Turismo (online)
- Design for Food
- Interpretação e Mediação do Património e Gestão de Experiências Turísticas (online)
- Segurança Alimentar em Catering
- Turismo Cinematográfico e Gestão de Experiências Audiovisuais (online - parceria ES Teatro e Cinema, IPLisboa)
- Turismo Cultural (online)
- Turismo Literário (online - parceria UAlgarve)
- Sustentabilidade para o Turismo (online)



FORMAÇÃO DE EXECUTIVOS

- Business Analytics for Hospitality Management (parceria NOVA IMS)
- Smart Destinations Management (parceria NOVA IMS)

DOCTORAMENTO

- Turismo (parceria ULisboa)



Viver a universidade: O novo mapa residencial de Portugal



Portugal deixou de ser apenas um destino académico atraente; tornou-se uma experiência universitária completa. Lisboa, Porto e Coimbra são hoje polos internacionais onde tradição e modernidade convivem em salas históricas, campus inovadores e zonas animadas. Neste contexto, a habitação para estudantes deixou de ser uma questão logística para se tornar um elemento essencial do estilo de vida universitário. Dois nomes destacam-se nesta transformação: Liveness Living e Nido Living.

Mais do que residências, os seus edifícios funcionam como microcosmos urbanos: espaços onde se estuda, socializa, treina, partilha e constroem-se redes internacionais. Portugal, com o seu crescente atractivo para estudantes europeus e de todo o mundo, provou ser um terreno fértil para este modelo.

Lisboa: centralidade e vida universitária

Em Lisboa, a Liveness Living apostou em dois locais que definem diferentes formas de viver a cidade. Liveness Living Lisboa Marquês de Pombal coloca o estudante no coração da capital, junto a um dos seus eixos mais emblemáticos e bem ligados. É a opção ideal para quem procura combinar campus e cidade, bibliotecas e vida cultural, estudo e dinamismo urbano. Por sua vez, a Liveness Living Lisboa Cidade Universitária oferece uma imersão direta no epicentro académico lisboeta. Rodeada de faculdades

e centros de investigação, permite reduzir distâncias e ganhar tempo, um luxo na rotina universitária.

Também a Nido Living reforça a sua presença na capital com propostas estratégicas. A Nido Ajuda integra-se numa zona em transformação, próxima das universidades e bem conectada. A Nido Santa Apolónia, junto ao Tejo, combina centralidade e acessibilidade. E a Nido Carcavelos, na linha costeira, seduz quem procura equilibrar exigência académica e qualidade de vida junto ao mar.

Porto: dinamismo e projeção internacional

No Oporto, segunda maior cidade universitária do país, a aposta também é sólida. A Liveness Living Porto Boavista situa-se numa das zonas mais ativas e cosmopolitas da cidade, com excelentes ligações e serviços. A Liveness Living Porto Campus, como o nome indica, prioriza a

proximidade aos principais polos académicos, facilitando uma experiência universitária fluida e funcional.

A Nido Living consolida igualmente a sua presença com Nido Asprela, localizada numa área estratégica próxima de faculdades e hospitais universitários, tornando-se num ponto nevrálgico para estudantes de diferentes disciplinas.

Coimbra e Estoril: tradição e estilo de vida

A expansão para Coimbra não é casual. Cidade universitária por excelência, com séculos de história académica, necessitava de uma oferta residencial alinhada com as expectativas contemporâneas. A Liveness Living Coimbra responde a essa procura, combinando modernidade, amplos espaços comuns e uma comunidade internacional que dialoga com a tradição local.

Por sua vez, a Nido Estoril introduz uma dimensão singular: estudar perto do



mar, num ambiente residencial de alta qualidade, bem conectado a Lisboa e com centros educativos de referência.

Instalações e quartos da Nido Living e Livensa Living

Tanto a Livensa Living como a Nido Living redefiniram o conceito de residência universitária em Portugal, apostando em espaços que combinam funcionalidade, design contemporâneo e uma experiência integral para o estudante.

Ambos os operadores oferecem essencialmente dois tipos de quartos: individuais e duplos. Todos incluem cozinha totalmente equipada ou kitchenette, casa de banho privativa, zona de descanso e um espaço de estudo amplo, projetado para otimizar a concentração e o conforto. Os quartos estão mobilados com camas de qualidade, iluminação adequada, arrumação eficiente e ligação wifi de alta velocidade.

Um dos grandes diferenciais são as áreas comuns. As residências dispõem de ginásios equipados, salas de estudo individuais e de grupo, áreas de coworking, cozinhas comuns para eventos, salas de cinema, zonas lounge,

terraços exteriores e espaços multimédia. Algumas unidades incluem ainda salas de jogos, piscinas e áreas polivalentes onde se realizam workshops, atividades culturais e encontros sociais, promovendo interação e criação de comunidade.

O modelo é “tudo incluído”: fornecimentos (água, eletricidade), Wi-Fi e manutenção fazem parte do contrato. No que diz respeito à segurança, a Livensa Living dispõe de vigilância presencial 24/7, enquanto na Nido Living a segurança é assegurada por CCTV. Além disso, as equipas de cada residência organizam atividades de integração, especialmente importantes para estudantes internacionais. A sustentabilidade também é um pilar fundamental: eficiência energética, otimização de recursos e design arquitetónico que privilegia a luz natural e o conforto térmico, alinhando-se com as exigências ambientais europeias.

Em conjunto, as instalações e quartos da Livensa Living e Nido Living refletem uma evolução clara da habitação estudantil em Portugal: espaços pensados não apenas para viver, mas para crescer académica e pessoalmente.

Mais do que alojamento: comunidade

O denominador comum de todos estes projetos é claro: profissionalismo, serviços integrados e design centrado no bem-estar. Fornecimentos incluídos, segurança 24h e espaços comuns cuidadosamente projetados elevam o padrão da habitação estudantil em Portugal.

Mas o verdadeiro valor diferenciador está na comunidade. Programas de integração, eventos culturais, networking e atividades desportivas transformam cada residência numa rede social física, onde a experiência universitária se amplifica.

Portugal vive um momento de consolidação como hub educativo europeu. E, nesse processo, residências como as da Livensa Living e Nido Living não acompanham apenas o crescimento: estruturam-no. Porque hoje, escolher onde viver durante a universidade é também escolher como viver a experiência universitária.✈

www.nidoliving.com
www.livensaliving.com





Onde o talento ganha futuro

Num mercado de trabalho cada vez mais competitivo e global, a Worten tem reforçado a sua estratégia de atração, desenvolvimento e retenção de talento, apostando na proximidade ao sistema educativo e em programas dedicados às novas gerações

As dificuldades de retenção de talento são hoje transversais a praticamente todos os setores de atividade, cabendo às empresas apoiar e incentivar iniciativas que permitam captar e desenvolver profissionais qualificados. A pandemia veio intensificar estes desafios para as empresas portuguesas, com a crescente abertura e liberalização do mercado

de trabalho internacional. Atualmente, é cada vez mais comum que profissionais trabalhem a partir de Portugal para empresas estrangeiras, muitas vezes com condições salariais mais competitivas, o que torna o contexto nacional ainda mais exigente.

Perante esta realidade, a Worten tem procurado afirmar-se como uma entidade

empregadora diferenciadora. “A nossa estratégia passa por nos mantermos uma empresa atrativa para o novo talento, mas também por reforçarmos a retenção dos nossos colaboradores, através de iniciativas que promovem o seu bem-estar e desenvolvimento pessoal e profissional”, refere a empresa.



Pessoas no centro da estratégia

Consciente da centralidade das pessoas para o sucesso do negócio, a Worten estruturou a sua abordagem de gestão de talento em cinco pilares fundamentais: equilíbrio entre vida pessoal e profissional; diversidade e inclusão; desenvolvimento e formação; desenvolvimento contínuo das lideranças; e melhoria permanente da experiência do colaborador, suportada pela tecnologia.

Proximidade ao sistema educativo

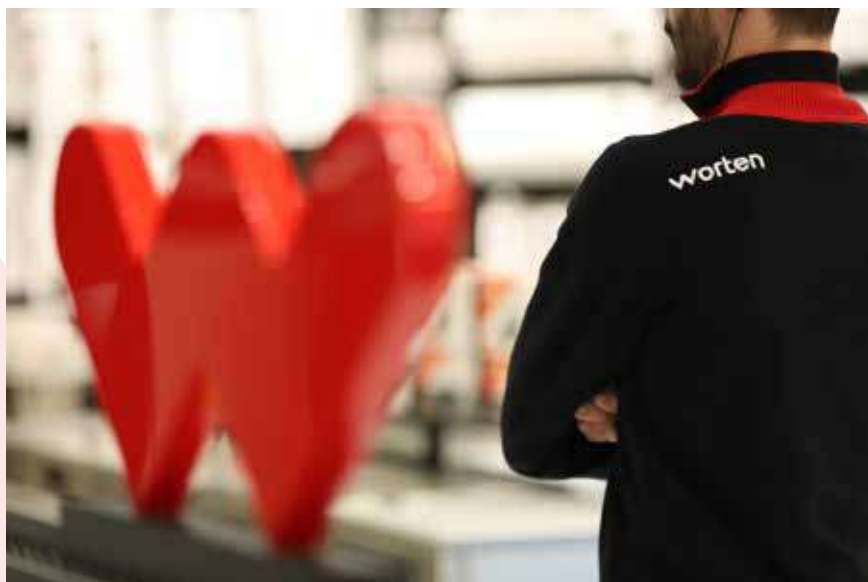
Neste enquadramento, a organização tem também investido na aproximação entre o mundo empresarial e o sistema educativo em Portugal. Em 2018, a Worten definiu a ambição de se tornar uma empregadora de referência no país. Desde então, tem vindo a construir um plano consistente para dar a conhecer a sua cultura, valores e forma de trabalhar, junto de diferentes públicos.

A estratégia assenta numa política de proximidade a todas as gerações, suportada por múltiplas ferramentas e iniciativas. A empresa começou por desenvolver uma identidade alinhada com o seu ADN — jovem, irreverente, colorida e disruptiva — capaz de gerar impacto junto de diferentes targets.

Comunicação multicanal e parcerias

Para amplificar esta mensagem, a Worten recorre a vários canais de comunicação, entre os quais o site de carreiras, mailing lists, divulgação através dos próprios colaboradores, plataformas das instituições de ensino, redes sociais e um plano estruturado de presença mediática. Paralelamente, mantém contactos e parcerias estratégicas com universidades, escolas, associações e outras instituições.

A participação regular em eventos de recrutamento — como feiras de emprego, speed interviews, hackathons, open days e workshops técnicos ou de soft skills — constitui outro eixo relevante. Nestes



momentos, os colaboradores desempenham um papel determinante. “A partilha direta de experiências pelos nossos especialistas e pelas equipas Worten é muitas vezes decisiva na atração de novos talentos”, sublinha a organização.

PLAY YOUR FUTURE: Aposta no talento jovem

A aposta no talento jovem materializa-se igualmente em programas concretos dirigidos a estudantes. O programa de estágios PLAY YOUR FUTURE é um dos principais instrumentos desta estratégia, procurando que os jovens se identifiquem desde o primeiro contacto com a cultura da empresa: tecnológica, disruptiva e orientada para o futuro.

Este conceito integra diferentes modalidades de estágio, adaptadas a várias fases do percurso académico e profissional. Existem opções para estudantes — como estágios de verão, programa de embaixadores, formação prática em contexto de trabalho

e estágios curriculares ou extracurriculares — bem como oportunidades para quem se encontra a desenvolver a tese ou a concluir os estudos e pretende ingressar no mercado de trabalho através dos programas anuais.

Resultados que se traduzem em talento

Anualmente, centenas de jovens integram estas iniciativas, que representam hoje uma importante fonte de recrutamento para a empresa. Em 2025, mais de 370 participantes passaram pelas diferentes modalidades. O objetivo é claro: proporcionar uma experiência positiva e dotar os jovens de ferramentas que facilitem a sua integração na Worten ou no mercado de trabalho em geral.

Mobilidade interna e crescimento

Complementarmente, a empresa promove também programas de estágios internos. Nestes casos, por exemplo, um vendedor de loja que tenha concluído a licenciatura pode candidatar-se ao PLAY YOUR FUTURE e realizar um estágio de um ano. Caso não exista vaga na direção onde estagiou, mantém sempre assegurada a função de origem — uma medida que reforça a mobilidade interna e a confiança dos colaboradores.

Com uma estratégia consistente e orientada para o futuro, a Worten continua assim a afirmar-se como um espaço onde o talento pode crescer, desenvolver-se e ganhar novas perspetivas de carreira.



careers.worten.pt

A Win-Fit® METABOLIC



METABOLISMO ATIVO E SAUDÁVEL

- **Equilíbrio metabólico**
 - dificuldade em manter o peso
- **Redução do cansaço e aumento da energia**
- **Controlo dos níveis de açúcar no sangue**



30
cápsulas

L-CARNITINA | ÁCIDO ALFA LIPÓICO | CRÓMIO

A Win-Fit® - COMPOSIÇÕES EQUILIBRADAS | DOSAGENS ADEQUADAS

Disponível em **Farmácias e Espaços de Saúde**

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.



Acreditamos em Self Care

Saiba mais



winfit.pt

**25 A 28
MARÇO 2026**



EXPONOR

QUA LIFI CA



CREATE
THE
FUTURE



VISITA A QUALIFICA

COM A TUA ESCOLA



COM A TUA FAMÍLIA*



**gratuito para jovens
até aos 18 anos*

- + 150 instituições
- + Orientação Vocacional Gratuita
- + Opções para o teu futuro



EXPONOR

SALÃO DE MESTRADOS

PÓS-GRADUAÇÕES E
FORMAÇÃO EXECUTIVA

Entrada Gratuita



**27 E 28
MARÇO
2026**

Especial



Ensino Profissional Agrícola



“Houve sempre a necessidade de estarmos unidos, no sentido de fazermos valer a nossa voz, quer junto dos parceiros económicos quer junto do Ministério de Educação. E fazer com que as escolas tenham um papel no ensino bastante vincado, ou seja tentar formar alunos a partir dos 18, 19, ou 20 anos, que saiam para o mercado de trabalho já com uma profissão definida.”

*Fernando Fevereiro, Presidente da APEPA
(Associação Portuguesa de Escolas Profissionais Agrícolas)*

O Ensino Profissional Agrícola em Portugal: Pilar do Desenvolvimento Rural e da Sustentabilidade

O ensino profissional agrícola em Portugal é uma componente essencial do sistema educativo e de formação, com um papel determinante no desenvolvimento sustentável do setor agrícola e rural do país. Ao contrário de muitos estigmas que ainda persistem, estes cursos oferecem dupla certificação — habilitação escolar com equivalência ao 12.º ano e qualificação profissional reconhecida — preparando jovens e adultos com competências técnicas específicas e aptos para o mercado de trabalho agrícola.

Estes cursos combinam formação teórica com aprendizagem em contexto de trabalho em explorações agrícolas, empresas e projetos rurais, favorecendo a aquisição de competências práticas relevantes para a realidade profissional. Esse modelo pedagógico promove a empregabilidade dos alunos, uma vez que a formação está diretamente alinhada com as necessidades do setor e com as exigências dos empregadores.

A importância do ensino profissional agrícola também se manifesta na valorização do setor primário enquanto motor económico e social das comunidades rurais. Ao qualificar profissionais capazes de aplicar práticas agrícolas modernas, gestão sustentável de recursos naturais e tecnologia no campo, estes cursos contribuem para aumentar a competitividade, a inovação e a sustentabilidade ambiental da agricultura em Portugal.

Além disso, o ensino profissional agrícola desempenha um papel relevante na fixação de jovens no meio rural e na redução do êxodo para os centros urbanos, oferecendo uma alternativa educativa com saídas profissionais claras e ligação à realidade produtiva do país.

Apesar do reconhecimento da sua importância, há também uma discussão ativa sobre a necessidade de valorizar ainda mais estes cursos, atualizar currículos e reforçar a ligação com o setor produtivo e tecnológico, de modo a responder aos desafios atuais — como a digitalização da agricultura, sustentabilidade e transição ecológica.

Em resumo, o ensino profissional agrícola em Portugal é uma porta de entrada estratégica para carreiras no setor agrícola, preparando profissionais qualificados, promovendo a inovação rural, apoiando a sustentabilidade ambiental e contribuindo para um desenvolvimento rural mais dinâmico e atraente. 



EPADRV: Excelência na Formação e Inovação para o Futuro da Agricultura

A Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Vagos (EPADRV) é uma escola reconhecida a nível nacional e internacional, no âmbito da formação profissional.



Prémios do Concurso Raça Holstein Frísia

Oferta formativa

Como oferta formativa temos, no ensino secundário, quatro Cursos Profissionais: **Produção Agropecuária, Manutenção Industrial, Gestão Equina e Restauração (Cozinha/Pastelaria e Restaurante/Bar)**.

