



Corporate

magazine



MULHERES

INSPIRADORAS:

Casos de sucesso de norte a sul do país

A DÉCADA

DO OCEANO:

“A ciência que precisamos para o oceano que queremos”

**Ana Santarelli apresenta-nos o seu
“Método Santarelli”**

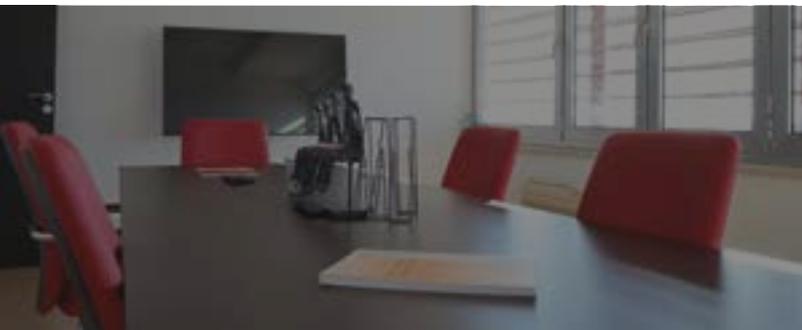


CONTABILIDADE E ASSESSORIA FISCAL . CONSULTORIA DE GESTÃO . RECURSOS HUMANOS

WWW.AACONSULTING.PT

TELM.: 927 808 780 | TELF.: 243 790 526 | E-MAIL: AOA@AACONSULTING.PT

. SANTARÉM . AZAMBUJA . SABUGAL . SEIXAL .





River2Ocean

Soluções socio-ecológicas e biotecnológicas para a conservação e valorização da biodiversidade aquática na Região do Minho



Conheça o projeto em:
www.river2ocean.pt



Universidade do Minho

IB-S INSTITUTO DE CIÊNCIA E INOVAÇÃO PARA A BIO-SUSTENTABILIDADE



UNIÃO EUROPEIA
Fundos Europeus
Estruturais e de Investimento

MADE PORTUGAL

SAÚDE, BEM-ESTAR E ESTÉTICA

- 4 ANA SANTARELLI
- 11 ODAHO COSMETICS

MULHERES INSPIRADORAS

- 13 EDITH REINA – PRIME SHCOOL
- 16 FÁTIMA NUNES – ID
- 18 DIANA REIS – REIS & ASSOCIADOS
- 20 ANA SILVEIRA GOMES – RE/MAX FOREVER
- 22 BRITES MATOS – BRICER
- 24 RAQUEL MARCELO – LAVRAMED
E CMD CIDADE SOL

MULHERES INSPIRADORAS EM TOMAR

- 15 ROSALINA MARIA – CLANDESTINO
- 16 MARIA RITA PEREIRA – HORTA
DOS CEDROS

MULHERES INSPIRADORAS NO ALGARVE

- 30 ELENA SMOLEACOV – OCEANO ATLÂNTICO
- 32 DÍLIA GAMBOA – AVENIDA PROPRIEDADES
- 34 SOFIA HIPÓLITO – HOTEL FARO

ENTREVISTA

- 37 JOSÉ MARIA COSTA – SECRETÁRIO
DE ESTADO DO MAR

DÉCADA DO OCEANO

- 38 RIVER2OCEAN – UNIVERSIDADE
DO MINHO
- 42 ICBAS – UNIVERSIDADE DO PORTO
- 44 DFIS – UNIVERSIDADE DE AVEIRO

COACHING

- 46 ABOUT YOUR WAY

HISTÓRIAS À MESA

- 49 RESTAURANTE ALMA & SAL

OPINIÃO

- 50 ANA JACINTO – SEC. GERAL AHRESP

FICHA TÉCNICA

Propriedade Litográfis – Artes Gráficas, Lda. **Sede/Editor** Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira NIF 502 044 403 **Conselho de Administração** Sérgio Pimenta **Participações sociais** Fátima Miranda; Diana Pimenta; Luana Pimenta (+5%) **Assessora de Administração** Carla Rodrigues **Diretor** João Malainho **Gestores de Comunicação** Goreti Vieira; Sérgio Dinis; Marco Sousa; Ana Pimentel **Diretor Editorial** João Malainho **Jornalistas** Érica Mesquita; Maria Faria; Ruben Marques **Designer Gráfico** Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua Professora Angélica Rodrigues, n.º. 17, sala 7, 4405-269 Vilar do Paraíso | Vila Nova de Gaia **E-mail** geral@incorporateagency.pt **Site** www.incorporatemagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 25.000 exemplares **Estatuto Editorial** Disponível em www.incorporatemagazine.pt **Impressão** Litográfis – Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 **N.º. Registo ERC** 127355 **abril 2023**



EDITORIAL

A inteligência artificial (IA) continua na ordem do dia e a merecer muitos comentários. Uns dizem que é inevitável, como tantas outras tecnologias, e acolhem-na de braços abertos. Outros alertam para os seus perigos, questões éticas e até legais em causa. Ainda este mês foi notícia o anúncio da recusa de um fotógrafo em receber um prémio porque admitiu que a sua fotografia tinha sido criada por inteligência artificial. Segundo o próprio tratou-se de uma provocação para provar que não é possível distinguir uma foto real de uma criada desta forma.

Rapidamente, a partir daqui, começou-se a argumentar sobre a utilização de programas de edição de imagem nas fotos, como o Photoshop ou outros do género. Mas trata-se de algo completamente diferente, já que neste processo da IA não houve qualquer lente ou máquina fotográfica envolvida, nem se captou nenhum momento – é “apenas” uma imagem criada artificialmente, sem qualquer ligação à realidade. Ora, por absurdo, podemos dizer que imagens criadas sem recurso a câmaras fotográficas já existem há muito tempo, são mesmo anteriores à invenção da fotografia. Uma pintura, uma gravura...

O problema novo aqui é o facto de a imagem poder enganar, confundir-se com a realidade, “criar” até uma realidade que nunca existiu. Sem querer entrar numa narrativa distópica, não é difícil perceber que isto pode ter começado com “inocentes” filtros automáticos nos sensores das câmaras dos smartphones. Já quase ninguém tira uma “selfie” sem recurso a filtros e embelezamentos automáticos. É até relativamente frequente haver quem prefira fotos tiradas com os telemóveis do que com câmaras profissionais. Afinal as do telemóvel aparecem com cores mais vivas do que a realidade, o céu é mais azul, as pessoas têm menos rugas e são mais elegantes. Procura-se constantemente uma versão melhorada artificialmente das coisas e assim a IA já anda por aí, criando a sua dependência, gerando novos parâmetros aos quais será difícil fugir.

Pois nesta nossa edição garantimos que nada foi criado com recurso a IA. Temos Saúde, Bem-Estar e Estética a abrir, onde também aí, claro, cada um(a) procura tratar de si da melhor forma e construir a sua melhor versão possível. Mas de forma real, cuidando verdadeiramente da Saúde da pele, do corpo e da mente, sempre a pensar no Bem-Estar. “Mens sana in corpore sano”, ainda que desviado do seu sentido latino original, continua a ser um mote perfeito e uma aspiração tão legítima como compreensível.