No 3º ciclo, temos como oferta dois **Cursos CEF, de tipologia II e III**, nas vertentes **Serralharia Civil e Padaria Pastelaria**. Também o Centro Qualifica, para formação de adultos. A nossa escola tem uma Residência Escolar, o que nos permite receber alunos de diferentes zonas do país e do estrangeiro num ambiente de plena inclusão.

A EPADRV no centro das decisões agrícolas da Europa

A EPADRV integrou o painel de especialistas na 1ª reunião do Grupo Temático da EU Network, realizada em Bruxelas, para discutir o impacto dos agricultores na sociedade. O objetivo deste grupo é melhorar a perceção pública sobre os contributos da agricultura para o bem comum, que vão além da produção alimentar. Os agricultores são fundamentais na preservação da biodiversidade e sustentabilidade ambiental. As políticas europeias, como o Farm to Fork e a Estratégia de Biodiversidade 2030, procuram promover boas práticas sustentáveis com agricultura de precisão e inteligência artificial. A EPADRV, alinhada com estes princípios, desenvolve projetos pedagógicos interdisciplinares, envolvendo a comunidade escolar e local. Durante o

encontro, apresentou iniciativas como o laboratório Abelhas no Recreio, que sensibiliza para a biodiversidade e a alimentação sustentável, e projetos como BeeFruta, o fabrico de queijo e hidromel e a utilização de pellets de lã Merina como fertilizante orgânico. Com estas iniciativas, a EPADRV reforça o seu compromisso com a formação de jovens agricultores, promovendo uma agricultura inovadora e sustentável, essencial para o futuro do setor e o bem-estar da sociedade.

Uma Escola premiada

A EPADRV marcou presença com distinção no 1º Concurso Inter Escolas da Raça Holstein Frísia, que decorreu em Braga, durante quatro intensos dias e noites. O esforço coletivo foi recompensado com uma brilhante prestação, coroada com os seguintes prémios: 1.º Prémio – Vitelas, 1º Prémio – Vacas, 2º Prémio – Vacas, 4º Prémio – Novilhas, Troféu InvestBraga – Melhor Grupo.

O novo desafio: Centro Tecnológico Especializado

A EPADRV está a concretizar um grande desafio: - a implementação do

Centro Tecnológico Especializado - "Do Prado ao Prato". É um centro tecnológico industrial que pretende dar uma resposta técnica pedagógica, potenciando a complementaridade e multidisciplinaridade entre as áreas de formação profissional ministradas na escola através da renovação e modernização das instalações agroalimentares e ciência experimental, do polo de restauração, do polo de bovinos leiteiros, do polo de manutenção industrial e no surgimento de um polo de transformação agroalimentar. Este projeto reforçará a dinâmica pedagógica instituída, contribuirá para a dignificação do ensino profissional, elevando a motivação dos alunos que procuram estas áreas, refletindo-se no sucesso académico, na diminuição do abandono escolar e na incrementação das taxas de empregabilidade.

Na EPADRV, construímos o futuro!



www.epadr.edu.pt



Concurso de saltos nacional

EPAMAC: Uma escola sem muros, onde todos se sentem parte de uma verdadeira família

Com 36 anos de experiência, a Escola Profissional de Agricultura e Desenvolvimento Rural de Marco de Canaveses forma técnicos intermédios nas áreas da Agricultura, Gestão Equina e Turismo, combinando excelência profissional com desenvolvimento pessoal. Em entrevista à Mais Magazine, Laura Susana Faria Dinis, diretora da EPAMAC, revela que, num ambiente familiar, a escola acolhe jovens entre os 15 e os 20 anos, preparando-os para serem não só profissionais qualificados, mas também cidadãos críticos e responsáveis.

Que cursos e áreas de formação a EPAMAC disponibiliza e de que modo estes respondem às necessidades reais do setor agrícola?

A EPAMAC oferece os seguintes Cursos Profissionais nível 4: Técnico de Produção Agropecuária; Técnico de Turismo; Técnico de Gestão Equina. Estes cursos oferecem aos alunos uma dupla certificação que lhes garante a conclusão do Ensino Secundário e os habilita para o ingresso no mercado de trabalho. Os nossos alunos de Agropecuária ficam habilitados para a condução de trator e os de Gestão Equina têm a possibilidade de realizar o Curso de Treinadores. No final do 12º ano, os alunos podem ingressar no Ensino Superior (cerca de 20%, nos últimos anos), seja através dos exames nacionais, provas específicas nas instituições de Ensino Superior, ou ingresso num CTeSP.

Oferecemos também Cursos de Educação e Formação (CEF) de Tipo 2; os alunos que já estiveram retidos no 7º ou 8º ano, podem, em 2 anos, concluir o 3º ciclo.

Sendo de formação eminentemente prática, focada no desenvolvimento das *skills* exigidas por um mercado de trabalho moderno e em constante evolução, a EPAMAC conta com cerca de 80 ha que funcionam como um laboratório ao ar-livre: zonas florestais, pomares e estufas, vacaria robotizada, suinicultura, picadeiros, parque de gamos, entre tantos outros espaços úteis a uma formação mais completa, real e plena de sentido para os alunos. A escola possui

valências únicas a nível nacional e cursos de matriz agrícola, turística e equestre só fazem sentido em espaços que garantam este tipo de formação.

Com esta vertente prática, a formação dos jovens assume um papel dinâmico, envolvente e capaz de enfrentar os desafios da agropecuária moderna.

Os períodos de Formação em Contexto de Trabalho (também no estrangeiro) decorrem nos 3 anos de duração do curso, o que permite aos jovens e aos empresários um conhecimento mais próximo destas realidades que acabam por se fundir: formação e mundo profissional. Na EPAMAC, confiamos no que ensinamos!

Que projetos, iniciativas ou boas práticas da EPAMAC considera mais diferenciadoras?

A escola marca presença nas Feiras Nacionais mais emblemáticas da área agrícola, em Concursos Equestres externos, ou internos com a organização dos alunos, bem como em projetos variados, sempre com prémios atribuídos.

O envolvimento da escola em projetos que valorizam a formação que ministramos é uma preocupação. A título de exemplo, podemos apontar alguns projetos ERASMUS, entre outros, em que participamos: DigilanguageVet (Linguagem no Turismo); Sucseed e GreenRyse (sustentabilidade); ANNIE Aquaponics; FoodLab (alimentação saudável); SMS+ GreenCare (intergeracionalidade); ...

Mas os programas para acompanhar o crescimento pessoal e o bem-estar dos nossos alunos e promoção das *soft skills* são também uma constante: Escola Saudavelmente; Escola anticorrupção; Arthémis; Escola Antibullying; Literacia Financeira; Jovens Empreendedores; TERRINOV; Prevint; I(Go) – Trajetos para o Futuro; Conversa-Puxa-Conversa (para Pais).

Como Eco-Escola que somos, a preocupação com a natureza é uma constante e a reflorestação uma ação permanente, que assumimos com a QUERCUS, Município e Proteção Civil, até com o projeto Give New Life, para reabilitação de áreas ardidas.

No Clube de Ciência Viva, ou na sempre tão ativa Biblioteca, bem como no nosso Laboratório de Educação Digital, onde a criatividade dos alunos é posta à prova, estes e outros projetos são apresentados na EPAMAC TV!

De que forma a localização da EPAMAC na sua região influencia a oferta formativa, os projetos desenvolvidos e a ligação à comunidade local, contribuindo para o desenvolvimento económico, social e agrícola do território onde se insere?

Face a uma análise atenta das características do meio é patente uma forte implantação da atividade agrícola no contexto económico e sociocultural das atividades regionais, bem como um crescimento permanente de estruturas de turismo ambiental e rural. Este enquadramento traduz-se na necessidade



constante de formação de técnicos de nível intermédio nas áreas do ambiente e recursos naturais (floresta e fauna), agricultura, vitivinicultura e atividades comerciais afins, turismo ambiental e rural, criação e manutenção de espaços verdes (jardins, bosquetes, áreas envolventes às habitações de carácter rural, vinha, etc.), e produtos tradicionais agrícolas (mel, compotas e plantas aromáticas).

Estas atividades, de importância primordial no tecido socioeconómico da região, necessitam, de forma a evoluir para níveis europeus, de mão de obra qualificada e jovens dinâmicos, capazes de empreender projetos inovadores.

Com este grande objetivo em mente, a escola pretende oferecer cursos de especialização tecnológica nestas áreas, nível 5, já no próximo ano letivo.

Qual a importância da componente prática e da ligação ao tecido empresarial na formação dos alunos da EPAMAC?

A EPAMAC é uma escola certificada com o selo EQAVET de qualidade de ensino profissional. Este alinhamento baseia-se numa relação muito próxima com a comunidade e com todos os stakeholders, na medida em que fica muito mais próxima das suas necessidades, o que coloca a escola numa situação privilegiada, pois está apta a seguir um dos seus objetivos principais: contribuir positivamente para o desenvolvimento da sociedade.

Um aluno que frequente a EPAMAC terá sempre uma valorização incomparável pelo tecido empresarial devido ao carácter eminentemente prático da sua formação. Os cursos que ministramos têm uma componente prática muito forte e os alunos adquirem um *know-how* imprescindível aos empresários modernos. Daí que, nos sucessivos ciclos EQAVET analisados, o grau de satisfação das entidades empregadoras para com os alunos da EPAMAC se situe sempre acima dos 4.6, num total de 5 pontos possíveis.

A aposta em cursos de desenvolvimento rural, sejam eles de carácter agrícola, turístico ou equestre, está em sintonia com a matriz da EPAMAC e com a razão

da sua criação. Não faria sentido num meio rural, e com características tão próprias, a escola desrespeitar esta matriz e as oportunidades que oferece aos jovens no seu desenvolvimento.

As parcerias que temos com entidades de acentuado relevo, a nível nacional e internacional, são para nós motivo de orgulho e atestam a confiança que a EPAMAC merece da sociedade.

A EPAMAC é uma escola profissional pública que oferece um ensino de qualidade a custo zero para as famílias, uma vez que dispõe de residência escolar grátis, bem como refeições, transporte, estágios e visitas de estudo.

Estudar na EPAMAC não custa nada! 🇵🇹



CURSOS PROFISSIONAIS NÍVEL 4 - 12º ANO



ENSINO GRATUITO

- ✓ Alimentação
- ✓ Alojamento
- ✓ Transportes
- ✓ Estágios
- ✓ Visitas de Estudo



Escola Profissional de
Agricultura
e Desenvolvimento Rural
de Marco de Canaveses

Tel. +351255534049
Email: geral@epamac.com
www.epamac.com

EPDRR: Um espaço onde tradição e inovação caminham lado a lado

Susana Massa, Diretora da Escola Profissional de Desenvolvimento Rural do Rodo (EPDRR), sublinha o reforço da oferta formativa na área agrícola e vitivinícola, destacando a forte ligação ao tecido empresarial do Douro, a aposta na empregabilidade e o contributo da escola para a qualificação e fixação de jovens na região.

Como tem a EPDRR reforçado a sua oferta formativa na área agrícola?

A Escola Profissional de Desenvolvimento Rural do Rodo (EPDRR) tem reforçado a sua oferta formativa no ensino profissional.

Nasceu com forte vocação agrícola, inicialmente com cursos como Gestão Agrícola e Viticultura, dispondo de condições privilegiadas, como 10 hectares de área agrícola na Quinta do Rodo, sendo 7 hectares de vinha, constituindo a sua exploração vitícola. Dispõe ainda de espaços especializados adaptados à componente técnica do curso técnico vitivinícola.

Ao longo dos anos, tem vindo a alargar e atualizar a sua oferta, mantendo a agricultura e a viticultura como pilares da escola.

Trata-se da única escola profissional do país produtora de uma marca registada de vinho generoso denominada Quinta do Rodo, com dois **tawnys** de 10 e 20 anos, alargando a sua produção aos vinhos Douro tinto e branco, com a marca registada Vinhas do Rodo.

De que forma a ligação ao Douro influencia os cursos e a formação dos alunos?

A EPDRR tem reforçado a sua oferta formativa a partir das necessidades do tecido empresarial local, sobretudo nos setores vitivinícola e do turismo. A escolha dos cursos tem como critério a garantia de empregabilidade, com procura constante por parte das empresas para acolher alunos na formação em contexto de trabalho.

A escola mantém cooperação com empresas, quintas e entidades regionais, estabelecendo protocolos que permitem formação em contexto de trabalho e acesso direto dos alunos ao mercado.

A oferta formativa centra-se nas necessidades de qualificação da região, tendo como palco central o setor vitivinícola e a sua ligação às áreas da hotelaria, turismo, restauração e bem-estar.

Quais são os principais contributos da escola para a qualificação profissional na região?

A EPDRR tem um contributo significativo para a formação de profissionais qualificados para a região do Douro. A escola oferece uma componente técnica robusta, apoiada em infraestruturas reais, permitindo aos alunos desenvolver competências diretamente no terreno, preparando-os de forma sólida para o mercado de trabalho.

Outro contributo é o alinhamento da oferta formativa com as necessidades do mercado e o estabelecimento de parcerias com instituições de ensino superior, como o Instituto Politécnico de Viseu e a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Esta continuidade académica reforça a qualificação dos jovens.

Destaca-se ainda a ligação ao tecido empresarial da região. A EPDRR trabalha com quintas, adegas e outras entidades, garantindo formação em contexto real e profissionais com as competências necessárias, respondendo à escassez de mão-de-obra qualificada.

A escola contribui também para a retenção de talento na região, ajudando a fixar população jovem num território marcado pela vinha, vinho e turismo.

Que projetos da escola se destacam pelo impacto no setor agrícola e na sustentabilidade?

A EPDRR tem desenvolvido vários projetos com impacto no setor agrícola, nomeadamente ao nível da inovação e sustentabilidade.

Um dos exemplos é o trabalho no âmbito do programa Eco Escolas, no qual temos sido repetidamente galardoados. Este programa permitiu implementar iniciativas como a horta biológica e a produção de composto agrícola usado na nossa exploração, alinhadas com as exigências de sustentabilidade do setor.

A escola realiza há quatro anos as Jornadas de Viticultura e Enologia, em colaboração com

empresas da região e com a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, reunindo técnicos e profissionais para debater temas atuais da área.

Mantemos ainda cooperação contínua com empresas agrícolas e vitivinícolas, permitindo desenvolver projetos de formação em contexto real e experimentar novas abordagens técnicas, com impacto na modernização da agricultura local.

Que mensagem deixa a futuros alunos e às entidades do setor?

A EPDRR é um espaço onde tradição e inovação caminham lado a lado. Aqui, os jovens encontram uma formação sólida e prática e um ambiente onde podem crescer e preparar-se para os desafios do futuro.

Aos futuros alunos diria que este é um lugar onde podem desenvolver competências reais, em contacto com o terreno, profissionais experientes e empresas da região. A EPDRR oferece uma formação exigente, enriquecedora, com elevada empregabilidade e oportunidades de continuidade de estudos.

Às entidades, deixo o convite para continuarem a colaborar connosco. A escola procura ser um parceiro ativo na formação de mão-de-obra qualificada, adaptada às necessidades do mercado e capaz de integrar novas tecnologias, práticas sustentáveis e processos de modernização.

O papel da EPDRR é formar pessoas competentes, responsáveis e alinhadas com as exigências de um setor em constante transformação. 🌱



www.eprodo.pt



EPDRA e o seu papel ativo no desenvolvimento rural sustentável

A Mais Magazine esteve à conversa com Marly Serras, Diretora da Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes (EPDRA), que explicou como a escola forma profissionais agrícolas preparados para desafios atuais, combinando prática, inovação e ligação ao mundo empresarial.

Como a vossa oferta em ensino profissional agrícola responde às necessidades do setor e que diferenciais destacam?

A Escola Profissional de Desenvolvimento Rural de Abrantes (EPDRA), primeira Escola Profissional Agrícola Pública criada em Portugal (1989), tem uma forte ligação ao meio rural e ao tecido produtivo regional. A sua oferta formativa tem sido ajustada aos desafios atuais do setor agrícola e agroalimentar, nomeadamente a transição digital, a sustentabilidade ambiental, a adaptação às alterações climáticas e a valorização dos produtos locais. A formação assenta numa sólida componente prática, desenvolvida em contexto real de exploração agrícola, permitindo aos alunos consolidar competências nas áreas da produção agrícola, pecuária, agroindústria e gestão rural. Integra ainda conteúdos de agricultura sustentável, economia circular, inovação tecnológica e empreendedorismo, preparando jovens para um mercado exigente e competitivo. Como elementos diferenciadores destacam-se a aprendizagem baseada em projetos, a proximidade ao tecido empresarial e a articulação entre saber-fazer e rigor técnico-científico, formando profissionais versáteis, capazes de conjugar tradição e tecnologia com responsabilidade ambiental.



Que projetos da escola são mais relevantes para formar profissionais agrícolas e qual o seu impacto nos alunos e na comunidade?

Entre os projetos mais relevantes destacam-se iniciativas de produção sustentável, hortas pedagógicas, valorização de raças e culturas tradicionais e transformação de produtos agrícolas, no âmbito do Eco-Escolas. Os DAC permitem aos alunos conceber e implementar soluções concretas, como hortas biológicas, otimização de rega e ações de sensibilização ambiental. A participação em projetos como Ciência Viva, iniciativas da Biblioteca Escolar e a articulação com o Tagusvalley, através do Programa Educativo Atégina, reforça competências de inovação, empreendedorismo e sustentabilidade. A colaboração com o ensino superior, nomeadamente com o Instituto Politécnico de Santarém, possibilita especialização, como no TeSP de Equinicultura e Atividades Hípicas, alargando oportunidades de prosseguimento de estudos e inserção profissional. Os cursos de Gestão Equina, Produção Agropecuária e Cozinha/Pastelaria integram Formação em Contexto de Trabalho, acompanhamento individualizado e apoios sociais. No seu conjunto, estes projetos têm impacto significativo na formação técnica, pessoal e cívica dos alunos e consolidam o papel da escola no desenvolvimento rural sustentável.

Como a escola liga a formação agrícola ao mundo empresarial e contribui para a empregabilidade dos estudantes?

A ligação ao mundo empresarial é um pilar estratégico da EPDRA. Existe uma rede ativa de parcerias com empresas agrícolas, agroindustriais, hotelaria/restauração, coudelarias e centros hípicas, que acolhem

os alunos em Formação em Contexto de Trabalho. Estas experiências permitem aplicar conhecimentos em contexto real, desenvolver competências técnicas e comportamentais e estabelecer contactos profissionais, traduzindo-se frequentemente em oportunidades de emprego. A realização de ações com empresários, técnicos e antigos alunos aproxima os estudantes das exigências do mercado e contribui para elevados níveis de empregabilidade.

Quais os principais desafios na formação agrícola e que estratégias usam para os superar garantindo qualidade e inovação?

Os principais desafios passam pela rápida evolução tecnológica, pelas crescentes exigências de sustentabilidade e pela valorização do ensino profissional agrícola. Para lhes dar resposta, a escola aposta na atualização contínua dos conteúdos, na formação dos docentes, no reforço de parcerias e na implementação de metodologias ativas. Simultaneamente, promove uma imagem moderna da agricultura, evidenciando o seu papel na economia, na sustentabilidade e na coesão territorial. O compromisso da EPDRA é formar profissionais competentes, responsáveis e inovadores, preparados para contribuir para o desenvolvimento sustentável do setor e das comunidades. 🌱



www.epdra.pt

Ensino Profissional Agrícola

Raízes no século XIX

As primeiras escolas agrícolas em Portugal surgiram no século XIX, como a Escola Agrícola António Sérgio, para formar técnicos capazes de modernizar a agricultura tradicional.

Forte componente prática

Os cursos profissionais agrícolas combinam teoria e prática: os alunos aprendem diretamente em explorações agrícolas próprias das escolas ou em parceria com quintas e empresas.

Diversidade de cursos

Existem cursos focados em produção animal e vegetal, agroindústria, viticultura, agricultura biológica, horticultura e gestão agrícola. Cada escola define a oferta de acordo com a sua especialização.

Ligação com o mercado de trabalho

Muitos cursos incluem estágios obrigatórios em empresas agrícolas, o que facilita a integração profissional após a conclusão do curso.

Centros de inovação agrícola

Algumas escolas têm laboratórios e estufas modernas que permitem aos alunos experimentar técnicas avançadas, como hidroponia e cultivo protegido.

Participação em feiras e concursos

Alunos de escolas agrícolas participam em exposições e concursos regionais e nacionais, como a Feira Nacional de Agricultura, mostrando produtos agrícolas e projetos inovadores.

Ensino de tecnologias digitais

A agricultura moderna já entra nas aulas: algumas escolas usam drones para monitorização de culturas, sensores de humidade do solo e software de gestão agrícola.

Integração com sustentabilidade

Os cursos abordam práticas agrícolas sustentáveis, incluindo agricultura biológica, compostagem e gestão eficiente de recursos hídricos.

Valorização do ensino profissional

O ensino profissional agrícola tem sido apoiado por fundos como o Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), permitindo modernizar infraestruturas e criar centros tecnológicos especializados.

Tradição e inovação lado a lado

Muitas escolas combinam métodos tradicionais, como criação de animais ou vinicultura artesanal, com tecnologias modernas, formando profissionais capazes de atuar em diferentes contextos do setor agrícola.





78 anos a formar para os desafios do futuro

No ano de 1948, conforme vontade expressa do Dr. Júlio de Campos Melo e Matos, foi doado ao estado português a Quinta da Lageosa sob duas condições: a primeira, que nas propriedades doadas, ser instalado um estabelecimento de ensino prático de agricultura, e a segunda, que o estabelecimento chamar-se-á Escola – Quinta da Lageosa.

Se há 78 anos o objetivo foi formar técnicos capazes de acabar com o flagelo da fome e da miséria após a Segunda Guerra Mundial, no presente, além de se manter esse desígnio porquanto a agricultura continua a ser a base civilizacional da nossa sociedade, outras responsabilidades se colocam a esta atividade, nomeadamente no que concerne às alterações climáticas e à criação de paisagens.

Sobre as alterações climáticas há pouco a acrescentar: elas estão aí, vieram para ficar e têm tendência para se agravar. Tal como nós não estamos devidamente preparados para o novo clima, também as plantas que nos sustentam não estão em sintonia com ele. Necessitam de tempo para se adaptar, para crescer sob as novas condições; contudo, até lá, é previsível uma perda nos índices de produtividade agrícola, com severas consequências sociais, sobretudo junto

dos mais pobres. Acresce a esta situação o impacto dos modos de agricultura intensiva e superintensiva, cujo impacto nos agrossistemas tem também contribuído para a sua degradação e, consequentemente, perda de produtividade.

Outro problema que afeta anualmente, sobretudo o interior do país, é a destruição sucessiva dos seus ecossistemas naturais e florestais por ação do fogo, cuja resposta até agora implementada incide no combate, o que não tem trazido grandes sucessos conforme de evidência na regressão ecológica dos ecossistemas. Ora, uma paisagem desenhada em função das suas características edafoclimáticas, criando mosaicos paisagísticos que não facilitem a propagação do fogo, não só responde mais eficientemente a este problema como valoriza um território cada vez mais despovoado, abrindo novas oportunidades económicas à volta dos seus recursos.

É nestes domínios que se orienta a formação profissional dos nossos alunos, conforme os cursos profissionais que oferecemos: Técnico de Produção Agropecuária, Técnico de Gestão Equina e CEF de Sapador Florestal. Mas a formação ministrada na EPAQL não fica limitada à própria; também se desenvolve e aprende com os diversos projetos que abraça, nomeadamente a participação em projetos ERASMUS+, onde os nossos alunos participam ativamente e cujos temas se centram na sustentabilidade ambiental, preservação da biodiversidade e gestão florestal e agricultura regenerativa, até ao



projeto APICOVER, criado e desenvolvido pelos nossos alunos e professores, como resposta aos incêndios do último verão, onde se perderam centenas de milhares de colmeias nesta zona geográfica do país. No domínio da inclusão, a ação da EPAQL também ultrapassa as suas fronteiras participando na inclusão de alunos e utentes de outras escolas e instituições da região através da realização de atividades diárias de Equitação terapêutica.

Como afirmou Josep Esquirol, “Há casa porque há intempérie. E a intempérie pede amparo. Há escola porque há mundo. E o mundo pede atenção.”

A EPAQL é uma daquelas raras escolas que dá amparo e atenção, para que cada aluno possa fazer caminho, amadurecer e frutificar.



www.quintadalageosa.pt



Especial



Ensino Profissional



“[A ANESPO] trata-se de uma associação que representa todo um setor de atividade escolar do ensino profissional. São cerca de 200 as escolas de ensino profissional em Portugal, 161 são associadas da ANESPO, que tem um papel fundamental no equilíbrio legislativo que é produzido, no apoio que dá às escolas, no sentido de as orientar nos vários domínios – financeiro, pedagógico, elaboração de candidaturas, assessoria.”

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

Fonte: Opinião Pública



“O ensino profissional é uma alternativa que tem de estar, e está cada vez mais, alinhada com as necessidades das empresas, das comunidades, dos territórios.”

*Fernando Alexandre,
Ministro da Educação, Ciência e Inovação*

Fonte: Notícias ao Minuto



Bolsas Académicas - Bolsas Desportivas Viver no Campus - Vários países

Encontre-nos na Futurália ou Qualifica
Peça marcação personalizada no sábado
através de **info@nextlevel.pt**
e receba entradas **GRÁTIS**



High School - Licenciatura - Mestrado



UM FUTURO ACADÉMICO QUE PODE COMEÇAR AQUI



segue a tua natureza

 **árvore**
escola artística e profissional

INSCRIÇÕES ABERTAS 2026/27

CURSOS PROFISSIONAIS

Animação 2D e 3D

Coordenação e Produção de Moda

Design de Comunicação Gráfica

Design de Equipamento

Design de Moda

Desenho Digital 3D

Multimédia



**CANDIDATA — TE
EM ARVORE.PT**

Ministro destaca “grande valorização” do ensino profissional com criação de 400 centros tecnológicos

O ministro da Educação, Fernando Alexandre, afirmou que está em curso uma “grande valorização” do ensino profissional em Portugal, materializada na criação de mais de 400 Centros Tecnológicos Especializados (CTE) em escolas de todo o país.

Segundo o mesmo, os CTE deverão estar concluídos até março, representando um investimento de cerca de 500 milhões de euros, financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR).

“Os prazos estão a ser cumpridos agora e, por isso, estou convicto de que vamos ter, de facto, esta grande transformação no ensino profissional a partir deste grande investimento, quase 500

milhões de euros em mais de 400 CTE em todo o território nacional”, afirmou, durante a inauguração de dois centros na Escola Secundária Sá de Miranda, em Braga.

Neste mesmo dia foram ainda inaugurados mais dois CTE na cidade: um na Escola Secundária D. Maria II e outro na Escola Secundária Alberto Sampaio.

Os Centros Tecnológicos Especializados pretendem reforçar a inovação e a qualidade do ensino secundário, proporcionando formação prática e tecnológica avançada, alinhada com as necessidades do mercado de trabalho e com as tendências emergentes nos setores científico e industrial.

Estes centros promovem igualmente a articulação entre escolas, empresas e comunidade, incentivando o desenvolvimento de competências técnicas, criatividade e espírito empreendedor entre os jovens.

Para Fernando Alexandre, esta medida integra uma política mais ampla de valorização do ensino profissional, apoiada pelo investimento do PRR, sublinhando que esta via formativa deve estar cada vez mais ajustada às necessidades das empresas, das comunidades e dos territórios.



PRR reforça ensino profissional com novo Centro Tecnológico de Informática em Amares

A Escola Secundária de Amares inaugurou um Centro Tecnológico Especializado (CTE) de Informática, financiado pelo Plano de Recuperação e Resiliência (PRR), num investimento de cerca de 800 mil euros.

O novo espaço visa modernizar a oferta educativa e reforçar a formação em tecnologias digitais, aproximando os alunos das ferramentas utilizadas em contexto empresarial.

Na cerimónia, o ministro Fernando

Alexandre destacou o contributo destes centros para a valorização do ensino profissional e para a preparação dos jovens para os desafios do mercado de trabalho.



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS INFANTE D. HENRIQUE

Qualifica-te! Ruma ao Futuro!

CTE
Centro
Tecnológico
Especializado de
Energias
Renováveis

CTE
Centro
Tecnológico
Especializado de
Informática



ENSINO BÁSICO

- PRÉ-ESCOLAR
- 1º, 2º E 3º CICLOS



CURSOS PROFISSIONAIS *

- Técnico de Análise Laboratorial
- Técnico Auxiliar de Saúde
- Técnico de Instalações Elétricas
- Técnico de Manutenção Industrial/Mecatrónica
- Técnico de Eletrónica e Automação
- CTE - Energias Renováveis
 - Técnico Instalador de Sistemas Eólicos e Fotovoltaicos
- CTE - Informática
 - Técnico de Desenvolvimento de Software
 - Técnico de Sistemas de Computação e Redes



- Nível IV | Equivalência 12º ano



22 605 28 60 / 7
www.infante.pt

Largo Alexandre Sá Pinto
4050-027 Porto

Dia Mundial da Água 2026



Dia Mundial da Água: Sustentabilidade e Desafios Futuros

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



Fonte: Jornal de Notícias

"Água, vida e sustentabilidade: Um compromisso coletivo"

Os próximos 30 anos serão ainda mais desafiadores

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

Essa abordagem contribuiu também para a otimização dos processos operacionais e para a redução de gastos, garantindo uma maior eficiência na prestação desses serviços públicos essenciais e possibilitando o acesso a serviços de abastecimento de água e de saneamento de qualidade, promovendo, em simultâneo, a sustentabilidade e a atratividade das regiões e dos respetivos territórios.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

Maria da Graça Carvalho, Ministra do Ambiente e Energia

Fonte: Público



Do know-how à Inovação: Soluções Hidromecânicas de Excelência



Carlos Sá Borges, Sócio-Gerente da WeCreate, destaca a aposta contínua da empresa na qualidade, na inovação e no know-how da sua equipa, sublinhando o papel que querem assumir na criação de soluções sustentáveis para a gestão da água em Portugal.

Carlos Sá Borges e alguns colegas trabalhavam numa metalomecânica de referência de Aveiro, onde cresceram enquanto profissionais e consolidaram os seus conhecimentos. Numa fase crítica da indústria portuguesa, decidiram avançar com um novo projeto — a WeCreate – Metal Solutions, Lda, situada na Gafanha da Encarnação (Aveiro), que conta atualmente com 12 anos de existência.

“A nossa aposta sempre foi na qualidade”, começa por referir Carlos Borges, o sócio-gerente. Com essa premissa, a WeCreate especializou-se na área da metalomecânica, dedicando-se à conceção e produção de comportas e equipamentos hidromecânicos para barragens, açudes e estações elevatórias. A empresa desenvolve ainda sistemas de proteção de bombas e grelhas para empreendimentos hidroagrícolas e hidroenergéticos.

Com engenharia interna, assegura todas as fases do processo — conceção, desenvolvimento, fabrico e montagem — apresentando soluções integrais “chave na mão”. Paralelamente, para responder às dinâmicas do mercado, aposta também na produção de modelos standard de comportas, criando stock estratégico que permite dar

respostas mais céleres aos clientes. A empresa disponibiliza igualmente serviços de montagem industrial de ETAR’s, estações elevatórias, unidades de produção de biogás e outras instalações que integrem equipamentos e tubagens, desenvolvendo soluções à medida das necessidades específicas de cada cliente.

Entre os projetos já realizados, Carlos Borges destaca três que recorda com especial atenção. O primeiro decorreu ao longo de todo o ano de 2024, na Suécia, para a sucursal de uma empresa portuguesa, e consistiu numa instalação industrial em que a equipa ficou responsável pela produção de tubagens e pela montagem de equipamentos destinados à produção de biogás. No âmbito da gestão da água, salienta ainda o fornecimento de cerca de 40 equipamentos hidromecânicos para o sistema de drenagem de Lisboa. Por fim, evidencia o trabalho desenvolvido para a ABB Engenharia, no projeto de controlo de cheias e marés do Rio Novo do Príncipe, que “vai fazer toda a regulação para evitar que a água salgada decorrente do aumento do nível do mar e das alterações climáticas, avance para os terrenos agrícolas do Baixo Vouga Lagunar”, explica.



Ainda sobre a questão das cheias, Carlos Borges acredita que a WeCreate pode dar um contributo relevante, através do know-how da sua equipa, no desenvolvimento de soluções adaptadas às diferentes realidades, mostrando-se inclusive disponível para colaborar sem esperar qualquer retorno, dada a urgência da situação. “Estou-me a recordar, por exemplo, da situação do Baixo Mondego, à qual estamos muito atentos e totalmente dispostos a apresentar algumas soluções nas quais temos experiência e que achamos que são interessantes para otimizar a gestão de recursos e evitar alguns acontecimentos recentes.”

Em termos de inovação, a WeCreate tem vindo a apostar fortemente na instalação de painéis fotovoltaicos e traça como objetivo para o próximo ano a implementação da “soldadura verde”, ou seja, a substituição de recursos como água ou carbono pela utilização direta de energia solar na produção dos seus equipamentos. Paralelamente, mantém um foco claro na política de desperdício zero e na otimização contínua de processos, recorrendo, por exemplo, a robôs semiautomáticos para reforçar a eficiência e a sustentabilidade da sua atividade.