E continuamos a ter os muitos temas que caracterizam a nossa revista, desde as Mulheres Inspiradoras, literalmente de norte a sul do país, ao oceano que liga o mundo inteiro. Sim, falo da “Década do Oceano”, uma iniciativa que, dada a ligação de Portugal ao mar e o tamanho da sua zona económica exclusiva, tem uma enorme relevância. Talvez este assunto não tenha ainda o destaque necessário nos Media, pelo que nós fazemos a nossa parte. 

Método Santarelli, a transformar as mulheres de dentro para fora

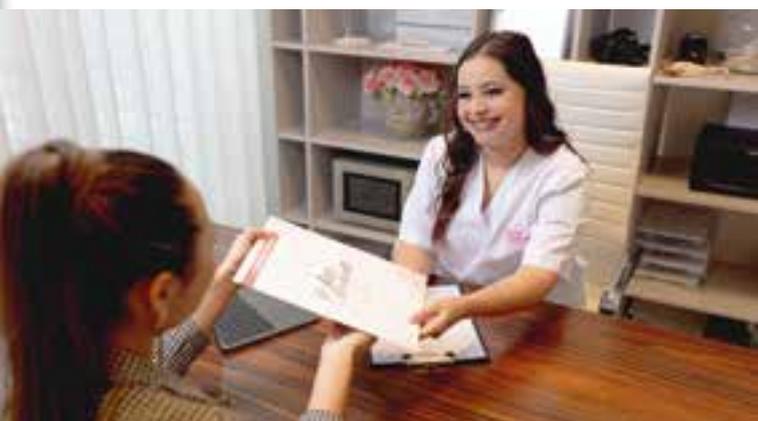
Autocuidado, amor próprio e autoestima são os pilares trabalhados por Ana Santarelli na Clínica de Estética Avançada & Integrativa a que dá o nome. A celebrar dois anos de atividade, a empresária faz-nos um balanço da sua clínica, e apresenta-nos o inovador Método Santarelli, com o qual já mudou a vida a mais de mil e quinhentas mulheres.



A Ana Santarelli é fundadora e mentora do Método Santarelli e proprietária da Clínica de Estética Avançada & Integrativa Ana Santarelli. Como foi o seu percurso profissional até à criação da marca?

Sou apaixonada por música e pela dança, sou Bailarina Clássica, sou Designer de Interiores, graduada no Brasil, buscando sempre construir, aperfeiçoar, reconstruir, remodelar e, seguindo este âmbito, construí a minha Clínica. Todos os pormenores foram idealizados e desenhados por mim. Antes de abrir a Clínica eu me formei e especializei em Portugal como Designer de Sobrancelhas, adquirindo conhecimento e habilidades necessárias para oferecer procedimentos estéticos faciais de alto padrão. Inaugurei a minha clínica em 22 de abril de 2021 com serviços únicos e personalizados, SPA dos Pés, Manicure, Depilação a Laser e Sobrancelhas, até encontrar o Paulo Pinheiro, CEO da We Are Unikue, parceiro ideal que me encorajou a trazer um diferencial com ênfase corporal. Com base nessa ideia, a Clínica expandiu muito em pouco tempo, com o objetivo de oferecer serviços de qualidade e resultados eficazes às nossas clientes. Graças ao trabalho árduo da equipa e à confiança das clientes, estamos hoje celebrando o segundo aniversário da clínica. Estou muito orgulhosa do que conquistámos até agora!

por aprimoramento e aperfeiçoamento, sempre com o objetivo de proporcionar o melhor para elas. Acredito que é justamente esse compromisso com a excelência que levou a Clínica a ser reconhecida como referência no mercado da estética em Portugal. Mas mais do que as conquistas profissionais, o que mais me emociona é ver a transformação que ocorre na vida de cada uma delas. Ver o brilho no olhar, a autoestima restaurada, a felicidade estampada no rosto é o que realmente me move e me faz querer ir além.



A Clínica está a celebrar dois anos desde a sua abertura ao público. Como tem sido este caminho?

Foi uma jornada desafiadora mas muito gratificante. Durante esse tempo trabalhei incansavelmente para oferecer serviços de alta qualidade, com tecnologia de ponta e soluções inovadoras em estética integrativa. Foi uma busca constante

O que a motivou a lançar-se neste projeto?

O que me move nessa jornada é a minha paixão em lidar com pessoas, conhecê-las, ajudá-las e transformá-las. Desenvolver um método com resultados reais e duradouros foi a minha grande descoberta! Quando descobri que podia transformar vidas e não só silhuetas, me reinventei para oferecer uma transformação ainda mais real. Ao longo da minha carreira como profissional da área da estética corporal, nunca me contentei em oferecer soluções comuns, sempre busquei inovações e novidades que pudessem trazer resultados ainda mais eficazes e surpreendentes. Quando criei o Método Santarelli, senti que havia encontrado algo realmente revolucionário e esse mérito não é só meu, a aparatologia utilizada para oferecer os meus resultados são as mais avançadas do mercado. Todos os meus equipamentos são da We Are Unikue, sou fiel a essa empresa, pois foi com a Criolipólise dela que desenvolvi a minha técnica. Era um tratamento não invasivo que realmente funcionava, e eu sabia que tinha algo especial nas mãos. Decidi então criar um espaço que refletisse esse espírito inovador, mas que também fosse acolhedor e confortável para minhas clientes. Agora,

ao celebrar o segundo aniversário da Clínica, me sinto ainda mais motivada a buscar soluções cada vez mais inovadoras e eficazes para minhas clientes. É uma jornada de constante evolução, mas que me enche de orgulho e satisfação porque sei que tenho os melhores parceiros ao meu lado!

Em apenas dois anos conseguiu transformar o corpo de mais de mil e quinhentas mulheres através do seu procedimento. Como se sente em ter ajudado a aumentar a autoestima de tantas mulheres?

Para mim, os tratamentos corporais vão além de uma questão estética, é sobre saúde, autoestima e bem-estar emocional. Trabalho com paixão e dedicação, pois ver o sorriso no rosto das minhas clientes é a minha maior recompensa. Sempre me emociono quando vejo a transformação na autoestima e na confiança de cada uma delas. É uma alegria fazer parte desse processo e ver as mudanças positivas em suas vidas.



os profissionais irão adquirir?

O Método Santarelli é uma formação completa que busca capacitar profissionais da área de estética corporal a prosperarem em suas clínicas de uma maneira inovadora e revolucionária. O curso concentra-se em transformar as clientes de dentro para fora, oferecendo uma abordagem diferenciada e inovadora. Este tem uma duração de oito horas, sendo a aula teórica pela manhã e a prática à tarde, e é oferecido em duas modalidades, o VIP com atenção individualizada e o Small Group para troca de experiências entre três profissionais. Independentemente da modalidade escolhida, o conteúdo didático e prático é o mesmo. Durante o curso serão abordados os pilares essenciais para o sucesso, como gestão de clínicas, administração, precificação, marketing, avaliação, pré e pós-venda, proteção jurídica, além de vivências clínicas práticas com casos reais.



Que outros tipos de serviços têm ao dispor dos seus clientes?

Apostei com exclusividade, e extremo conforto, no SPA dos Pés que é único e tornou-se referência na zona do Porto. A nossa sala de manicure possui um único assento, apostando sempre na personalização, individualização e exclusividade do atendimento. A nossa Depilação a Laser também é muito conhecida por ser totalmente indolor, segura e eficaz. Apostamos no melhor dos três mundos “3 ACTION! Laser de Díodo + Alexandrite + ND Yag” em um único manípulo. Podemos tratar todos os tipos de peles e de pelos, oferecendo resultados visíveis desde a primeira sessão de forma completamente confortável. Disponibilizamos um Design de Sobrancelhas muito assertivo, oferecendo sempre naturalidade nos resultados sem alterar a personalidade de cada rosto que nos procura para transformação. Todos os nossos procedimentos são executados de forma particular. Esse é o nosso diferencial para obter sempre grandes resultados!

Tem algum lema, ou frase, de vida? Se sim, qual?

“Confie em si mesmo! Quem acredita sempre alcança!”; é um trecho de uma música de Renato Russo, cantor brasileiro, que faz parte da história da minha infância e que lembra meu pai, que sempre batalhou a vida inteira para nunca nos deixar faltar nada em casa. Ele é o meu grande orgulho, e minha mãe, minha grande inspiração. Tudo será sempre pela minha família! Para mim, essa frase é um lembrete constante de que, apesar dos obstáculos e dificuldades, eu sou capaz de superá-los e alcançar os meus objetivos. Acredito que, quando temos confiança em nós mesmos e em nossas habilidades, somos capazes de enfrentar qualquer desafio e alcançar o sucesso.

Para profissionais que trabalham na área da estética corporal, a Ana Santarelli disponibiliza formações no seu método. Quanto tempo demora o curso e que competências

Agradecimento

“Dedico e agradeço tudo o que conquistei até hoje a Deus, e ao meu parceiro de vida, esposo, amigo e confidente Ricardo Pereira. Apostou, acreditou e confiou em mim para desenvolver este grande projeto de sucesso que é a Clínica de Estética Avançada & Integrativa Ana Santarelli. Obrigada!”





ExpoCosmética

“Nos dias 1, 2 e 3 de abril realizei mais um dos meus sonhos desde que iniciei a minha trajetória na área da estética: estar na ExpoCosmética, o maior evento ibérico de beleza.

Desenvolvi o Método Santarelli com toda aparatologia da We Are Unikue e devido à sua eficácia e resultados reais, fui convidada por eles a ter meu espaço no stand!

A experiência foi incrível. Superou todas as minhas expectativas. Foram três dias intensos e de trabalho árduo, mas incríveis!” 

WWW.ANASANTARELLI.PT



Ana Santarelli e Paulo Pinheiro



A sustentabilidade, os cosméticos multifuncionais e até o metaverso fazem parte da resposta da indústria da beleza às mudanças em curso.

Uma constante da beleza é estar sempre a mudar, cada era na cultura ocidental teve a sua ideia do que é o belo. É o que nos mostra A História da Beleza, do escritor Umberto Eco, ilustrado com 600 imagens de obras-primas, ele próprio um bonito livro.

Questões estruturais como as alterações climáticas e a aceleração tecnológica, somadas a outras conjunturais como a recuperação pós-pandemia, instabilidade política e aumento do custo de vista, têm obrigado a indústria da beleza a adaptar-se. As marcas estão, por exemplo, a lançar menos produtos mas mais relevantes. Até porque do lado de quem compra há uma maior preocupação com a transparência e a responsabilidade ética. Desde a política de preços à eficácia dos produtos, tudo está a ser acompanhado de muito mais perto pelos consumidores.

A Provenance é uma plataforma americana na área do marketing tecnológico que ajuda os consumidores a verificar quais são as marcas que realmente representam ganhos em termos de sustentabilidade. Permite ver o impacto nas pessoas e no planeta de produtos de mais de 200 marcas só na área da beleza, algumas das quais conhecidas dos portugueses. Baseada na verificação imparcial, a plataforma é uma ferramenta de empoderamento para quem compra a que as marcas e retalhistas têm interesse em aderir.

Além da responsabilidade ética, outra tendência nesta área, muito alinhada com a poupança, é a dos cosméticos híbridos ou multifuncionais. Produtos que reúnem vários benefícios como, por exemplo, a hidratação, nutrição,

proteção solar e antienvelhecimento numa única fórmula. Ao simplificar a rotina de cuidados diários com a pele é também mais fácil segui-la.

Ao nível dos perfumes mantém-se a tendência crescente da maior utilização de fragrâncias na fase pós-pandemia. Mas, nesta área, a Geração Z (nascidos entre 1997 - 2012) parece estar a mudar padrões de consumo. Já não procuram o "cheiro de assinatura" característico de outras gerações, ou seja, aquele aroma pelo qual as pessoas são reconhecidas e que "funciona" bem com a química corporal, mas antes mais uma fragrância que expresse as suas várias facetas.

O metaverso, o espaço virtual 3D onde podemos experimentar a vida de uma forma que não podemos fazê-lo no mundo físico, também já chegou à indústria da beleza de topo. Embora tudo o que tenha que ver com esta área seja altamente físico e sensorial, o metaverso oferece a possibilidade da criação de avatares. O que está a ser explorado é a criação de produtos virtuais como maquilhagem, penteados e tatuagens que permitem aos utilizadores experimentar diferentes looks e estilos. Não é coincidência que uma das referências mundiais na área da maquilhagem, Charlotte Tilbury, tenha patrocinado eventos como o Girl Gamer Esports Festival e lançado a primeira loja virtual em abril deste ano.

Talvez a possibilidade de escolhermos a forma como nos apresentamos sem os limites daquilo que somos, ainda que no mundo virtual, venha a fazer parte de uma nova definição de belo. Mas isso só o futuro o dirá. 

Cosméticos de alta performance com produção 100% portuguesa



A ODAHO Cosmetics é uma marca de produção 100% portuguesa orgulhosamente comprometida com a saúde e bem-estar da pele e do cabelo dos seus clientes. Um patamar a que chegou após vários anos de dedicação à investigação e ao desenvolvimento de fórmulas inovadoras. A marca acaba de nos revelar, em primeira mão, a sua nova embaixadora.

Compromisso com a saúde e o bem-estar da pele

Os produtos ODAHO são desenvolvidos nos SEUS laboratórios, por uma equipa com experiência em investigação e desenvolvimento de fórmulas, e submetidos a rigorosos testes. O objetivo é responder aos desejos de beleza e imagem da mulher de todas as idades, sem negligenciar também as necessidades do homem.

Os seus princípios ativos são de origem natural e adquiridos a laboratórios de referência. No processo de fabrico dos seus produtos não são usados ingredientes de origem animal. Todos os cosméticos ODAHO são formulados sem parabens, sem corantes e sem silicones. Os produtos são enriquecidos com ingredientes de origem natural e são *vegan friendly*, não sendo testados em animais.

Satisfazer as necessidades de todos os tipos de pele

A gama de produtos é muito vasta e completa. Desde o gel de duche, “que lhe trará uma experiência única”, passando pelos cremes bem tolerados e que ajudam no combate à acne e à dermatite atópica, aos seus poderosos e variados cremes *anti-aging*, os séruns para olheiras, manchas de idade ou efeito tensor, não esquecendo o gel de barbear para homens com dificuldade no barbear. Destacamos ainda o seu muito procurado gel pós depilatório e a sua mais recente linha capilar anti queda e fortalecedora para todo os tipos de cabelos. Pode descobrir estes e outros produtos no site da marca, em www.odaho.eu.