A WeCreate tem crescido de forma sustentada, contando atualmente com 17 colaboradores. Alguns elementos da equipa já têm uma idade mais avançada e, por isso, em períodos de maior volume de trabalho, a empresa recorre a parceiros para garantir mão de obra especializada. Para o empresário, este é um dos maiores desafios dos últimos tempos: “temos uma preocupação constante de encontrar mão de obra qualificada que consiga suprimir as nossas necessidades”. Contudo, sempre que entra um novo colaborador, é recebido de braços abertos e integrado numa cultura de proximidade e partilha, onde se promove a evolução profissional. “Tentamos com isto que as pessoas ganhem consideração

e respeito por nós, sentindo-se realizadas, de modo a que depois consigamos retê-las na empresa o máximo de tempo possível”, garante.

Decorridos quase 13 anos, o sócio-gerente da WeCreate olha com orgulho para a trajetória da empresa: “Dá-nos um prazer enorme ver que conseguimos conservar o “núcleo duro” desde o início. Falamos de cerca de 10 pessoas que se mantiveram sempre unidas.” Destaca ainda a família WeCreate, cada vez maior e mais coesa, e a sensação de dever cumprido. “Temos esse espírito de missão cumprida no que diz respeito ao propósito com que começámos quando decidimos abrir a empresa. Há muita obra feita, muitos empreendimentos que estão em funcionamento devido à colaboração e à utilização dos nossos equipamentos”, refere, enfatizando sempre o foco na qualidade dos serviços que disponibilizam aos clientes.

Quanto ao futuro, Carlos Borges garante que vão surgir muitos projetos e alerta para a necessidade de resolver com urgência a questão da gestão dos recursos hídricos. Para o responsável, trata-se de um tema cada vez mais central, que já assumia importância aquando da criação da empresa, mas que ganhou ainda maior relevância com as alterações climáticas e a crescente ocorrência de fenómenos extremos. Defende que é essencial avançar com decisões políticas que promovam uma gestão mais eficaz da água, com retenção onde ela é necessária e controlo adequado dos recursos. Embora reconheça que esta realidade coloca novos desafios ao setor, sublinha que a empresa quer continuar a afirmar-se como um parceiro técnico de referência, colocando a sua experiência ao serviço de soluções que reforcem a sustentabilidade e a resiliência dos territórios.

www.wecreate-metal.pt



Fucoli-Somepal: 80 anos a reforçar a eficiência e a resiliência das infraestruturas de água

No ano em que assinala 80 anos de atividade, a Fucoli-Somepal partilhou com a Mais Magazine a forma como tem vindo a adaptar a sua estratégia aos crescentes desafios da gestão eficiente da água. A empresa reforça a aposta na durabilidade, na inovação sustentada e na economia circular para responder às exigências de um setor cada vez mais focado na resiliência hídrica.

De que forma a Fucoli-Somepal tem vindo a adaptar a sua estratégia e soluções aos desafios crescentes da gestão eficiente da água?

Em 2026, a Fucoli-Somepal celebra 80 anos de atividade. Ao longo de oito décadas, atravessámos diferentes ciclos económicos, tecnológicos e regulatórios, mantendo sempre o mesmo propósito: produzir soluções fiáveis, orgulhosamente 100% feitas em Portugal, para infraestruturas de água, saneamento, combate a incêndio, gás e telecomunicações.

Somos hoje uma das últimas fundições na Europa dedicadas ao setor da água que controla integralmente todo o seu processo produtivo: desde a conceção e engenharia, à fundição, maquinaria, revestimento, montagem e controlo final. Esta capacidade única dá-nos algo muito importante: rigor, qualidade, rastreabilidade e capacidade de adaptação às exigências crescentes da gestão hídrica.

Num contexto de alterações climáticas, maior pressão sobre os recursos e necessidade de reforço da resiliência das redes, a nossa estratégia tem sido clara: investir na durabilidade, fiabilidade e desempenho dos nossos produtos, contribuindo para infraestruturas mais seguras e preparadas para o longo prazo.



A redução de perdas de água nas redes continua a ser uma prioridade. Que inovação têm promovido?

Na Fucoli-Somepal, o nosso contributo assenta sobretudo na consistência industrial e na exigência técnica com que desenhamos e produzimos cada produto. Acreditamos que a primeira forma de evitar perdas é garantir que cada componente é robusto, preciso e feito para durar. Produtos concebidos para durar várias décadas representam, em si mesmos, um fator essencial na redução de perdas e na eficiência global das redes. Menos falhas, menos intervenções, maior confiança no sistema.

Mais do que inovação pontual, o que promovemos é uma inovação sustentada, baseada na engenharia, na experiência acumulada ao longo de 80 anos e na proximidade técnica às entidades gestoras para uma gestão hídrica mais eficiente e sustentável.

Qual o papel da Fucoli-Somepal na transformação digital do setor?

Hoje, a inovação no setor da água deixou de ser apenas física, passou também a ser inteligente. Nesse sentido, temos vindo a desenvolver e adaptar as nossas soluções para integrarem sistemas de monitorização e automação, permitindo uma gestão mais eficiente e preventiva das redes.

A capacidade de acompanhar o desempenho das infraestruturas em tempo real representa um avanço significativo na redução de desperdícios e na melhoria do serviço às populações.

Porque a tecnologia só faz sentido quando reforça a segurança e a sustentabilidade de um recurso essencial como a água.



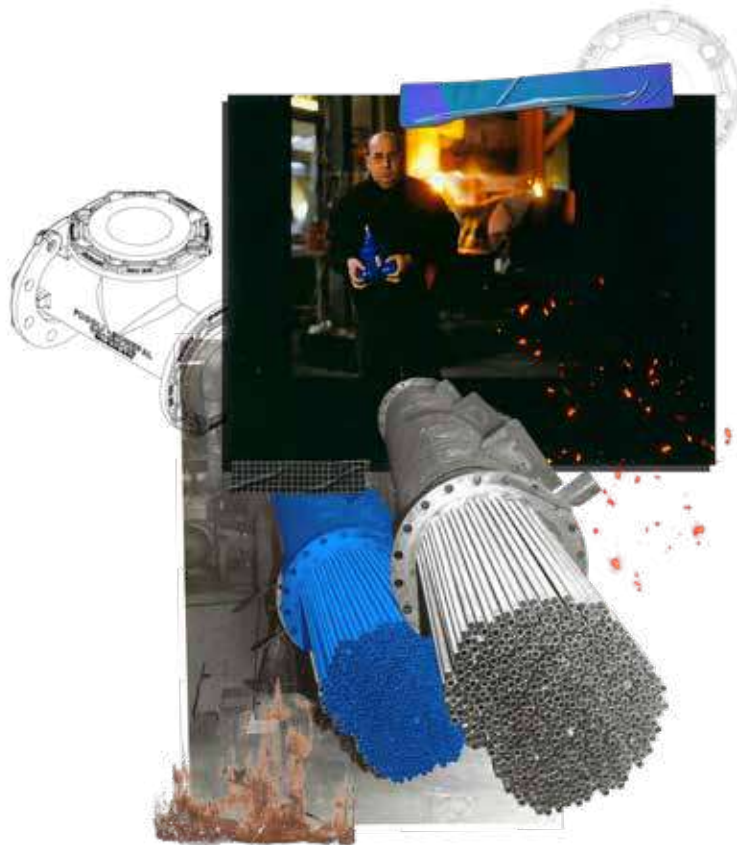


Que medidas têm sido implementadas para reduzir o impacto ambiental e promover a sustentabilidade?

Na Fucoli-Somepal, cerca de 95% da matéria-prima que utilizamos é material reciclado. Todos os dias transformamos materiais já existentes em novas soluções, dando-lhes uma segunda vida e colocando a economia circular no centro do nosso processo produtivo. Produzir desta forma permite reduzir a extração de recursos naturais e diminuir de forma significativa o impacto ambiental associado à atividade industrial.

Paralelamente, temos vindo a investir na melhoria da eficiência energética e na redução de emissões. Estamos atualmente a finalizar a instalação de uma unidade de produção de energia solar fotovoltaica com capacidade superior a 2 GWh por ano, reforçando a incorporação de energia renovável no nosso consumo e contribuindo também para uma utilização mais sustentável da energia pela nossa comunidade envolvente.

Acreditamos que produzir para o setor da água implica, inevitavelmente, proteger os recursos do planeta. Esse compromisso não é recente: faz parte da nossa identidade e acompanha-nos há 80 anos.



Quais os principais desafios e prioridades estratégicas para os próximos anos?

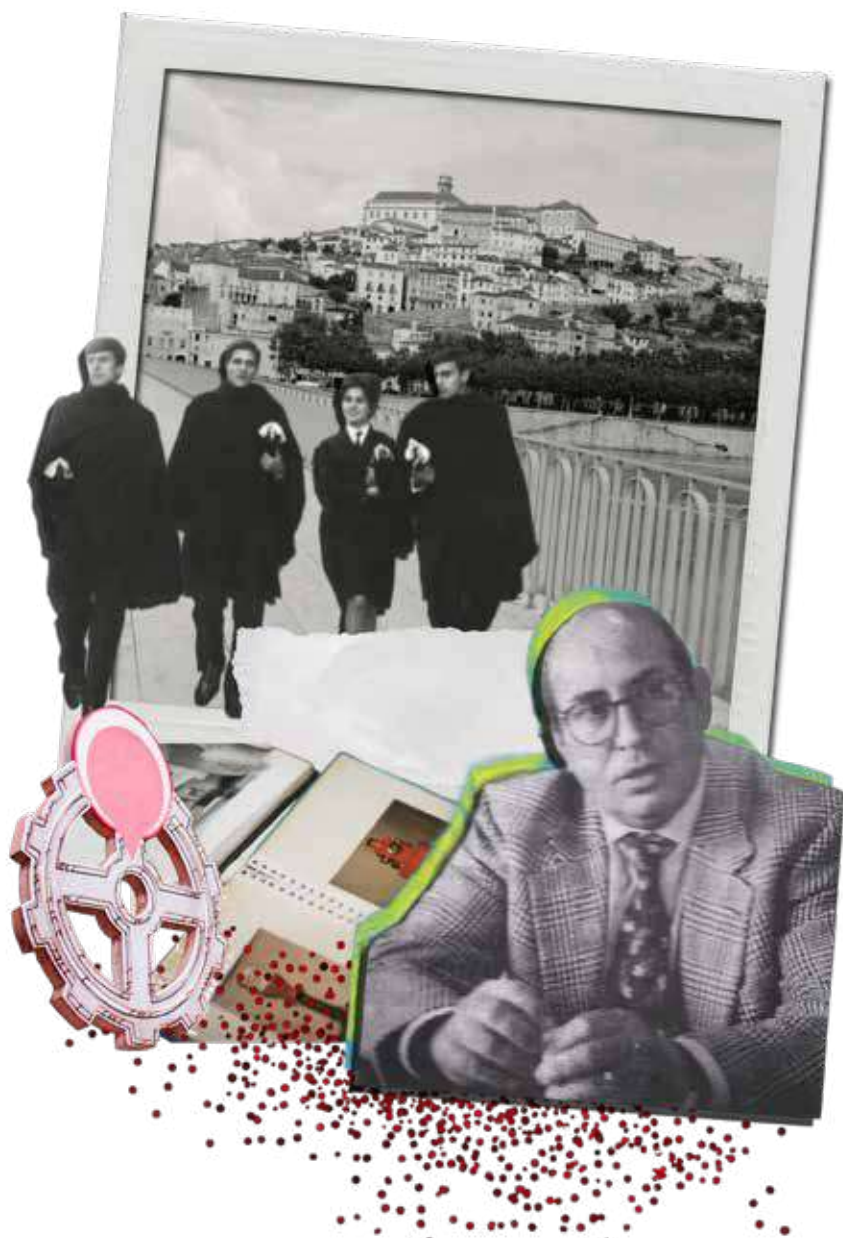
O setor enfrenta um momento decisivo: necessidade de modernização de infraestruturas envelhecidas, adaptação às alterações climáticas, pressão regulatória e exigência crescente de eficiência.

Para a Fucoli-Somepal, o futuro passa por:

- Reforçar a competitividade industrial nacional e europeia;
- Continuar a investir em inovação e melhoria de produto;
- Consolidar a nossa posição como uma das referências industriais no setor da água;

Celebrar 80 anos não é apenas assinalar uma data simbólica. É afirmar a importância da indústria nacional, da capacidade produtiva instalada e do conhecimento técnico acumulado ao longo de gerações.

Num setor tão estratégico como o da água, a resiliência começa também na indústria que suporta as infraestruturas.



Fucoli-Somepal
FUNDIÇÃO DE FERRO, S.A.

80 ANOS DA FUCOLI-SOMEPAL S.A.

www.fucoli-somepal.pt

Inovação Digital para um Compromisso Coletivo com a Água

Num contexto marcado pela escassez hídrica, pelas alterações climáticas e pela crescente pressão sobre os recursos naturais, a gestão eficiente da água tornou-se um compromisso coletivo. Mais do que um desafio técnico, trata-se de uma responsabilidade ambiental, social e estratégica para municípios, entidades gestoras e cidadãos.

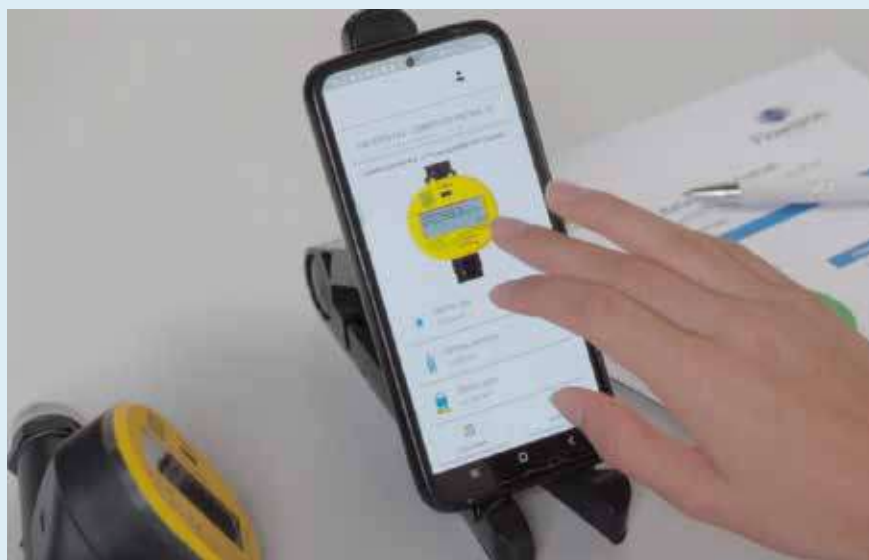
É neste enquadramento que a IWT se posiciona como parceira tecnológica das entidades gestoras e dos municípios, desenvolvendo e integrando soluções de telemetria que promovem uma gestão mais eficiente, transparente e sustentável do ciclo urbano da água.

A abordagem da IWT assenta numa solução integrada que combina medição avançada, comunicação remota e inteligência digital.

Os contadores ultrassónicos ARAD, destinados a grandes consumidores e Zonas de Medição e Controlo, e os contadores ultrassónicos AXIOMA, destinados às redes domésticas, asseguram elevada precisão e fiabilidade na recolha de dados. Esta base de medição rigorosa é essencial para conhecer consumos reais, detetar anomalias e apoiar uma gestão eficiente do recurso.

A infraestrutura é complementada por dispositivos de comunicação remota, como por exemplo dataloggers, que permitem a transmissão contínua de informação operacional. A comunicação pode ser feita por rede LoRaWAN ou NB-IoT.

Com o objetivo de oferecer uma solução verdadeiramente integrada, desenvolvemos o Flowision, plataforma concebida para apoiar as entidades gestoras na análise e interpretação de dados. Através de



visualizações intuitivas, relatórios personalizados e sistemas de alerta, o Flowision converte informação em conhecimento acionável, potenciando a redução de perdas de água e a tomada de decisões sustentadas em dados concretos.

Para as equipas técnicas, a aplicação FlowTech funciona como extensão operacional da plataforma, permitindo receber alertas de fugas e consumos

anómalos e apoiar o trabalho de campo na instalação e gestão de contadores.

Já a aplicação MyFlowision aproxima o consumidor da gestão do seu próprio consumo, promovendo transparência, consciencialização e comportamentos mais responsáveis.

A implementação de sistemas de telemetria traduz-se em benefícios concretos: maior controlo e confiança para os cidadãos e uma ferramenta estratégica para os municípios na redução de perdas — um desafio ainda significativo em muitos sistemas urbanos.

Num cenário em que a sustentabilidade hídrica é prioridade estratégica, a tecnologia assume um papel determinante na modernização do setor.

A água é vida. A tecnologia é a aliada que nos permite protegê-la, hoje e no futuro. 



IWT
INTERNATIONAL WATER TECHNOLOGY

www.iwt.pt

**PRESERVAR
A ÁGUA
É VALORIZAR
A VIDA**



**22 DE MARÇO
DIA MUNDIAL DA ÁGUA**



CÂMARA
MUNICIPAL



Vila Franca de Xira



Água, inovação e sustentabilidade: acelerar a mudança na proteção dos ecossistemas aquáticos

Num momento em que os ecossistemas aquáticos enfrentam pressões crescentes — das alterações climáticas à poluição por microplásticos — a inovação tecnológica assume um papel determinante na proteção da água. É neste contexto que a Boomlift se posiciona como agente ativo na introdução de soluções sustentáveis na Península Ibérica, liderando a implementação do sistema Aqualis e reforçando o compromisso com uma gestão mais eficiente, preventiva e inteligente dos recursos hídricos.