Carla Matadinho é, a partir deste mês, a embaixadora da ODAHO.

A par e passo com a sustentabilidade ambiental

A minimização do impacto da empresa no meio ambiente é conseguida por via do uso eficiente de recursos, pela redução do desperdício e poluição, e pela implementação de práticas sustentáveis, como o recurso a energias renováveis, embalagens recicláveis e abastecimento responsável. A empresa procura adquirir embalagens que sejam recicláveis ou parcialmente recicladas. Estando nos seus projetos a produção das suas próprias embalagens, de forma a reduzir a poluição subjacente à sua transferência e a assegurar o respeito pelo meio ambiente.



“Seja mais um cliente satisfeito, seja um cliente ODAHO, porque os detalhes fazem a perfeição mas a perfeição não é um detalhe...”



"Passiflora", por Mura, nas Escadas do Monte do Tadeu (Porto).

A artista brasileira de ascendência japonesa é licenciada em Arquitetura e Urbanismo pelo Instituto Federal de São Paulo e tem um mestrado em Belas Artes em pintura pela Universidade do Porto.

À “Ágora”, empresa municipal de Cultura e Desporto do Porto, a artista revelou que sempre teve um fascínio pela flor de maracujá. Reparou que a fruta cultivada cá em Portugal é roxa e pequena, diferente da brasileira, “um pouco maior e amarela”. Sentiu nesse “simbolismo, uma forma de ver a conexão entre os dois lugares que têm, afinal, muitas diferenças, mas ao mesmo tempo muito em comum, e cada um uma beleza singular.”

O Monte do Tadeu é o ponto mais alto da cidade do Porto, entre as ruas da Alegria e de Anselmo Braancamp. 

“Educação internacional de excelência para crianças e jovens em Portugal”



PRIMARY



SECONDARY



PRIME TECHNICAL INSTITUTE

Edith Reina e Carlos Almeida são os criadores duma das mais inovadoras redes de escolas de Ensino Básico "Prime School International" e Escolas de Ensino Técnico Superior "o Prime Technical Institute".

Em entrevista à IN Corporate Magazine apresenta-nos a instituição e o seu conceito de ensino que se compromete a ajudar cada aluno a alcançar o seu potencial máximo.

A Prime School International está focada em promover o bem-estar, em desenvolver competências e em ensinar com rigor toda a sua comunidade estudantil.

Qual é o diferencial que a vossa rede de ensino internacional oferece ao mercado português?

Na Prime School International o diferencial que oferecemos aos alunos, entre os três e os 18 anos, no ensino básico internacional é uma educação de excelência, focada no desenvolvimento integral do aluno. Além do ensino de todas as disciplinas em inglês, proporcionamos uma grande variedade de atividades e práticas, tais como cultivo, hidroponia, robótica, aulas de música, arte, desporto, tecnologia, aviação através de simulador, ciências marinhas,

mídia, e programas de enriquecimento curricular.

Incentivamos os alunos a serem criativos, a pensarem de forma crítica e a serem líderes nas suas comunidades.

A Chave do nosso sucesso é a nossa equipe, os nossos diretores executivos, a Dra. Ana Magalhães Pereira e o Dr. Francisco Saraiva, as nossas coordenadoras pedagógicas, os nossos professores que são altamente qualificados e que muitos nos acompanham há mais de 15 anos, todos são experientes e dedicados, proporcionando um ambiente de aprendizagem estimulante e de apoio. Assim como o restante staff que ajuda a que a nossa instituição seja referenciada a nível nacional e internacional. Além disso, as nossas escolas têm um ambiente acolhedor e inclusivo, que celebra a

diversidade e incentiva a colaboração e a cooperação.

Com a nossa educação internacional de excelência, os alunos sempre estiveram bem preparados para ingressar em universidades de prestígio em todo o mundo, uma vez que seguem um dos mais rigorosos programas educativos mundiais, o currículo da Cambridge, isso tem ajudado todos aqueles que já se formaram a serem líderes nas suas carreiras e nas suas comunidades. Estamos comprometidos em ajudar cada aluno a alcançar o seu máximo potencial, tornando-os cidadãos globalmente conscientes e pensadores críticos.

Prime Technical Institute

O Prime Technical Institute foca-se na área da Formação Técnica Superior Internacional para alunos com mais de 18 anos e apoiamos os alunos após a sua formação nos seus diversos projetos. Temos o objetivo de fornecer aos estudantes os conhecimentos necessários para que possam tornar-se profissionais altamente qualificados. Como surgiu a ideia de criar este projeto? Quais são as áreas de formação?

A ideia de criar o Prime Technical Institute surgiu quando reparámos que havia uma necessidade crescente de profissionais qualificados nas áreas técnicas, especialmente na era digital em que vivemos, e que havia falta de instituições que ajudassem esses alunos posteriormente a criarem os seus sonhos com a devida orientação e apoio técnico.

Acreditamos que a educação técnica é um elemento essencial para o desenvolvimento económico e social de Portugal e, por isso, decidimos criar uma instituição de ensino técnico superior que oferecesse uma formação de excelência para os nossos estudantes. O objetivo principal do Prime Technical Institute é fornecer aos estudantes as competências para que se tornem profissionais técnicos altamente qualificados na área da **Gestão e do Desporto**, e acrescentamos várias **especializações** complementares a estes dois cursos em diferentes áreas como **Tecnologia da Informação, Turismo, Gestão Agrícola, Gestão Florestal, Gestão de Restauro de Património, Arquitetura, Engenharia Aeronáutica, Gestão & Marketing, Ciências do Desporto, Mídia, entre outras.**

O foco por exemplo no curso de Gestão com especialização em Agricultura é ensinar gestão e técnicas de irrigação eficientes para economizar água, uso de fertilizantes orgânicos para reduzir o impacto ambiental, rotação de culturas para evitar a exaustão do solo e controle biológico de pragas para reduzir a necessidade de pesticidas químicos, estudar vários solos para poder saber quais são as melhores culturas nas diferentes regiões. Já no curso de Gestão Florestal, o foco é a gestão florestal sustentável que envolve a colheita de árvores de forma responsável e planificada garantindo que as florestas sejam mantidas saudáveis e produtivas a longo prazo. Ensinamos também a implementação de



práticas de reflorestamento e a preservação de espécies nativas.

Na área dos nossos cursos técnicos do desporto, uma novidade recente é a ênfase em formação de treino desportivo de alta performance, utilizando tecnologias avançadas e metodologias de treino inovadoras. Isso inclui o uso de ferramentas digitais para monitorar e analisar o desempenho dos atletas,

a utilização de equipamentos especializados de treino e a aplicação de técnicas de psicologia desportiva para melhorar o desempenho e a mentalidade dos atletas.

O nosso curso de Técnico Superior Profissional em "Business with Architectural Engineering" é uma formação internacional completa e atualizada que visa formar técnicos altamente qualificados para atuar na área da Gestão focada em especialização na área da arquitetura e engenharia. Neste curso de dois anos, além de terem conhecimentos de gestão, os alunos têm a oportunidade de desenvolver as suas competências em diversas áreas, incluindo modelação 3D, renderização e desenho técnico, além de aprender sobre gestão e planeamento de projetos.

Outro exemplo é o nosso curso de "Business" com especialização em Turismo, além do curso básico de gestão incluímos o uso de tecnologias de ponta para melhorar a experiência do cliente, o desenvolvimento de novos programas de turismo que exploram destinos menos conhecidos, a incorporação de práticas sustentáveis na planificação e operação de viagens, assim como a utilização de ferramentas de análise de dados para entender melhor as necessidades dos clientes e criar ofertas mais personalizadas.

O curso técnico de Gestão com especialização em turismo tem inovações, por exemplo, no módulo de marketing os alunos exploram novas formas de promover o turismo, como o uso de influenciadores digitais, no departamento de operações ensinamos maneiras de simplificar os processos de reserva e pagamento de viagens, atender e fidelizar clientes, etc.

Temos constatado que muitos jovens optam por uma vida simples, muitos alunos optam por aproveitar o que a sua região lhes oferece e decidem trabalhar na Agricultura. Temos apoiado vários jovens a criarem os seus projetos

agrícolas. A agricultura é um setor da economia portuguesa que está a ser revitalizado e a atrair cada vez mais jovens empresários e empreendedores interessados em investir em projetos agrícolas para criar o seu próprio negócio, fogem do ritmo acelerado das grandes cidades em busca dum estilo de vida e de trabalho diferentes.

No curso de Gestão com especialização em agricultura orientamos os nossos alunos a saber comprar o terreno onde pretendem implementar o seu projeto até ao planeamento do projeto, orientamos na escolha do género de cultura e nos tipos de produtos a produzir assim como os aconselhamos em como os devem comercializar.

Além de oferecermos os nossos cursos em diversas regiões do país, oferecemos os nossos cursos em plataformas digitais o que tem incentivado alguns dos nossos alunos oriundos de aldeias do alentejo e trás os montes a criarem projetos sustentáveis, alguns na agricultura, outros no ecoturismo promovendo atividades e respeitando o meio ambiente e as comunidades locais, projetos na área da piscicultura, projetos náuticos, projetos turísticos onde oferecem passeios de bicicleta, caminhadas na natureza. Outros optam com o nosso apoio em criar empresas que permitam aos seus clientes terem experiências gastronómicas únicas na região onde habitam, criam actividades de aventura, visitas a pontos turísticos específicos, e actividades adaptadas para pessoas com deficiência.

As nossas instituições estão atentas às tendências e novas tecnologias para assim oferecer sempre uma experiência de aprendizagem mais atualizada e relevante para os alunos.

Edith Reina é mãe de três filhos e concilia as responsabilidades da sua vida pessoal com o seu cargo de Chairman & CEO da Prime School International e Prime Technical Institute. Qual o segredo para lidar com tal



desafio?

Conciliar as responsabilidades familiares com as obrigações empresariais foi um desafio, mas acredito que foi a chave para o sucesso, pois tive de ter um bom equilíbrio entre as duas áreas. Sempre busquei ter uma boa gestão do tempo, delegando tarefas quando necessário e priorizando as atividades mais importantes.

Como é ser uma mulher empreendedora em Portugal?

Acredito que as mulheres têm um papel fundamental como líderes no universo empresarial, trazendo uma perspetiva única e valiosa para a gestão de negócios. No entanto, ainda há muitos desafios que as mulheres enfrentam, como a desigualdade salarial e a falta de representatividade em cargos de liderança. É importante que as empresas sejam mais inclusivas e ofereçam oportunidades iguais para homens e mulheres. Além disso, acredito que a educação e o empoderamento das mulheres são essenciais para aumentar a presença feminina em cargos de liderança. 

Campus SINTRA - Campus ESTORIL - Campus LISBOA



CAMBRIDGE CURRICULUM



From 3 to 18 years old

+18 years old



WWW.PRIMESCHOOL.PT

WWW.PRIMETECHNICALINSTITUTE.COM

TEL 21.923.54.96

Uma década a promover equilíbrio e felicidade



Com uma abordagem multi, inter e transdisciplinar, o Instituto do Desenvolvimento (ID) nasceu há dez anos, em Paredes, pelas mãos de Fátima Nunes, com o objetivo de apresentar novas vias para atender às necessidades dos pacientes. Seguindo o lema “desenvolvimento em forma de sorriso”, a equipa do ID oferece uma variedade de serviços médicos e não médicos. Em entrevista à IN Corporate Magazine, a Diretora Clínica do Instituto explica a escolha do slogan e falamos da importância dos serviços de saúde mental serem acessíveis a todos, independentemente da sua realidade económica.



“Promovemos iniciativas a diversos níveis, sempre com a preocupação de contribuir para a formação dos nossos colaboradores e para uma sociedade mais saudável e solidária”

Formada em Psicologia Clínica, Fátima Nunes, “sedenta de conhecimento”, decidiu aventurar-se pelos Estados Unidos da América em busca de novos caminhos que a levassem a crescer tanto a nível pessoal, como profissional. Após conhecer “novos métodos de trabalho e intervenções”, percebeu a necessidade de inovar nas formas de resposta aos problemas dos seus utentes, surgindo assim o Instituto do Desenvolvimento.

Sediado em Paredes, o ID celebra este ano o seu décimo aniversário. Desde a sua criação, iniciada literalmente pelos alicerces do edifício, a organização tem como principal objetivo fornecer um serviço de excelência aos seus utentes, com uma abordagem multidisciplinar, interdisciplinar e transdisciplinar, apoiando-os em “todas as vertentes e fases da sua vida”.

Sob a justificação de que “desde que nascemos até ao momento que morremos, estamos numa constante busca por equilíbrio e felicidade”, a frase “desenvolvimento em forma de sorriso” tornou-se o lema que guia a missão deste Instituto. Segundo a Diretora Clínica do ID, a resiliência é, também, uma característica necessária para um desenvolvimento harmonioso. Deste modo, o slogan escolhido é uma forma de transmitir aos pacientes a ideia de que é possível percorrer “o caminho da vida de forma mais tranquila, se todos nós levarmos um sorriso no rosto”.

O Instituto do Desenvolvimento tem vindo a crescer ao longo dos anos e a ganhar destaque pela qualidade do seu serviço. Com uma equipa dedicada e uma abordagem que coloca o utente no centro das suas preocupações, o ID tem como objetivo continuar a ser uma referência na área do desenvolvimento, contribuindo para o bem-estar dos seus utentes e da comunidade em geral.

Cortar a meta dos dez anos de atividade é um marco que motiva toda a comunidade do ID a fazer um balanço mental de tudo o que já conquistaram, dos desafios que enfrentaram e da missão que desenvolvem todos os dias com os seus pacientes. Para Fátima Nunes, a própria equipa é um exemplo de resiliência, crescimento, entrega, honestidade e dedicação. “Muito mais poderia dizer e mesmo assim ficaria aquém do que esta equipa representa na vida e crescimento do ID e dos utentes que nos procuram.”