A água é vida — e protegê-la é uma responsabilidade coletiva. Num contexto marcado pelas alterações climáticas, pela pressão urbana e pelo aumento da poluição difusa, os microplásticos emergem como um dos desafios mais críticos para a gestão sustentável dos recursos hídricos. Invisíveis a olho nu, representam uma ameaça crescente à biodiversidade, à qualidade da água e à resiliência dos ecossistemas aquáticos, exigindo soluções tecnológicas eficazes e integradas.

Consciente desta realidade, Alessandro Barbieri desenvolveu em Itália o Aqualis, um dispositivo inovador concebido para a recolha de embalagens plásticas flutuantes, microplásticos, óleos e hidrocarbonetos em mares, portos, rios e lagos. Esta solução enquadra-se plenamente no paradigma da gestão integrada dos recursos hídricos, permitindo intervenções preventivas na proteção das massas de água superficiais, especialmente em contextos urbanos, portuários e de drenagem.



Mais do que um equipamento, o Aqualis representa um modelo de ação ambiental baseada na mitigação da poluição na origem, contribuindo para a melhoria da qualidade da água e para a adaptação às alterações climáticas. O sistema recolhe de forma permanente resíduos flutuantes como garrafas, beatas, embalagens e outros detritos, através de um cesto modular com filtragem seletiva capaz de capturar partículas até 1,6 mm, incluindo microplásticos, bem como óleos e hidrocarbonetos. Simples, robusto e escalável, funciona de forma contínua e silenciosa, com baixa manutenção e sem impacto na fauna, atuando apenas na camada superficial da água.

Na Península Ibérica, o lançamento e implementação do Aqualis são assegurados pela Boomlift, empresa especializada em soluções para água, ambiente, urbanismo e saneamento. Enquanto representante da marca para Portugal e Espanha, a Boomlift e a Boomlift Ibérica assumem um papel estratégico na introdução de tecnologias inovadoras que apoiam entidades gestoras de água e saneamento, municípios, portos e operadores urbanos na prevenção da poluição hídrica e na melhoria da eficiência dos sistemas de drenagem e retenção de resíduos.

A integração do Aqualis em infraestruturas existentes — como bacias de retenção, lagoas frentes ribeirinhas, sistemas de drenagem urbana e zonas portuárias — permite reduzir a carga poluente antes da sua dispersão no meio natural, reforçando a sustentabilidade das cidades



e a proteção dos ecossistemas aquáticos. Esta abordagem operacional está alinhada com os princípios da economia circular e da monitorização ambiental, uma vez que os resíduos recolhidos podem ser mapeados e analisados, contribuindo para um melhor conhecimento da poluição hídrica.

Paralelamente, a colaboração da Aquageo com a LifeGate, no âmbito da Water Defenders Alliance, reforça a dimensão científica e ambiental do projeto, promovendo a remoção de resíduos aquáticos e a sensibilização para práticas mais sustentáveis.

No contexto do Dia Mundial da Água 2026, subordinado ao tema “Acelerar a Mudança”, soluções tecnológicas como o Aqualis demonstram que a inovação aplicada à gestão da água é essencial para enfrentar os desafios climáticos e urbanos. A atuação de empresas como a Boomlift evidencia a importância de disponibilizar no terreno soluções concretas que apoiem a gestão sustentável dos recursos hídricos, a proteção da biodiversidade aquática. Proteger a água é proteger a vida — e acelerar a mudança é hoje um compromisso coletivo incontornável, que esta máquina simples, mas engenhosa, permite. 



Boomlift – Venda, Aluguer e Assistência Industrial, Lda
Rua Bernardim Ribeiro nº 16 B, Loja C – 2620-266 Ramada – Odivelas
+351 219314772 / +351 961202371 • boomlift@boomlift.pt

www.boomlift.pt



Dia Mundial da Água

Comemorado todos os anos a 22 de março, o Dia Mundial da Água foi instituído pela ONU em 1992, durante a Conferência das Nações Unidas sobre o Ambiente e o Desenvolvimento, conhecida como Rio-92.

Desde então, a data é assinalada anualmente com um tema específico, que orienta ações e debates relacionados com o uso e a preservação deste recurso tão precioso. O principal objetivo é sensibilizar a população para a importância da água e incentivar a sua gestão sustentável, promovendo também políticas públicas mais eficazes e uma maior responsabilidade coletiva na proteção dos recursos hídricos.

Este ano, o tema em destaque é “Água e Género”. A proposta passa por refletir sobre a relação entre a água e a igualdade de género, considerando que a falta de acesso a água potável, saneamento e condições adequadas de higiene afeta desproporcionalmente as mulheres. Esta desigualdade tem impacto direto na qualidade de vida, na educação e na autonomia de milhões de mulheres e raparigas em todo o mundo.

Neste contexto, a ONU pretende evidenciar o papel fundamental das mulheres e raparigas na recolha e gestão da água, tarefas que desempenham, muitas vezes, em condições de elevada

vulnerabilidade. Em muitas partes do mundo, são elas as principais responsáveis por assegurar o abastecimento de água às famílias e por cuidar de pessoas doentes devido ao consumo de água proveniente de fontes contaminadas. Esta realidade traduz-se em perdas significativas de tempo, impactos negativos na saúde, riscos acrescidos para a sua segurança e na limitação de oportunidades educativas e profissionais. Ainda assim, continuam frequentemente excluídas dos processos de tomada de decisão no que diz respeito à gestão dos recursos hídricos.

Perante este cenário, torna-se essencial colocar as mulheres no centro da procura de soluções, garantindo a sua participação ativa na gestão sustentável da água à escala global. É neste âmbito que a ONU lança a campanha “Onde a água flui, a equidade de género cresce”, sublinhando a ligação direta entre o acesso à água, o saneamento e a promoção da igualdade de género.

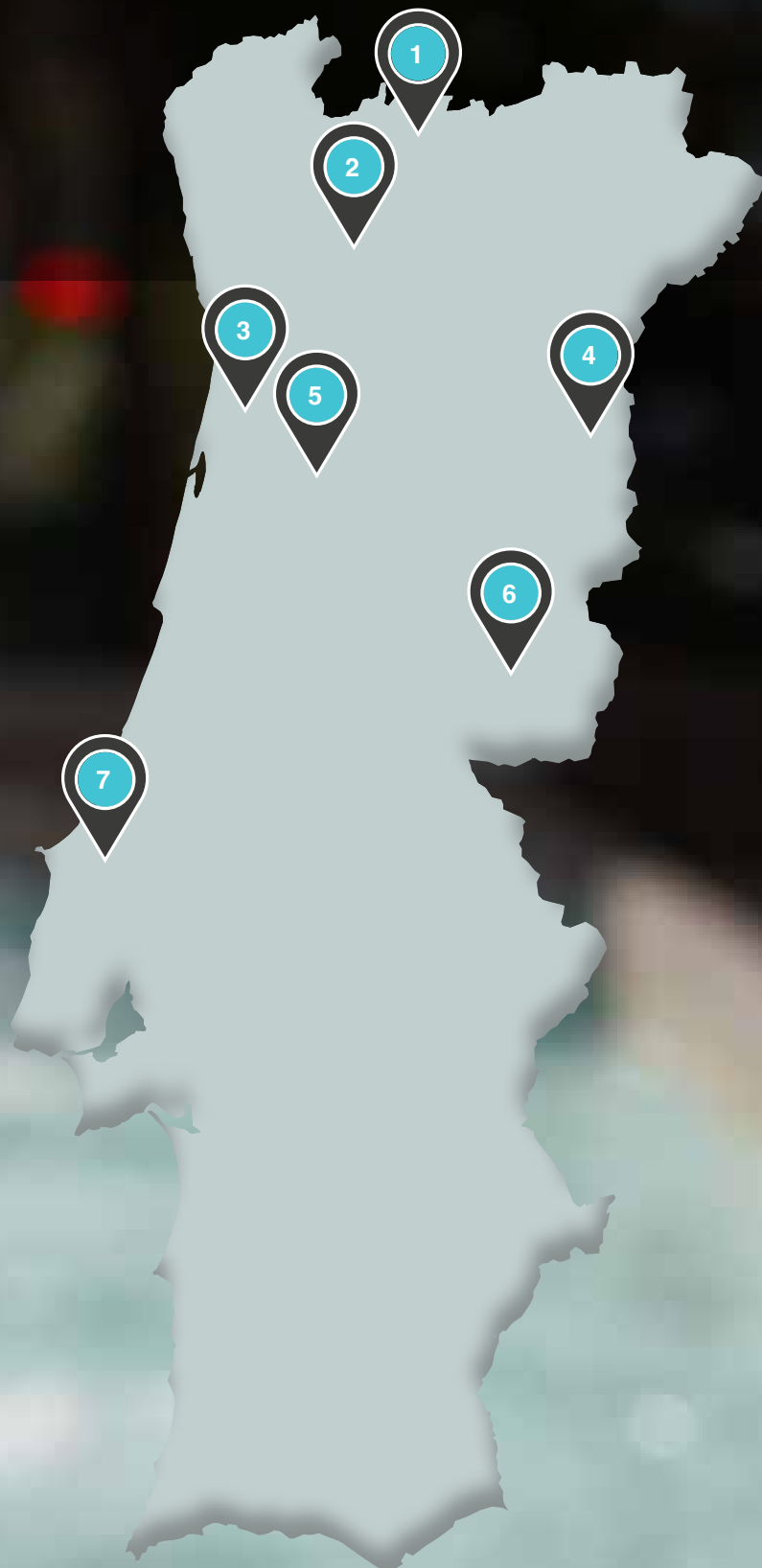
Para impulsionar o Dia Mundial da Água 2026, a ONU disponibilizou um Kit de Ativação com informações sobre o tema do ano e propostas de atividades a desenvolver em escolas, organizações e comunidades, incentivando a participação de crianças, jovens e adultos na construção de uma sociedade mais consciente, inclusiva e sustentável.



Termalismo 360°

"Saúde, turismo e sustentabilidade"

- 1 Termas de Chaves Contracapa
- 2 Termas das Caldas das Taipas pág. 79
- 3 Termas de São Jorge - Santa Maria da Feira pág. 81
- 4 Termas de Almeida - Fonte Santa pág. 82 e 83
- 5 Curia - Anadia pág. 84
- 6 Termas de Águas - Penamacor pág. 85
- 7 Termas da Piedade by Your Hotel & Spa Alcobaça pág. 86 e 87



“Falar de Termalismo 360º é reconhecer o seu impacto transversal”



A água é origem, memória e futuro. Ao longo da história, foi em torno dela que se construíram comunidades, se desenvolveram práticas terapêuticas e se afirmaram territórios. No contexto atual, marcado por desafios ambientais, sociais e de saúde pública, o termalismo assume-se como uma resposta integrada, onde saúde, turismo e sustentabilidade se cruzam de forma natural e estratégica.

O termalismo moderno é hoje muito mais do que bem-estar. É ciência, prevenção e qualidade de vida. É um complemento reconhecido aos cuidados de saúde, com benefícios comprovados no tratamento e prevenção de diversas patologias, mas também na promoção de estilos de vida mais equilibrados, saudáveis e conscientes. Num país como Portugal, rico em recursos hídricos termais de excelência, este setor representa um ativo diferenciador de enorme valor.

Falar de Termalismo 360º é reconhecer o seu impacto transversal. Impacto na saúde das pessoas, através de programas terapêuticos e de bem-estar adaptados às necessidades contemporâneas. Impacto no turismo, enquanto produto qualificado, sustentável e distribuído ao longo de todo o ano, capaz de atrair públicos nacionais e internacionais. Impacto

no território, ao dinamizar economias locais, fixar população e valorizar identidades e patrimónios únicos.

A sustentabilidade é, hoje, uma responsabilidade incontornável. A gestão consciente da água, a eficiência energética, a preservação ambiental e a integração com as comunidades locais são pilares fundamentais para garantir que este recurso vital continue disponível para as gerações futuras. O setor termal tem aqui um papel exemplar, ao trabalhar diariamente com a água como património natural e bem comum.

O futuro do termalismo constrói-se com visão, inovação e cooperação. Requer investimento, qualificação, articulação com o setor da saúde e uma comunicação clara do seu valor enquanto resposta integrada aos desafios do nosso tempo. Portugal reúne todas as condições para se afirmar como um destino termal de referência a nível europeu e internacional.

Celebrar o Dia Mundial da Água é, por isso, mais do que uma data simbólica. É um convite à reflexão e à ação. Porque cuidar da água termal é cuidar das pessoas, dos territórios e do futuro.

Victor Leal, Presidente das Termas de Portugal



Dia Mundial da Água 2026

“Promover o termalismo é defender a água, é defender a Saúde”

O termo termalismo remete à exploração e utilização das águas minerais naturais para fins terapêuticos e de lazer. Historicamente, as estâncias termais têm servido como refúgios onde o corpo e a mente podem encontrar alívio e renovação. Atualmente, o termalismo integra-se num contexto mais amplo de turismo de saúde e bem-estar, contribuindo para a prevenção de doenças, a reabilitação física e o relaxamento mental. Este artigo propõe uma reflexão sobre como as práticas termais se transformaram em verdadeiros centros de promoção da saúde e do bem-estar, aliados tanto à tradição quanto à inovação.

As águas termais já eram utilizadas na antiguidade, quando as fontes naturais eram associadas a propriedades curativas e purificadoras. Com a queda do Império Romano, a tradição foi retomada na idade média e adaptada aos novos costumes. Foi no renascimento e na era moderna que as estâncias termais ganharam notoriedade como locais de tratamento e de encontro social.

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

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

Em Portugal, por exemplo, os investimentos na modernização de centros termais têm possibilitado a criação de complexos que combinam tratamentos terapêuticos com espaços de recreação e bem-estar. Essa abordagem não só atrai turistas em busca de cura e prevenção, mas também aqueles que desejam desfrutar de momentos de lazer e descontração em meio a paisagens naturais e históricas.

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

O termalismo, ao longo dos séculos, tem se reinventado e adaptado às demandas contemporâneas de saúde e bem-estar. A partir do uso ancestral das águas naturais para a cura, evoluiu para uma prática integrada que alia tratamentos terapêuticos a experiências de lazer e relaxamento, benéficas para todas as idades. Num mundo cada vez mais marcado pelo stress e pelos desequilíbrios do ritmo moderno de vida, as estâncias termais oferecem uma alternativa valiosa para a promoção da saúde, beneficiando tanto os indivíduos quanto as comunidades locais.

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

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

António Jorge Santos Silva, Presidente do Colégio da competência em Hidrologia Médica da Ordem dos Médicos e Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Hidrologia Médica (SPHM)



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



O termo termalismo remete à exploração e utilização das águas minerais naturais para fins terapêuticos e de lazer. Historicamente, as estâncias termais têm servido como refúgios onde o corpo e a mente podem encontrar alívio e renovação. Atualmente, o termalismo integra-se num contexto mais amplo de turismo de saúde e bem-estar, contribuindo para a prevenção de doenças, a reabilitação física e o relaxamento mental. Este artigo propõe uma reflexão sobre como as práticas termais se transformaram em verdadeiros centros de promoção da saúde e do bem-estar, aliados tanto à tradição quanto à inovação.

As águas termais já eram utilizadas na antiguidade, quando as fontes naturais eram associadas a propriedades curativas e purificadoras. Com a queda do Império Romano, a tradição foi retomada na idade média e adaptada aos novos costumes. Foi no renascimento e na era moderna que as estâncias termais ganharam notoriedade como locais de tratamento e de encontro social.

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

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

Em Portugal, por exemplo, os investimentos na modernização de centros termais têm possibilitado a criação de complexos que combinam tratamentos terapêuticos com espaços de recreação e bem-estar. Essa abordagem não só atrai turistas em busca de cura e prevenção, mas também aqueles que desejam desfrutar de momentos de lazer e descontração em meio a paisagens naturais e históricas.

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

O termalismo, ao longo dos séculos, tem se reinventado e adaptado às demandas contemporâneas de saúde e bem-estar. A partir do uso ancestral das águas naturais para a cura, evoluiu para uma prática integrada que alia tratamentos terapêuticos a experiências de lazer e relaxamento, benéficas para todas as idades. Num mundo cada vez mais marcado pelo stress e pelos desequilíbrios do ritmo moderno de vida, as estâncias termais oferecem uma alternativa valiosa para a promoção da saúde, beneficiando tanto os indivíduos quanto as comunidades locais.