A multidisciplinaridade da equipa permite oferecer uma grande e diversa variedade de serviços, incluindo especialidades médicas, como a Psiquiatria, Neurologia, Medicina Geral, Fisiatria, Ortopedia, Pediatria, Psiquiatria Pediátrica, Neuropediatria, bem como especialidades não médicas, como a Psicologia, Psicoterapia, Neuropsicologia, Terapia da Fala, Audiologia, Terapia Ocupacional (integração sensorial), Fisioterapia, Hidroterapia, Ginástica Adaptada, Estimulação Precoce, Psicomotricidade, Podologia, Nutrição, Apoio à Educação Inclusiva e Apoio à Deficiência Cognitiva e Intelectual.

Responsabilidade Social

Numa época em que a saúde mental se tornou um tema predominante, o custo da terapia e a lotação dos serviços públicos podem ser barreiras para algumas pessoas que procuram ajuda profissional. “Sem dúvida que estamos com um grande aumento de casos de doença mental e alterações no desenvolvimento. Toda a conjuntura dos últimos três anos agravou algo que já estava em crescimento. Os serviços públicos de saúde estão lotados. Seria pertinente o ministério da saúde pensar em fazer protocolos com entidades privadas para a prestação de serviços de saúde mental e atrasos do desenvolvimento”, partilha Fátima Nunes. No entanto, assegura que a direção do ID preocupa-se em tornar os seus serviços acessíveis a pessoas de diversas realidades económicas. “No Instituto do Desenvolvimento trabalhamos com casos que têm contribuição da segurança social, para além disso temos um compromisso de responsabilidade social pensando naqueles que, por alguma razão, estão mais fragilizados e promovemos iniciativas a diversos níveis, sempre com a preocupação de contribuir para a formação dos nossos colaboradores e para uma sociedade mais saudável e solidária.”

Pelas palavras da Diretora Clínica, o Instituto fornece apoio não apenas ao paciente, mas também à sua família e à comunidade em que está inserido. O objetivo é sensibilizar as pessoas para a importância da procura atempada de ajuda, já que muitos casos chegam às consultas em estado de sofrimento prolongado que poderia ter sido evitado. A procura precoce de ajuda pode fazer uma grande diferença nos resultados do tratamento. 

“O sistema judicial necessita de uma rápida e profunda intervenção”

Depois de dez anos a desempenhar funções como assessora jurídica e de recursos humanos num grande grupo empresarial, Diana Reis decidiu que era altura de “ter um projeto próprio e de concretizar uma aspiração pessoal.” Foi assim que fundou o escritório de advocacia “Reis & Associados”, há quase quatro anos, em Coimbra. A diferença que um advogado pode fazer na vida de uma pessoa, essa descobriu-a há bem mais tempo, ainda na Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra, onde foi uma brilhante aluna.

O que mais a atraiu no mundo da Justiça e do Direito e quando decidiu que seria esta a sua vida profissional?

Curiosa e caricatamente, apesar de ter nascido e crescido numa família que nada tem que ver com a área, desde muito pequena que o Direito e a Justiça me fascinavam. Sempre fui muito atraída pelo pensamento e atuação humana. O que as pessoas pensam e fazem e por que o fazem. Desde a complexidade das questões, em que uma mesma situação se pode materializar de diversas formas, todas elas válidas e juridicamente admissíveis, perspetiváveis sob diferentes pontos de vista, todos eles também defensáveis, onde ganha a maior capacidade de convencimento (e não a verdade, que chega a ser múltipla – cada um tem a sua), bem como a capacidade criativa do ser humano na conceção das mais inusitadas situações e a ideia de perceber como é que a vida é regulada, foi sem dúvida o que mais me atraiu. Foi na adolescência que decidi que seguiria Direito, mas foi já no decurso da licenciatura que decidi que seria advogada. Foi aí que percebi a importância e diferença que um advogado pode verdadeiramente fazer na vida de uma pessoa.



“Na jornada podemos não saber com o que contar, mas devemos saber com quem contar”, é uma frase que nos recebe quando entramos no site da Reis & Associados. É desta forma que encara a sua profissão? Como alguém com quem se pode sempre contar?

Tem de ser, não consigo sequer perspetivar de outra forma. Começa logo na relação de confiança que estabelecemos com o cliente e vice-versa, pelo que nem sequer faz sentido que seja de outra forma.

Quais são as características que considera fundamentais para se ser um bom advogado?

A qualificação de bom ou mau é um juízo valorativo que não me cabe a mim fazer. Temos uma Ordem profissional que nos regula e um leque de clientes que nos avalia. Acrescentadamente, é um conceito altamente subjetivo, e como tal, variável. Enquanto advogada tomo em consideração (e peço à equipa que o faça também) seis características: comunicação fluída e efetiva; empatia; visão estratégica; comportamento ético; paixão pelo que se faz e capacidade para reinventar e se reinventar. Nem sempre é possível aplicar todas elas (somos humanos), mas esforçamo-nos.

“Ao unirmos esforços, crescemos juntos e resolvemos desafios profissionais, tornando-nos mais competitivos”

Para além das muito abrangentes áreas de atuação destacam também o facto de terem mais de 50 por cento de mulheres no escritório. De que forma é que essa preponderância feminina influencia o vosso trabalho?

O Direito não tem género, a Advocacia menos ainda. Reconheço, contudo, que há diferenças na forma como sentimos, olhamos e abordamos algumas realidades, da mesma forma que com isso influenciamos de forma



diferente o modo como se decide. Julgo mesmo que há uma sensibilidade diferenciada. Por outro lado, partilhamos em grande medida das mesmas dificuldades diárias, sobretudo no que concerne à compatibilização da vida profissional com a vida familiar (aquele assoberbado conjunto de tarefas de organização da vida doméstica que continua a pesar na vida de muitas, a que crescem filhos/enteados e até os mais idosos, dado o tendencial envelhecimento da população). Tudo isso conjugado influencia o nosso desempenho e a predisposição com que assumimos os desafios, dentro e fora do contexto de trabalho.

Outro ponto que parece evidente, para quem espreite as vossas redes sociais, é o bom ambiente que se vive na vossa equipa. Entende que este é um fator fundamental para conseguir os melhores resultados, seja em que área for?

Sem dúvida. À semelhança da generalidade das pessoas, passamos muito mais tempo no escritório do que em casa. É natural e normal que, ainda que instintivamente, nos tendamos a relacionar de forma mais próxima com os colegas de trabalho. Por via disso é fundamental potenciarmos e alimentarmos um bom ambiente de trabalho, onde todos se sintam realizados e reconhecidos. Por outro lado e considerando que acabamos também por gerir partes da vida de outras pessoas, é essencial que estejamos bem para podermos ajudar os outros a, na medida do possível, também ficarem bem. O bom ambiente que refere nasce também da circunstância de sermos muito responsivos e empáticos uns com os outros, mesmo nos dias mais cinzentos, e de termos muito claras as funções e responsabilidades de cada um, para as quais todos contribuímos. Equilibra a balança haver sempre um elemento que esteja sempre alegre (que no nosso caso é o Dr. Eduardo Montanhini e a Dra. Carolina Salgueiro), a par de um elemento mais crente (que no nosso caso é a Dra. Marta Ramos), e de um elemento mais cauteloso (que no nosso caso é a Dra. Elsa Gonçalves).