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

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

António Jorge Santos Silva, Presidente do Colégio da competência em Hidrologia Médica da Ordem dos Médicos e Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Hidrologia Médica (SPHM)



SPHM
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE HIDROLOGIA MÉDICA
E CLIMATOLOGIA



Taipas Termal: Referência nacional em saúde natural

A Mais Magazine teve o prazer de conversar com Tiago Rodrigues, Presidente Executivo da Direção da Taipas Termal, que nos falou sobre a visão estratégica que tem orientado a estância termal das Caldas das Taipas, no concelho de Guimarães. Numa conversa centrada na valorização do património termal, na inovação clínica e no papel da instituição no desenvolvimento regional, ficámos a conhecer os projetos, os desafios e as prioridades que marcam o presente e o futuro da Taipas Termal no panorama da saúde e bem-estar em Portugal.

Quais considera serem os principais fatores diferenciadores da Taipas Termal no contexto português e de que forma têm contribuído para afirmar a estância como referência nacional no setor da saúde e bem-estar?

A Taipas Termal distingue-se pela conjugação entre património histórico, credibilidade clínica e uma estratégia orientada para a saúde preventiva. Com tradição nas áreas músculo-esquelética, respiratória e dermatológica, asseguramos acompanhamento médico, protocolos estruturados e equipas qualificadas. Desenvolvemos programas integrados de reabilitação e envelhecimento ativo, articulando termalismo terapêutico e Spa. Esta complementaridade permite responder a necessidades clínicas e, simultaneamente, à procura crescente de bem-estar e equilíbrio, afirmando as Taipas como referência nacional em saúde natural.

Que características específicas da água mineral natural das Taipas a tornam única e como têm sido potenciadas ao nível terapêutico, científico e clínico?

A água mineral natural das Taipas é oficialmente classificada como sulfúrea e bicarbonatada sódica, emergindo a 30°C e apresentando mineralização total de 243 mg/L. Estas características conferem-lhe particular adequação ao apoio de patologias músculo-esqueléticas, respiratórias e dermatológicas. A componente sulfúrea destaca-se pelos efeitos associados ao equilíbrio cutâneo e às vias respiratórias. A sua aplicação é enquadrada por acompanhamento clínico e protocolos específicos, integrando tratamentos clássicos e programas complementares de Spa, conciliando rigor terapêutico e experiência de bem-estar.

De que forma a atividade da Taipas Termal tem impulsionado o desenvolvimento económico e social da região, nomeadamente na criação de emprego, dinamização do turismo e promoção de práticas sustentáveis na gestão dos recursos hídricos?

A Taipas Termal é um ativo estratégico para Caldas das Taipas e para o concelho de Guimarães. Gera emprego qualificado nas áreas da saúde e serviços, dinamiza hotelaria, restauração e comércio local e contribui para reduzir a sazonalidade turística através da integração entre termalismo e Spa. O acesso a tratamentos participados reforça a sua função social, promovendo prevenção e envelhecimento ativo. A exploração do recurso hídrico é regulada e monitorizada pela DGE, garantindo gestão sustentável e proteção do aquífero.

Que projetos, investimentos ou parcerias estratégicas estão previstos para consolidar o crescimento da Taipas

ÉPOCA THERMAL

Todo o Ano.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Composição Iónica:

Hipossalinas, Sulfúreas, Sódicas, Silicatadas, Fluoretadas.

PH da Água: 8

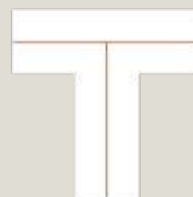
Temperatura da Água: 30°

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

- Aparelho Respiratório
- Reumáticas e Músculo-Esqueléticas
- Pele

Termal e reforçar o seu papel como referência nacional no termalismo?

A estratégia de crescimento da Taipas Termal assenta numa lógica de consolidação e qualificação. O foco está na modernização contínua das infraestruturas, na atualização tecnológica dos equipamentos e no reforço da componente clínica, garantindo elevados padrões de qualidade e segurança no termalismo terapêutico. Pretendemos aprofundar a articulação entre termalismo e Spa, desenvolvendo programas integrados de prevenção, reabilitação e longevidade ativa. Ao nível institucional, estamos empenhados em reforçar a cooperação com a Unidade Local de Saúde, promovendo uma maior articulação entre cuidados de saúde primários, prescrição clínica e tratamentos termais. Em articulação com o Município de Guimarães e parceiros do setor, trabalhamos para consolidar a Taipas Termal como polo regional de saúde natural e referência nacional no termalismo.



TAIPAS TERMAL
SAÚDE E BEM-ESTAR

www.taipastermal.com

Mealhada reforça compromisso com a valorização das Termas do Luso

O Município da Mealhada participou numa sessão promovida pelo Turismo de Portugal e pela Associação das Termas de Portugal dedicada à divulgação do esquema de certificação da Norma Portuguesa ISO 21426:2022 para estabelecimentos termais.

A iniciativa constituiu, segundo Filomena Pinheiro, vice-presidente da Câmara Municipal da Mealhada, um “importante momento de reflexão estratégica” sobre o futuro do termalismo em Portugal. Durante a sessão, foi destacado o

potencial de crescimento do setor, tendo sido referido que cerca de 13% dos turistas visitam termas — um indicador que revela margem de progressão, sobretudo quando “associada a elevados padrões de qualidade, segurança e confiança”.

Para a autarquia, esta reflexão assume especial relevância no contexto da Vila do Luso, que detém um recurso distintivo: as suas águas termais, consideradas “um ativo estruturante do território, da identidade local e do desenvolvimento económico”.

A vice-presidente da Câmara Municipal, Filomena Pinheiro, sublinhou que o município “reafirma o seu compromisso político com a valorização responsável das Termas de Luso”, com o objetivo de afirmar as Termas de Luso “como um polo de saúde e bem-estar de referência”.

A autarquia acrescentou ainda que a estratégia passa por “reforçar a competitividade do território, gerar valor económico, promover a coesão territorial e contribuir para a melhoria da qualidade de vida da população”.



Nisa: Câmara investe 140 mil euros na requalificação de ala das Termas da Fadagosa

A Câmara Municipal de Nisa lançou um concurso público no valor base de cerca de 140 mil euros para requalificar uma ala atualmente sem utilização no Complexo Termal da Fadagosa.

A empreitada, com um prazo de execução previsto de 75 dias, vai incidir essen-

cialmente no interior do edifício, com o objetivo de adaptar os espaços devolutos para a prestação de tratamentos termais.

A intervenção contempla a demolição de paredes divisórias e a criação de novas compartimentações, reorganizando o espaço em função das valências a instalar.

Está ainda prevista a colocação de teto falso e a reformulação das redes de abastecimento de água e de esgotos, adequando as infraestruturas aos novos equipamentos.

» **Vocações terapêuticas**

- Músculo-esqueléticas
- Vias respiratórias
- Pele

» **Programas termais**

- Terapêuticos
- Promoção de saúde
- Bem-estar (Day Spa)

Comparticipação termal SNS:

dedução de 35% do valor da despesa termal até ao limite de €110

Época Termal
23 fev. a 12 dez.' 26

**A fonte natural
da sua saúde!**

www.termas-sjorge.com

Infoline 256 910 360 |   

Termas de Almeida – Fonte Santa



O Centro Termal da Fonte Santa situa-se na vila abaluartada de Almeida, cujo ex-libris são as suas muralhas imponentes, em forma de estrela, cheias de história e mistério. As vilas de Almeida e de Vilar Formoso, assim como, as aldeias do concelho, oferecem aos visitantes experiências abrangentes, que conjugam natureza, termalismo, cultura, património, gastronomia local de excelência e a arte de bem receber. A preocupação com o meio ambiente e a sustentabilidade, juntam ambivalências de forma harmoniosa e resiliente.

Há vários séculos que, das profundezas graníticas naturais, de um território agreste e resiliente, com o mítico rio Côa a seus pés, brota a água sulfurosa, que deu origem ao termalismo local. Segundo António Santos Silva, Diretor Clínico das Termas de Almeida e Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Hidrologia Médica e Climatológica: “O primeiro inventário das águas minerais naturais do país intitulado “O Aquilégio Medicinal”, publicado em 1726, dava conta de uma nascente com propriedades terapêuticas situada no que é hoje o lugar de Fonte Santa. “No termo da vila de Almeida [...] há uma fonte a que chamam Santa, pouco copiosa, mas de água que passa por minerais de enxofre, que claramente pelo cheiro se reconhece. Usam delas os moradores para sarnas, comichões, proibidos, chagas rebeldes, assim tomando banhos e lavando com ela as partes exulceradas ou pruriginosas”.

Esta “água sulfurosa, fracamente mineralizada e de pH alcalino”, com



características terapêuticas e medicinais, é indicada, principalmente, para o tratamento de doenças de pele, doenças reumáticas e respiratórias. Não obstante de um conjunto diversificado de tratamentos específicos, para o corpo e para a mente, que proporcionam um ambiente relaxante e regenerador. A ambivalência dos cuidados de saúde física e mental, conjugam bem-estar, equilíbrio emocional e combatem o stress, de todas as pessoas que visitam as Termas de Almeida.

O Complexo Termal Fonte Santa oferece tratamentos de relaxamento e bem-estar, para todo o corpo, que fazem despertar os cinco sentidos, assim como, apoio médico ao utente, que permite um acompanhamento mais próximo na prevenção, reabilitação e no tratamento de doenças. A oferta é abrangente e diversificada, por forma a satisfazer as particularidades e exigências de cada indivíduo, proporcionando várias valências e experiências, tais como: diferentes tipos de massagens, sauna, banho turco, vichy, SPA e piscina panorâmica, com vista privilegiada para a natureza envolvente.

O paradigma ligado ao termalismo deve ser revisto e encarado como um complemento de saúde e bem-estar físico e mental, transversal a todas as idades. Esta é a melhor forma de estar e viver a vida. Deste modo, a preocupação com a longevidade ativa e saudável é sine qua non, quer para o público que frequenta o termalismo, quer para quem gere os centros de bem-estar, saúde e lazer.

As Termas de Almeida - Fonte Santa são um ótimo destino para quebrar a rotina e repor energias, em sintonia com a natureza. Este é o concheito ideal, para visitar ao fim-de-semana, passar férias, ou para viver.

Venha conhecer, o poder das águas termais, a natureza, a cultura e o património, da estrela do interior.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total:

Fracamente mineralizada.

Composição Iónica: Sulfúrea, Bicarbonatada, Sódica.

PH da Água: 8,1

Temperatura da Água: 29,4°

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS



Aparelho Respiratório



Reumáticas e Músculo-Esqueléticas



Termas
de Almeida
FONTE SANTA

www.cm-almeida.pt



Curia: Bem-estar, tradição e inovação num destino de referência

A Curia afirma-se como um destino de excelência no turismo de saúde e bem-estar, combinando a tradição termal com abordagens terapêuticas modernas e uma envolvente natural de grande qualidade. Com programas orientados para prevenção, relaxamento e tratamentos específicos, a Curia oferece uma experiência integrada que alia benefícios clínicos reconhecidos a momentos de descanso e equilíbrio físico e emocional.



A Curia é um destino de referência no turismo de saúde e bem-estar pela conjugação entre tradição termal, inovação terapêutica e qualidade da zona envolvente. Dispõem de programas de prevenção, relaxamento e bem-estar, que vão ao encontro das novas tendências do turismo de saúde. As termas da Curia dão resposta a quem procura tratamentos terapêuticos específicos e a quem deseja momentos de descanso e reequilíbrio físico e emocional. A sua localização estratégica no concelho de Anadia reforça também a sua atratividade enquanto destino acessível e integrado numa oferta turística mais ampla.

Neste contexto, a experiência termal na Curia distingue-se pela qualidade reconhecida das suas águas, de natureza sulfúrea, bicarbonatada, sódica e cálcica, indicadas sobretudo para o tratamento de patologias do foro respiratório e músculo-esquelético. Entre os principais benefícios destacam-se o alívio de doenças respiratórias crónicas, a melhoria de problemas reumáticos e articulares, a ação anti-inflamatória e relaxante muscular e redução do stress. Porém, a diferenciação ultrapassa a componente clínica. A Curia preserva um ambiente elegante e tranquilo, com uma forte identidade histórica ligada ao termalismo clássico, que hoje se conjuga com abordagens modernas de spa e programas personalizados de saúde e bem-estar.

A reforçar esta proposta, a envolvente natural é absolutamente determinante. A Curia distingue-se pelo seu património paisagístico, com destaque para o emblemático Parque das Termas da Curia, que cria um cenário único de serenidade e contacto com a natureza. Este enquadramento verde, aliado ao património arquitetónico da zona, proporciona uma experiência integrada, onde o descanso físico se complementa com o equilíbrio emocional. Caminhadas, momentos de contemplação e atividades ao ar livre reforçam os efeitos terapêuticos dos tratamentos termais.

Complementarmente, a visita à Curia pode ser enriquecida com experiências de carácter enogastronómico e cultural.

ÉPOCA TERMAL

Todo o Ano.

CARACTERÍSTICAS DA ÁGUA

Mineralização Total: Hipersalina.

Composição Iónica: Sulfatada, Cálcica e Magnesiana

Temperatura: 19,2° C

PH: 7

Mineralização total: ±1900mg/L

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

-  Aparelho Nefro-Urinário
-  Metabólico-Endócrinas
-  Reumáticas e Músculo-Esqueléticas
-  Aparelho Circulatório

Durante a estadia, destaca-se a 4.ª edição do Millèsime – Encontro Nacional de Espumantes, que se realiza nos dias 21 e 22 de março, entre as 15h e as 19h, no sofisticado e deslumbrante Curia Palace Hotel, que é um marco da arquitetura termal em Portugal e está classificado como património cultural. Esta iniciativa, promovida pelo Município de Anadia, reúne no mesmo espaço os melhores produtores nacionais de espumantes com denominação de origem. O programa do Millèsime, um evento único concebido para apreciadores de espumantes, inclui provas comentadas de espumante, provas de harmonização de espumantes com iguarias e momentos de animação. Cada produtor presente tem um espaço próprio para mostra e degustação dos seus espumantes.



www.cm-anadia.pt

TERMAS DE ÁGUAS

FONTE
SANTA

PENAMACOR

saúde e bem-estar

INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS

Termas de Águas – Fonte Santa possui uma água termal única em Portugal, fracamente mineralizada, alcalina, sulfúrea e rica em sílica, indicada para doenças reumatológicas e respiratórias.

REUMÁTICAS E MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

Gonoartrose e dorsolombalgia

APARELHO RESPIRATÓRIO

Rinosinusite

TERMALISMO TERAPÊUTICO

REUMÁTICAS E MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

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

APARELHO RESPIRATÓRIO

- Irrigação nasal
- Pulverização faríngea
- Aerossol

SERVIÇOS DE BEM-ESTAR

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

BANHO DE IMERSÃO E HIDROMASSAGEM DUCHE DE JATO





Termas da Piedade: onde bem-estar, saúde e natureza se encontram

No coração da região Oeste, junto a Alcobaça, as Termas da Piedade afirmam-se como muito mais do que uma estância termal. Integradas no Your Hotel & Spa Alcobaça, são hoje um verdadeiro destino de bem-estar e lazer, onde saúde, descanso e natureza se unem numa experiência completa. **Reconhecidas como #2 no ranking nacional das termas mais frequentadas em termalismo de bem-estar e lazer**, as Termas da Piedade consolidam uma posição de destaque no panorama termal português, resultado de uma oferta diferenciadora e de uma visão moderna do termalismo.

Uma experiência integrada

Aqui, o conceito é simples: somos um todo. Não falamos apenas de tratamentos, mas de experiências. O hóspede pode acordar rodeado de natureza, desfrutar de um pequeno-almoço tranquilo, caminhar pelos espaços verdes envolventes e, de roupão, dirigir-se diretamente ao spa termal para iniciar o seu ritual de relaxamento.

A localização privilegiada permite ainda explorar a riqueza histórica e cultural de Alcobaça e da região Oeste, alternando momentos de descoberta com pausas dedicadas ao autocuidado. A proximidade ao mar, à serra e aos diversos pontos patrimoniais transformam cada estadia numa experiência completa.

Termalismo de bem-estar e lazer

Embora as propriedades terapêuticas da água mineral natural das Termas da Piedade

sejam amplamente reconhecidas, com especial enfoque na área gastrointestinal, a vertente de termalismo de bem-estar e lazer tem assumido um papel cada vez mais relevante.

O spa termal, aberto durante todo o ano, disponibiliza circuito de hidroterapia, massagens com diferentes finalidades, duchas terapêuticas e programas pensados para reduzir o stress, aliviar tensões musculares e promover equilíbrio físico e emocional. Num contexto em que o ritmo acelerado da vida moderna exige pausas conscientes, o termalismo surge como uma resposta natural e eficaz, oferecendo uma abordagem holística de cuidado e revitalização.

Uma água, vários benefícios

A aposta histórica nas patologias do foro gastrointestinal, nomeadamente através da hidrocolonoterapia com água termal, mantém-se como uma das âncoras

clínicas da estância. Contudo, as valências estendem-se também a patologias no âmbito músculo-esquelético e a determinadas condições dermatológicas.

Esta abordagem é sempre acompanhada por avaliação clínica especializada, garantindo segurança, personalização e eficácia. A integração entre a vertente terapêutica e a vertente de bem-estar permite que cada cliente encontre o programa mais adequado aos seus objetivos, seja: prevenção, tratamento ou simplesmente relaxamento.

Prevenção Digestiva

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



ÉPOCA THERMAL

Todo o Ano.

ÁGUA

Mineralização Total:

Hipersalina.

Composição Iónica:

Cloretada Sódica.

INDICAÇÕES

TERAPÊUTICAS

Aparelho Digestivo

Dermatológicas

Músculo-Esqueléticas

Alojamento e conforto

O Your Hotel & Spa Alcobaca dispõe de 62 quartos cuidadosamente pensados, com diferentes tipologias que se adaptam às necessidades de cada hóspede. Todos os quartos foram desenhados para proporcionar conforto e tranquilidade, ideais para prolongar a experiência termal.

A unidade oferece serviços que completam a estadia: o restaurante Sentidos, com produtos locais e sazonais; o bar e a esplanada; o ginásio, campos de ténis e futebol; aluguer de bicicletas; e um percurso pedestre para momentos ao ar livre. No exterior, a piscina semi-olímpica e a piscina infantil convidam a mergulhos desde os primeiros dias de sol, rodeadas de natureza para passeios tranquilos e contemplação. A unidade contém ainda um centro de congressos completamente equipado para receber qualquer tipo de evento.

A integração física entre o hotel e as Termas da Piedade transforma a estadia numa experiência completa, eliminando deslocções, permitindo que o hóspede

alterne facilmente entre tratamentos, lazer e repouso. Para quem procura uma experiência imersiva, existem packs integrados de alojamento e tratamentos, válidos ao longo de todo o ano, combinando conforto, gastronomia e programas de spa num único pacote.

Perspetivas futuras

A visão das Termas da Piedade é clara: um termalismo contemporâneo, onde a ciência e a natureza caminham lado a lado. Para este ano, estão previstas melhorias no circuito de hidroterapia, bem como o lançamento de novas propostas no spa termal, reforçando a aposta na inovação e na excelência da experiência de bem-estar.

Paralelamente, encontram-se em fase de investigação bebidas e produtos cosméticos à base de água termal, reforçando a aposta na inovação e na valorização dos recursos naturais.

Mais do que um destino de tratamentos, as Termas da Piedade são hoje um convite a abrandar, respirar e cuidar. Uma experiência

completa onde alojamento, natureza e água termal se fundem num único propósito: promover qualidade de vida.



TERMAS DA
PIEDADE

by Your Hotel & Spa Alcobaca



YOUR HOTEL & SPA
ALCOBACA

★★★★

www.yourhotelspa.com

262 505 376

termasdapiedade@yourhotelspa.com



OFERTA ESPECIAL

**10% DESCONTO EM
PACKS ANUAIS**

**CÓDIGO DESCONTO:
MAIS10**

Condições da Campanha:

Válido na loja online: loja.yourhotelspa.com
Oferta válida até 05/04/2026

Usufrua diretamente do desconto aqui:



Dia Mundial da Saúde Oral



Mais e melhor saúde oral. Os portugueses merecem!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Miguel Pavão, Bastonário da Ordem dos Médicos Dentistas

"Como pequenos hábitos fazem grande diferença"

Saúde Oral que Futuro?

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

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

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

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

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

Com a introdução de médicos dentistas no Serviço Nacional de Saúde em 2016, assistiu-se a um avanço significativo na acessibilidade e na integração da saúde oral nos cuidados primários. No entanto, apesar dos progressos alcançados, ainda existem desafios a serem superados.

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

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

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

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

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

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



Prof. Ana Povo, Secretária de Estado da Saúde

Desvende os segredos da higiene oral: o guia que o ajuda a proteger a sua saúde

A saúde oral é um pilar crucial para o bem-estar, influenciando não só o sorriso, mas também a saúde sistêmica. Contudo, a complexidade da higiene diária é subestimada, levando a erros que comprometem a sua eficácia. Este guia completo, baseado nas recomendações da OralMED Medicina Dentária, revela as técnicas mais eficazes e corrige erros para uma rotina correta, mantendo dentes e gengivas saudáveis.

Os 4 erros mais comuns na higiene oral que pode estar a cometer

Para uma higiene oral eficaz e preventiva, é crucial identificar e corrigir os erros mais frequentes que podem estar a comprometer a saúde bucal:

1. Escovagem agressiva ou incorreta:

Muitas pessoas acreditam que escovar com força é sinónimo de uma limpeza mais eficaz, mas esta escovagem agressiva pode danificar o esmalte dos dentes e irritar as gengivas, levando a problemas como retração gengival, sensibilidade dentária e até pequenas lesões. A técnica correta é mais importante do que a força, a qual passa por utilizar uma escova de cerdas macias com movimentos suaves e precisos.

2. Ignorar o fio dentário:

A escovagem alcança apenas 60% das superfícies dentárias, e os espaços entre dentes acumulam restos e placa, inacessíveis à escova. Não usar fio dentário é

um erro grave que contribui para o desenvolvimento de cáries, gengivite e, a longo prazo, periodontite.

3. Escovagem insuficiente ou irregular:

Escovar por menos de dois minutos ou apenas uma vez ao dia é insuficiente para remover a placa. O ideal é duas vezes ao dia (manhã e noite, após refeições) por 2-3 minutos, para garantir a eliminação da placa antes que esta mineralize e se transforme em tártaro.

4. Descuidar a escova de dentes:

Uma escova mal cuidada torna-se um foco bacteriano. Não a enxaguar, guardá-la húmida ou não substituir a cada 3 meses (ou quando gasta) compromete a higiene e eficácia, podendo reintroduzir bactérias na boca.

A OralMED Medicina Dentária enfatiza que a técnica de escovagem é tão crucial quanto a sua frequência e a ordem correta de execução. Para garantir uma limpeza impecável e proteger a saúde oral, é recomendável seguir estes passos:

1. O cuidado especial com a escovagem de noite:

Para além do tempo de escovagem já mencionado, é preciso ressaltar que a escovagem antes de dormir é essencial. Durante o sono, a boca fica mais seca, favorecendo a proliferação bacteriana e a formação de colónias em cerca de quatro horas desde a deposição de resíduos alimentares. Relativamente ao *timing* pós-refeição, é aconselhável aguardar cerca de 30 minutos, especialmente após o consumo de alimentos e bebidas ácidos. Esta pausa permite que o esmalte dentário, temporariamente mais vulnerável, se recupere ligeiramente, prevenindo danos causados pela escovagem imediata.

2. Posição correta:

Segurar a escova num ângulo de 45 graus em relação à linha da gengiva. As cerdas devem tocar simultaneamente a superfície do dente e a margem da gengiva, permitindo uma limpeza eficaz tanto do dente quanto da área subgengival.





3. **Movimentos suaves e curtos:** Utilizar movimentos curtos e vibratórios, ou pequenos círculos. Avançar dente a dente, escovando suavemente a parte externa, interna e a superfície de mastigação de cada dente.
4. **Não esquecer a língua:** A língua é um viveiro natural de bactérias que contribuem para o mau hálito e a formação de placa. Devem utilizar-se as cerdas da escova ou um raspador de língua para remover suavemente as bactérias da superfície, movendo da parte de trás para a frente.
5. **Escova de cerdas macias:** Optar sempre por uma escova de dentes macia para remoção da placa sem agredir gengivas ou esmalte.

O fio dentário deve ser cortado ~45 cm, enrolar a maior parte nos dedos médios, e deslizar o fio suavemente em “C” entre os dentes e sob a linha da gengiva, usando um segmento limpo para cada espaço.

Para uma higiene oral verdadeiramente sem segredos, é importante considerar outros elementos que complementam, mas não substituem, a escovagem e o uso do fio dentário. O elixir pode ser um complemento útil para refrescar o hálito e reduzir a carga bacteriana, mas nunca um substituto para a escovagem e o uso do fio dentário. Deve-se escolher elixires que não contenham álcool e que ofereçam benefícios específicos, como o combate à placa bacteriana ou a proteção contra cáries.

Além disso, as consultas de rotina ao dentista (geralmente a cada 6-12 meses) são cruciais para detetar e tratar problemas precocemente, realizar limpezas profissionais que removem tártaro e manchas que a escovagem diária não consegue eliminar, e receber aconselhamento personalizado para a sua saúde oral. Por fim, uma alimentação rica em frutas, vegetais e laticínios, e pobre em açúcares refinados e alimentos processados, contribui para a saúde dos dentes e gengivas, limitando a “comida” disponível para as bactérias causadoras de cáries.

Atingir uma higiene oral perfeita não é um mistério inalcançável, mas sim o resultado de conhecimento e consistência. Ao corrigir os erros mais comuns, adotar uma técnica de escovagem e uso de fio dentário rigorosa, cuidar da escova de dentes e integrar complementos como o elixir bucal e as visitas regulares ao dentista, estará a fazer um investimento fundamental na saúde oral e, por extensão, na saúde geral. 🦷



OralMED
Medicina Dentária

www.oralmed.pt



Henrique Handel, médico dentista e CEO da Dental Light

“Pequenos hábitos constroem grandes organizações”

No âmbito do Especial do Dia Mundial da Saúde Oral, conversámos com Henrique Handel, médico dentista e CEO da Dental Light, sobre prevenção, literacia em saúde e o papel das organizações clínicas na construção de uma cultura de responsabilidade e excelência onde reflete sobre o impacto que pequenas decisões diárias podem ter na saúde das pessoas e no futuro do setor.

O Dia Mundial da Saúde Oral tem como tema “Como Pequenos Hábitos Fazem Grande Diferença”. Enquanto clínico e gestor, como interpreta esta mensagem?

A mensagem é extraordinariamente poderosa porque traduz uma verdade simples: a saúde oral constrói-se todos os dias. Não depende apenas de tratamentos complexos ou intervenções sofisticadas, mas sobretudo da consistência de comportamentos básicos - uma correta escovagem dos

dentos, usar fio dentário, comparecer às consultas de rotina.

Enquanto clínico, vejo diariamente as consequências acumuladas da ausência desses pequenos hábitos. Enquanto gestor, percebo que o nosso papel vai além do tratamento: é também educar, sensibilizar e criar estruturas que facilitem escolhas mais saudáveis. Pequenos gestos, quando repetidos ao longo dos anos, têm um impacto profundo na qualidade de vida.

Considera que ainda existe um défice de literacia em saúde oral em Portugal?

Existe margem clara para evoluir. Ao longo dos últimos anos houve progressos significativos, mas ainda encontramos muitos pacientes que recorrem ao médico dentista apenas em contexto de dor ou urgência.

A literacia em saúde não se limita ao conhecimento técnico; implica compreender a importância da prevenção e integrá-la na rotina. A saúde oral continua, por



vezes, a ser vista como algo separado da saúde geral, quando na realidade está profundamente interligada com o bem-estar sistémico.

Investir em informação clara, acessível e baseada em evidência é uma responsabilidade coletiva das instituições públicas, das ordens profissionais e também das organizações privadas.

Qual é o papel das organizações clínicas na promoção ativa da prevenção?

As clínicas não devem ser apenas locais de tratamento, mas também espaços de educação. Cada consulta é uma oportunidade para reforçar comportamentos preventivos.

Isso implica tempo para explicar, capacidade de comunicação por parte das equipas e coerência na mensagem transmitida. A prevenção não pode ser um discurso pontual; tem de estar integrada na cultura organizacional.

Quando uma organização assume a prevenção como prioridade estratégica, passa a medir não só tratamentos realizados, mas também acompanhamento, adesão a planos de manutenção e satisfação de longo prazo dos pacientes.

O Especial do Expresso conta com contributos institucionais de referência na área da saúde. Como vê esta articulação entre setor público, ordens profissionais e operadores privados?

Vejo-a como essencial. A saúde oral é um tema de saúde pública e exige convergência de esforços. Quando diferentes entidades partilham uma mensagem alinhada sobre

prevenção e qualidade clínica, o impacto é exponencialmente maior.

O setor privado tem capacidade de inovação e agilidade; o setor público tem escala e enquadramento estratégico; as ordens profissionais garantem regulação e padrões éticos. Quando estas dimensões se complementam, o beneficiário final é o cidadão.

A confiança continua a ser um dos pilares da medicina dentária. Como se constrói essa confiança num contexto de maior exigência e informação por parte dos pacientes?

Constrói-se através de três elementos fundamentais: transparência, competência e consistência.

Transparência na explicação do diagnóstico e das opções de tratamento. Competência clínica sustentada em formação contínua. Consistência na experiência desde o primeiro contacto até ao acompanhamento pós-tratamento.

O paciente de hoje é mais informado e mais exigente, o que é positivo. Isso eleva o padrão do setor e obriga as organizações a serem cada vez mais rigorosas.

A inovação tecnológica tem sido uma marca forte da evolução da medicina dentária. Como equilibra tecnologia e humanização?

A tecnologia é uma aliada poderosa, melhora diagnósticos, aumenta precisão e reduz desconforto. No entanto, nunca pode substituir a dimensão humana.

A relação médico-paciente continua a ser central. Empatia, escuta ativa e proximidade

são insubstituíveis. A tecnologia deve libertar tempo e aumentar qualidade, permitindo que o profissional se concentre ainda mais na pessoa que tem à sua frente.

Fala-se muito de crescimento e escala no setor. Como garantir que a expansão não compromete qualidade clínica?

O crescimento só é sustentável quando está ancorado em processos sólidos e cultura clara. Protocolos clínicos bem definidos, formação contínua, auditorias internas e indicadores de qualidade são ferramentas indispensáveis.

Mas existe um fator muitas vezes menos visível: liderança. É necessário garantir que as equipas partilham valores e visão comuns. Sem alinhamento cultural, a escala pode diluir identidade.

Crescer na saúde é um exercício de responsabilidade. A reputação constrói-se ao longo de anos e deve ser protegida em cada decisão estratégica.

Que mensagem gostaria de deixar no âmbito deste Dia Mundial da Saúde Oral?

Que a saúde oral é um investimento diário. Não é um luxo nem um tema secundário. Pequenos hábitos consistentes transformam resultados clínicos, autoestima e qualidade de vida.

E acrescentaria que as organizações de saúde têm o dever de facilitar esse caminho, através de informação clara, acesso responsável e padrões de excelência.

Se conseguirmos alinhar educação, prevenção e qualidade, estaremos não apenas a tratar dentes, mas a contribuir para uma sociedade mais saudável e consciente.



Três décadas de inovação em saúde oral

Susana Perdigoto, Diretora Clínica da Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor, assinala os 30 anos da clínica destacando uma trajetória de inovação e diferenciação na área da saúde oral. De uma prática centrada exclusivamente na medicina dentária, a equipa evoluiu para um modelo integrado, onde a dor orofacial, as disfunções temporomandibulares, os distúrbios do sono e a epigenética se cruzam com a implantologia e a periodontologia, refletindo uma visão que coloca a saúde global do paciente no centro dos cuidados.



Dra. Susana Maria Perdigoto

A Clínica PerioImplantológica Rainha D. Leonor celebra 30 anos de existência. Que balanço faz destas três décadas e como tem evoluído a visão da clínica ao longo do tempo?

Ao longo de três décadas de serviço, a clínica evoluiu de uma abordagem tradicional focada na medicina dentária de qualidade para uma perspetiva com foco em tratar o paciente de forma integrada. Reconhecemos o impacto da dor orofacial, disfunção temporomandibular e distúrbios do sono na qualidade de vida dos pacientes sem descuidar implantologia, tratamentos dentários, estética e a saúde periodontal que está diretamente relacionada com problemas sistémicos como apneia do sono, diabetes, doenças cardiovasculares e Alzheimer.

A clínica tem-se destacado em várias áreas, entre elas o tratamento da dor orofacial e das disfunções temporomandibulares e cervicais. O que levou a esta aposta e que diferença faz hoje na vida dos pacientes?

Nos últimos anos, estabelecemos uma distinção, no que diz respeito à dor orofacial e à disfunção temporomandibular. A aposta surge do facto que a DTM muscular é a segunda condição musculoesquelética que mais afeta a população mundial a seguir à dor lombar crónica. As modalidades de tratamento interdisciplinares como fisioterapia, terapia miofuncional, juntamente com intervenções minimamente invasivas como agulhamento seco e biossuplementação da articulação temporomandibular, usando fibrina rica em plaquetas e ácido hialurónico implicam melhorias significativas dos pacientes e facilitam a melhoria da gestão da dor, aumento da capacidade funcional e uma maior qualidade de vida.

A clínica integra também uma forte componente na área dos distúrbios do sono. Qual é a importância de olhar para o sono como parte integrante da saúde oral e da saúde global?