Pelo que pude perceber, para além da Diana Reis e restantes associados, trabalham também com uma rede de parceiros que acrescentam experiência internacional. Como é que desenvolveu estas parcerias e qual a sua

importância para o funcionamento da sociedade de advogados?

As parcerias nasceram das amizades e, por via delas, dos contactos que se foram estabelecendo. Acrescidamente, integrando a nossa equipa elementos com dupla nacionalidade, o desenvolvimento das parcerias foi quase que natural. Procuramos conjugar o know-how, as vontades e meios humanos, num projeto conjunto, otimizando processos e procedimentos, alavancando resultados através de sinergias. Ao unirmos esforços, crescemos juntos e resolvemos desafios profissionais, tornando-nos mais competitivos, e esta é a grande mais-valia que as parcerias trouxeram para a estrutura.

A Justiça é, naturalmente, um dos grandes pilares de uma sociedade. Aproveito esta oportunidade, atendendo à sua experiência enquanto advogada e também gestora, para lhe pedir que nos diga, na sua opinião, uma medida que lhe pareça particularmente relevante para o desenvolvimento do país.

Vou cingir-me à área em que atuo e embora possa parecer “mais do mesmo”, a verdade é que o sistema judicial necessita de uma rápida e profunda intervenção, pois que a Justiça é, como bem disse, um pilar e absolutamente essencial à vida em sociedade. Decisões que tardam e que acabam por ser tornar inexecutáveis, Magistrados a quem são entregues centenas de milhares de processos para gerir, funcionários envelhecidos, cansados e assoberbados, instalações precárias ou provisórias por décadas, tabelas de honorários, no âmbito da proteção jurídica, atualizadas em cêntimos em quase vinte anos de existência, entre inúmeros outros aspetos que lhe poderia referir, seriam, em medicina, sintomas de doença muito grave e incapacitante para um “doente”, imagine o que são para o sistema judicial. Mais do que meios tecnológicos, com que o sistema foi sendo dotado, com maior ou menor expressão, a Justiça neste momento precisa de meios humanos (muitos) e precisa de dar reconhecimento aos que até ao momento têm conseguido levar, às costas e com muito esforço e sacrifício, o sistema judicial tal como ele se encontra. Uma Justiça célere, responsiva e atual, desburocratizada e rejuvenescida, é o que se impõe. 



REIS &
ASSOCIADOS

ADVOGADOS

963 363 004 | 964 171 347
geral@reiseassociados.pt

www.reiseassociados.pt | @reiseassociadosadvogados

Rua João de Deus Ramos, 146 - Girassolum Piso 3 Loja 333 Coimbra

**“A ambição
de me tornar
um melhor
ser humano tem sido
o motor da minha
liderança”**



Ana Silveira Gomes está habituada a assumir compromissos de grande responsabilidade desde muito jovem.

Se em tempos geriu uma clínica médica, atualmente lidera, em Lisboa, a Re/max For.Ever. A agência está no top três nacional da Re/max há sete anos consecutivos.

As condicionantes da vida fizeram com que Ana Silveira Gomes tivesse de crescer mais rápido do que o esperado para uma jovem de 20 anos. Com essa idade já geria uma clínica médica em ambulatório com mais de 40 pessoas, e assim foi durante quase duas décadas. No decorrer dos anos que dedicou a este projeto, e a outros negócios complementares, o empenho esteve sempre presente. No entanto, “nada” a fez “vibrar como o imobiliário faz hoje em dia”. Coincidente com o enorme desejo de mudar de vida, reencontrou um amigo de infância que se tornou companheiro nos negócios e na vida... apaixonaram-se, casaram e investiram na Re/max For.Ever, no centro de Lisboa. Em 2014 Ana Gomes decidiu assumir a liderança da agência. “Acabei por vender a minha participação na clínica e por me dedicar a 100%

ao imobiliário. Foi a melhor decisão que tomei e, apesar de todos os desafios, faria tudo de novo”.

A decisão pela Re/max

O que a fez escolher a Re/max foi o facto de ser a “maior rede imobiliária em Portugal, com uma forte presença em mais de 85 países e com uma excelente reputação no mercado” e a atratividade do seu modelo de negócio, que permite, ao consultor, liberdade e autonomia na gestão da própria vida, bem como o “acesso a uma vasta gama de recursos e ferramentas de marketing e formação”.

Acredita que a Re/max For.Ever se diferencia das restantes pelo constante crescimento, pela sólida presença no mercado, pelo acompanhamento diário disponibilizado, pelos recursos humanos e tecnológicos que oferece, pelos valores que unem a equipa, experiente e dedicada, que pretende “ajudar os clientes a encontrar a casa dos seus sonhos ou a vender a sua casa ao melhor preço e com rapidez”. E, acrescenta, “o capital humano é o nosso maior ativo e o nosso principal investimento é nas nossas pessoas”.

Todos os anos, a Re/max Portugal distingue as cinco melhores agências individuais do país em volume de negócios, através do prémio "Best Single Offices". A empresa liderada por Ana Gomes está no top três nacional há sete anos consecutivos. Para a própria, esta é “uma distinção muito importante, pois é um reconhecimento do trabalho árduo e dedicado da equipa em prol dos clientes, da qualidade e da excelência”. Uma equipa constituída por, sensivelmente, 80 elementos, entre staff e comerciais.

Inspirar e dar o exemplo

“O meu conceito de sucesso tem sido trabalhado ao longo dos últimos dez anos. Hoje em dia, mais do que os números, valorizo as pessoas e o seu desenvolvimento pessoal. Não existe evolução sem autoconhecimento. A ambição de me tornar um melhor ser humano, em todas as áreas da minha vida, tem sido o motor da minha liderança. Inspirar e dar o exemplo para estimular o melhor que existe nas pessoas. Digo, muitas vezes, que só podemos oferecer aquilo que vibra em nós. Nessa medida, é fundamental investir no desenvolvimento humano, em simultâneo com o estímulo das competências técnicas e o conhecimento aprofundado do negócio”.

Com uma incomensurável vontade de provocar a mudança ao seu redor, criou, fora da área profissional, a página de Instagram @anagomes_wef, onde publica os seus pensamentos e aprendizagens, aquilo em que acredita.

Considera que o feedback dos clientes é um ótimo exemplo da entrega, do compromisso e da resiliência da equipa comercial. “O testemunho de cada cliente é a prova de que estamos no caminho certo e uma oportunidade para melhorar”.

Ciente de que vive numa constante mudança e aprendizagem, reitera que a última década foi determinante na sua jornada. “Adoro o que faço e sinto que tenho um papel importante a cumprir enquanto empresária, através do meu exemplo”. Diz ser urgente consciencializar de forma mais acentuada todos os líderes e despertar neles a importância de inspirar e liderar pela via do exemplo. “Precisamos de nos desenvolver individualmente para podermos oferecer o melhor de nós e estimular nos outros essa necessidade. Falta propósito e sentido de missão às organizações porque falta consciência de quem são e do seu porquê”.