O reconhecimento do sono como um aspeto integrante da saúde oral e do bem-estar geral é fundamental para uma abordagem holística aos cuidados de saúde. Muitos estudos estabelecem ligação entre perturbações do sono e problemas de saúde oral. Condições como a apneia obstrutiva do sono estão associadas ao bruxismo do sono, caracterizada pelo ranger ou cerrar os dentes, e este pode estar associado a

desgaste dentário, distúrbios da articulação temporomandibular e outras complicações orais. A má qualidade do sono tem sido associada a níveis elevados de inflamação, o que pode agravar a doença periodontal e retardar os processos de cicatrização na cavidade oral e problemas de saúde sistémicos, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade. A má qualidade e quantidade de sono podem levar a níveis elevados de stress, ansiedade e depressão, o que pode contribuir para negligência da higiene oral, como a saúde geral.

Olhando para o futuro, quais são os próximos desafios e objetivos da clínica, nomeadamente na consolidação da abordagem multidisciplinar e na integração de áreas emergentes como a epigenética?

A epigenética, estudo das alterações hereditárias na expressão génica que não envolvem alterações na sequência de ADN, tem potencial para personalizar tratamentos médicos. A minha investigação de doutoramento em epigenética e distúrbios do sono mostra a necessidade de que os fatores ambientais e as escolhas de estilo de vida podem influenciar a expressão genética e, consequentemente, a saúde geral do paciente. Integramos testes genéticos e epigenéticos nas nossas avaliações clínicas. Isto permite o desenvolvimento de planos de tratamento individualizados onde podemos identificar fatores que impactam a saúde dos nossos pacientes e recomendar intervenções nutricionais personalizadas e outras estratégias terapêuticas destinadas a melhorar a qualidade de vida. 



KLINICA PERIOIMPLANTOLÓGICA
Rainha D. Leonor

www.kpi.pt



Saúde oral: Um compromisso partilhado

Na Vitra Clinic, a saúde oral é encarada como parte integrante da saúde global, assente numa abordagem multidisciplinar, atualização científica contínua e num acompanhamento verdadeiramente personalizado. A clínica distingue-se por aliar tecnologia avançada a uma cultura clínica centrada nas pessoas, promovendo prevenção, educação e excelência terapêutica com um compromisso claro entre rigor técnico e humanidade.



*Dra. Ana Pragosa e Dr. Sérgio Sousa,
Diretores Clínicos da Vitra Clinic, Algarve*

No Dia Mundial da Saúde Oral, é feito um convite à reflexão sobre a forma como pequenos hábitos podem gerar uma grande diferença — uma ideia simples, mas profundamente transformadora. São, de facto, os pequenos gestos repetidos com consistência que definem trajetórias clínicas e influenciam o bem-estar ao longo da vida.

Na medicina dentária, esta realidade é particularmente evidente. A educação em saúde oral nas escolas, a sensibilização de pais e cuidadores e o acompanhamento por profissionais qualificados desde a infância traduzem-se em adultos com melhor saúde dentária e menor necessidade de

intervenções complexas. Pequenos hábitos, quando orientados por profissionais experientes, reduzem custos a longo prazo, tornando a prevenção simultaneamente um ato clínico e uma estratégia de saúde pública.

Contudo, falar de pequenos hábitos não significa simplificar a medicina dentária. Pelo contrário, a medicina dentária contemporânea integra tecnologia avançada e protocolos cada vez mais precisos, mantendo como base um acompanhamento personalizado, atento e responsável. Cuidar da saúde oral não deve ser encarado como uma opção estética, nem como uma área isolada da medicina; é parte integrante da saúde geral. Sabe-se, por exemplo, que a inflamação oral crónica pode contribuir para inflamação sistémica; que existe relação entre doença periodontal e condições como diabetes e doenças cardiovasculares; ou que distúrbios do sono são frequentemente detetados pelo médico dentista.

Existe também uma dimensão social relevante. A saúde oral tem impacto direto na empregabilidade, na autoestima e na inclusão social. Os profissionais de saúde assumem, por isso, uma responsabilidade que é não apenas clínica, mas também social.

Na Vitra Clinic, este compromisso traduz-se numa abordagem multidisciplinar, sustentada por atualização científica contínua. Contudo, a formação técnica, por si só, não é suficiente. É necessária uma cultura clínica consolidada — uma equipa

que planeia, comunica e acompanha cada paciente com coerência entre valores e prática. Trata-se de um compromisso com a excelência, sem perder a humanidade.

A experiência demonstra que não existem planos universais. Cada pessoa é única, com condições sistémicas, contexto de vida e expectativas próprias. A forma como cada paciente é recebido, ouvido e acompanhado influencia diretamente a sua experiência e os seus resultados. Num contexto em que a saúde é frequentemente tratada de forma acelerada, a clínica defende que desacelerar para explicar é, também, um ato clínico. O propósito não é apenas tratar a doença instalada, mas contribuir para a mudança de hábitos, ajudando cada pessoa a compreender o impacto das suas escolhas diárias e a assumir um papel ativo na preservação da sua saúde.

Porque, no fim, são os pequenos hábitos, sustentados pela ciência, pela experiência e por uma cultura genuína de cuidado, que constroem a grande diferença na manutenção da saúde ao longo de toda a vida. 🌱



www.vitraclinic.com

Portugal Envelhece, mas... Quem Cuida?



Sérgio Serra, Presidente da Mesa da Assembleia Geral da ASPE; Enfermeiro Coordenador – IPSS Inválidos do Comércio

Portugal tem envelhecido a um ritmo que já não pode ser apenas descrito como “transição demográfica”, mas antes como “transformação civilizacional”. Nas últimas décadas, o país tem assistido, quase em silêncio institucional, a uma profunda alteração da sua pirâmide etária, em que mais de 23% da população tem 65 ou mais anos e o segmento acima dos 80 anos cresce a um ritmo sem precedentes (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2023; Eurostat, 2023). Este é um fenómeno que não é apenas estatístico. Trata-se de uma mudança estrutural da própria natureza da sociedade, das suas relações de dependência, dos seus sistemas de proteção social e das suas instituições de saúde. Aqui a questão central já não é sabermos se o sistema atual resistirá,

mas quanto tempo demorará até se tornar estruturalmente insustentável.

Neste contexto, as **Estruturas Residenciais para Pessoas Idosas (ERPI's)** emergem como um elemento crítico na resposta social e em saúde ao envelhecimento populacional. Maioritariamente geridas pelo “Terceiro Setor”, estas instituições constituem atualmente um dos pilares (in)visíveis da proteção social portuguesa. Contudo, a sua missão foi sendo profundamente transformada ao longo do tempo, sem que o Estado, a legislação ou os mecanismos de financiamento tenham acompanhado esta metamorfose. O que hoje sabemos é que as ERPI's deixaram de ser espaços predominantemente sociais para se tornarem ambientes clínicos de elevada complexidade, onde residem pessoas com multimorbididades, dependências funcionais avançadas, demências e fragilidades extremas. Esta profunda transformação ocorreu sem que se tivesse observado uma estratégia nacional integrada sendo, entretanto, absorvida de uma forma improvisada pela resiliência das instituições e, sobretudo, pelos seus profissionais de saúde, em particular os Enfermeiros que, silenciosamente, têm sustentado o funcionamento do sistema.

No que diz respeito ao problema do financiamento, sabemos que este é de base estrutural e profundamente político. O setor dos “cuidados de longa duração” em Portugal permanece cronicamente subfinanciado, com níveis de despesa pública inferiores aos de países com perfis demográficos semelhantes (OECD, 2023). A literatura internacional demonstra-nos que o envelhecimento populacional aumenta exponencialmente

os custos em saúde e proteção social, sobretudo na última década de vida, exigindo um planeamento fiscal de longo prazo e um investimento antecipado (OECD, 2022; World Bank, 2022). No entanto, a resposta política tem sido (quase sempre!) reativa, fragmentada e centrada na contenção de despesa, ignorando-se que o *subinvestimento* gera custos futuros muito superiores, sob a forma de hospitalizações evitáveis, institucionalizações precoces e sofrimento humano. Uma lógica de curto prazo que representa uma falência da racionalidade económica e da ética pública.

Também a legislação que regula as ERPI's permanece, em grande medida, ancorada numa visão social assistencialista, incapaz de integrar a realidade clínica e epidemiológica contemporânea. Ao não se reconhecer plenamente as ERPI's como unidades híbridas - saúde e social -, o enquadramento legal limita a inovação organizacional, impede a integração com os cuidados de saúde primários e hospitalares e perpetua modelos de governação fragmentados (European Commission, 2023; European Observatory on Health Systems and Policies, 2021). Neste ponto o que se sabe é que os países que foram capazes de reformar a legislação com o objetivo de integrar os “cuidados de longa duração” no *continuum* de saúde demonstraram uma maior eficiência sistémica e melhores resultados em saúde. Portugal, em sentido contrário, ao manter uma arquitetura normativa desfasada, tem cristalizado a fragmentação e comprometido seriamente a sustentabilidade futura do sistema.

Um outro ponto, impossível de ignorar, é a sobrecarga dos profissionais de



Fig. 1 - Ciclo da Sustentabilidade Integral do Envelhecimento (CSIE)

saúde, particularmente dos Enfermeiros, constituindo um outro eixo crítico desta crise silenciosa. A evidência científica é inequívoca: rácios insuficientes de Enfermeiros estão associados a maiores taxas de mortalidade, maior incidência dos eventos adversos e uma maior duração de internamentos e custos acrescidos. A conhecida escassez global de Enfermeiros é amplamente reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como uma das maiores ameaças à sustentabilidade dos sistemas de saúde (World Health Organization [WHO], 2020). Em Portugal, este problema é ainda mais agravado pelo envelhecimento global da força de trabalho, emigração, condições remuneratórias muito pouco competitivas e, ainda, pelo desgaste profissional. Difícil de compreender é a política de recursos humanos em saúde que, na sua essência, tem sido marcada por uma consistente reatividade, uma ausência de planeamento estratégico e uma subvalorização da liderança clínica, refletindo uma visão tecnocrática que continua a ignorar a centralidade do capital humano na qualidade e na sustentabilidade dos cuidados.

E é neste contexto que se impõe uma reconfiguração paradigmática: a profissão de enfermagem como eixo estruturante da política de envelhecimento sustentável. Importa aqui relembrar algumas pessoas mais distraídas que, na atualidade, os Enfermeiros não são apenas executores de cuidados, mas também gestores da complexidade clínica, líderes de equipas multiprofissionais, mediadores entre sistemas sociais e de saúde e agentes privilegiados na implementação de políticas públicas baseadas em evidência. A literatura

internacional demonstra que modelos liderados pelos Enfermeiros melhoram os resultados clínicos, aumentam a eficiência e reduzem significativamente os custos sistémicos. Ao continuar-se a ignorar esta centralidade, não se está a cometer nenhum erro técnico, mas uma omissão política de enorme magnitude!

Mas, chegados aqui, entendo que não nos deve bastar argumentar e criticar o que tantos há muito já observam. Perante este complexo enquadramento, foi elaborada uma proposta conceptual sustentada no objetivo de servir de base a uma eventual discussão mais alargada sobre a criação de uma putativa futura solução: o “**Ciclo da Sustentabilidade Integral do Envelhecimento**” (CSIE). Este modelo, que se apresenta de seguida, articula cinco dimensões interdependentes, organizadas em loops de retroalimentação contínua, capazes de transformar dados

demográficos, evidência científica e prática clínica em políticas sustentáveis e eticamente responsáveis.

O modelo CSIE não pretende ser apenas um exercício teórico, mas também uma proposta operacional da futura governação do envelhecimento. Um modelo que se organiza em cinco dimensões interligadas:

1. A evidência científica, que fornece o conhecimento sobre o envelhecimento e os cuidados;

2. A governação política, que transforma este conhecimento em leis, estratégias e organização dos serviços;

3. O financiamento, que determina os recursos disponíveis e a sua distribuição;

4. A prestação integrada de cuidados, que diz respeito à forma como os serviços de saúde e sociais são articulados para responder às necessidades complexas dos idosos;

5. Os resultados sociais, que incluem a qualidade de vida, a autonomia funcional e a equidade.

A profissão de enfermagem é aqui posicionada no núcleo do modelo, porque liga todas estas dimensões, aplicando a evidência na prática, coordenando os cuidados, produzindo informação relevante para a política e influenciando diretamente os resultados em saúde e bem-estar. Desta forma a lógica do modelo é dinâmica: as decisões políticas e financeiras moldam os cuidados prestados, os cuidados geram resultados sociais e estes resultados alimentam novas evidências que devem, por sua vez, orientar a governação, num ciclo contínuo de melhoria e sustentabilidade do sistema. Assim este enquadramento conceptual permite reinterpretar o envelhecimento não apenas como um fenómeno demográfico ou clínico,



Dimensão	Descrição	Função Estratégica
Profissional e Liderança em Enfermagem	Liderança clínica, coordenação das equipas, articulação saúde-social.	Núcleo central, motor da transformação estratégica e da decisão informada.
Estrutural das ERPT's	Instituições híbridas saúde-social, recursos financeiros e humanos ajustados.	Sustentabilidade operacional, qualidade assistencial e prevenção dos colapsos institucionais
Demográfica e Epidemiológica	Crescimento da população idosa, multimorbilidade, dependência funcional	Planeamento preventivo, gestão do risco e antecipação das futuras necessidades.
Política e Governance	Legislação, financiamento, decisões estratégicas	Alinhamento das políticas públicas com necessidades reais, liderança baseada em evidência
Sociocultural e Ética	Consciência social, solidariedade intergeracional, ética dos cuidados.	Legitimar ações preventivas, mobilizar a sociedade e reforçar a responsabilidade coletiva

Quadro 1 - Ciclo da Sustentabilidade Integrada do Envelhecimento (CSIE). Serra, S. (2026)

mas também como um teste crítico à capacidade de governação dos sistemas de proteção social e de saúde.

Em resumo estamos em condições de poder afirmar que esta crise do envelhecimento é, em última instância, uma crise de governação e de ética pública. O subfinanciamento crónico, a legislação desatualizada, a sobrecarga dos profissionais e a ausência de um planeamento estratégico não são meras falhas administrativas. São antes opções políticas cumulativas, que têm refletido a incapacidade histórica de antecipação e a predominância de horizontes eleitorais sobre horizontes civilizacionais. A literatura em governação em saúde sublinha que os sistemas sustentáveis exigem uma forte e consistente liderança política, uma integração intersectorial e uma visão de longo prazo. O que é difícil de entender é sabermos que Portugal tem falhado sistematicamente em todos estes domínios.

Nunca antes a ética, a política e a ciência se encontraram com tanta urgência num mesmo desafio social. O envelhecimento da população já não pode continuar a ser interpretado como um mero desafio técnico ou sentido apenas como um problema setorial de política social ou de saúde. Trata-se também de uma questão de justiça intergeracional, de dignidade humana e, em última instância, de uma identidade coletiva. O futuro da sociedade portuguesa será assim determinado pela sua capacidade de transmutar evidência científica em decisão política, conhecimento em governação efetiva

e cuidados em direito fundamental universalmente garantido. Neste quadro, a inação deixará de ser uma omissão passiva para se vir a constituir como uma decisão política consciente, dotada de consequências morais profundas e historicamente imputáveis. Cada dia que decorre sem uma reforma estrutural consistente, cada ciclo orçamental que persiste em subestimar o impacto do envelhecimento, cada diploma legal que continua ancorado em paradigmas ultrapassados, representa uma falha coletiva de grande magnitude perante aqueles que edificaram a sociedade de que hoje usufruímos.

Que fique muito claro que a história das sociedades modernas nos ensina que as grandes transformações não emergem da ignorância, mas antes da recusa deliberada de se agir perante o conhecimento disponível. Hoje, a evidência científica sobre envelhecimento, enfermagem e sustentabilidade dos sistemas de saúde é inequívoca. Mas, o que aqui está realmente em causa já não é a produção de conhecimento, senão antes a sua tradução em decisões políticas vinculativas. Porque, em última instância, uma sociedade será julgada não pela extensão da vida que proporciona, mas pela qualidade ética com que decide cuidar desta vida agora prolongada.

Sérgio Serra,
Presidente da Mesa da Assembleia Geral
da ASPE; Enfermeiro Coordenador
– IPSS Inválidos do Comércio



www.aspe.pt



Win-Fit® multi



+ ENERGIA + VITALIDADE



NOVA
APRESENTAÇÃO

60
económica



Win-Fit® - COMPOSIÇÕES EQUILIBRADAS | DOSAGENS ADEQUADAS

Disponível em Farmácias e Espaços de Saúde

Suplemento alimentar. Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e de um modo de vida saudável.



Acreditamos em Self Care

Saiba mais



winfit.pt



TERMAS DE CHAVES, um refúgio de saúde e bem-estar!

Tratamentos Termais

Centro de Bem-Estar (Complexo Termal Aquae Salutem)

Linha Dermocosmética Termal Aquae

Visite-nos!



Largo Tito Flávio Vespasiano, n.º 1 | 5400-534 Chaves
+ 351 276 332 445/6/7 | termasdechaves.com
geral.termas@chaves.pt | reservas.termas@chaves.pt