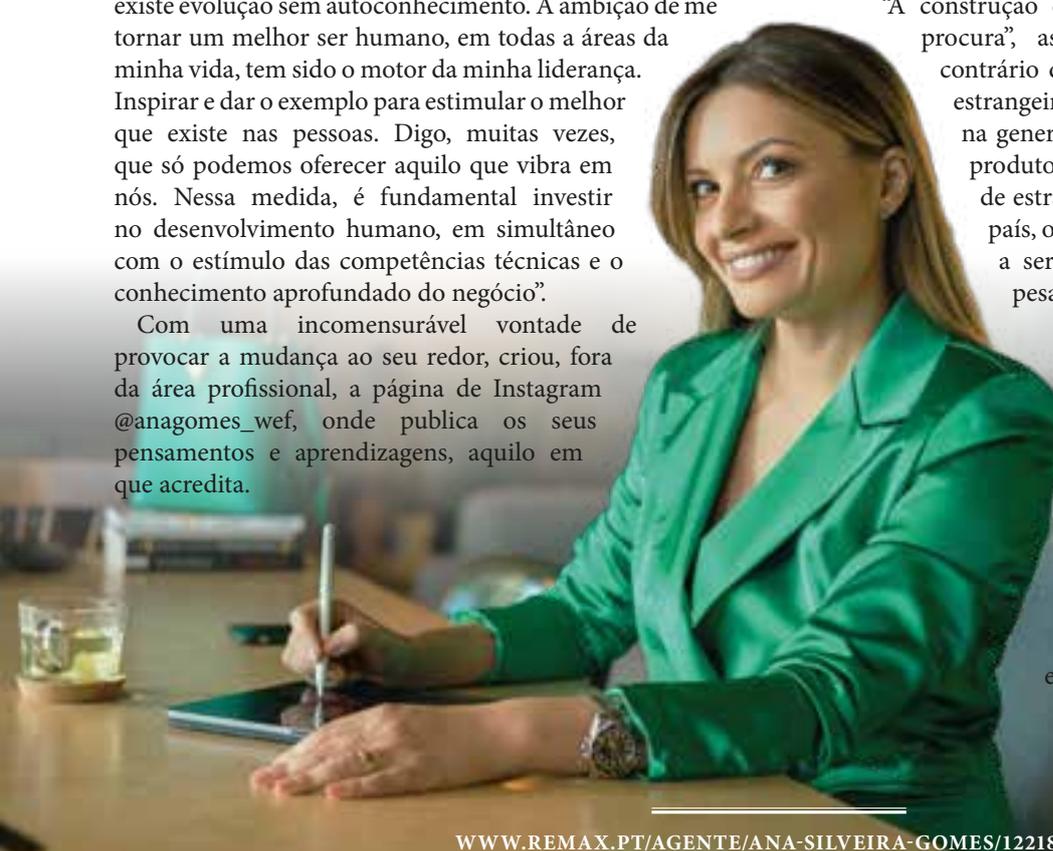
“Não existe evolução sem autoconhecimento”

A falta de construções novas

A taxa de inflação também se reflete no preço de venda dos imóveis e, assim, o acesso à habitação é mais restrito, principalmente a quem recorre a financiamento. As previsões de Ana Gomes apontam para uma redução de, aproximadamente, 15% nas transações, “de alguma forma compensada pelo aumento do valor médio de venda dos imóveis”. Embora a inflação faça subir os preços, sobretudo na construção, a empresária atesta uma escassez de oferta.

“A construção é, ano após ano, muito inferior à procura”, assegura. “Na minha opinião, ao contrário daquilo que se diz, não é a procura estrangeira que justifica a subida dos preços, na generalidade dos casos. É, sim, a falta de produto novo. Em Lisboa, onde a incidência de estrangeiros é maior do que no resto do país, o peso dos clientes nacionais continua a ser de 75% e os clientes estrangeiros pesam apenas 25%”, explica.

A equipa desta agência imobiliária é composta por profissionais com um amplo conhecimento do mercado imobiliário local, “empenhados em proporcionar um serviço de excelência, com transparência e honestidade. Se está à procura de uma agência imobiliária que o ajude a encontrar a casa dos seus sonhos ou a vender a sua casa, a Re/max For.Ever é a escolha certa para si”.



WWW.REMAX.PT/AGENTE/ANA-SILVEIRA-GOMES/122181253

Um portfólio em constante evolução

A Bricer é uma empresa 100% nacional que aposta na diferenciação da distribuição de produtos e bens alimentares de todas as categorias. Fundada há mais de dez anos pelas mãos de Brites Matos, esta empresa apresenta um vasto catálogo, com soluções para a maioria dos segmentos no mercado.

Com mais de 50% do portfólio voltado para artigos de alto segmento, a Bricer é especialista no canal retail. Aliás, “toda a sua organização interna e logística assenta neste canal”, afirma Brites Matos. Porém, face à acentuada procura por parte de clientes que integram o Canal HORECA, a empresa, “a pouco e pouco”, está a alargar o portfólio até este setor, onde já conta com “excelentes referências”, como é o caso de chefes com estrelas Michelin, hotéis cinco estrelas e restaurantes premiados. É de referir também o franco crescimento no setor não alimentar.

Para além da ampla gama convencional de mercearias, doces, salgados, confeitarias, águas e refrigerantes, farinhas, temperos, matérias-primas, produtos biológicos e bebidas vegetais, aposta na inovação e na diferenciação, ao disponibilizar, por exemplo, alternativas que acompanham “as cozinhas do mundo”. “Basicamente, o objetivo da Bricer

é ter um maior número de referências para poder oferecer ao cliente o maior número de soluções, de uma forma aglomerada e conjunta. Aqui, um cliente poderá encontrar quase tudo o que necessita para o seu espaço comercial, independentemente da natureza”.

A Bricer é constituída por “uma equipa muito sólida que trabalha com afincos e dedicação e que funciona “quase como uma família. Apesar de ter iniciado a Bricer e de ter ‘posto em marcha’ toda a operacionalização inicial, sem dúvida nenhuma que, a empresa tem um reflexo das pessoas que estão ao nosso lado”, refere. “Ninguém está sozinho e ninguém opera sozinho... aqui é sempre ‘NÓS’”.

Ainda que cada um tenha a sua função bem delineada, quando é necessário e são chamados para um caso específico, todos estão disponíveis para colaborar. Há uma multidisciplinaridade, uma flexibilidade, uma adaptabilidade



Equipa feminina da Bricer

e uma disponibilidade constantes que, para a CEO, são fatores de sucesso em qualquer equipa.

“Eu costumo dizer que só há concorrência quando há fatores comparativos 100% replicáveis. Ora, na minha perspetiva, isto é utópico. Ainda que apresente o mesmo produto, a minha forma de trabalhar e a própria missão organizacional distingue-nos sempre”. No entanto, tentam continuamente acrescentar ao catálogo marcas exclusivas, como forma de se distinguirem das restantes empresas no mercado e, consequentemente, oferecerem soluções abrangentes. Assim sendo, para Brites Matos, “a questão da concorrência é marginal, é algo que não penso muito”, pois prefere, “sem dúvida”, focar-se na sua organização, no que pode fazer para melhor a nível interno e em serviços a prestar a cada cliente. “O nosso foco é sempre mais interno que externo”, completa.

O grau de dificuldade na gestão de uma empresa nacional aumenta quando há multinacionais e subsidiárias com dinâmicas comerciais, de estratégia e de marketing, completamente diferentes. “São ‘jogos’ muito distintos quando se trabalha um produto com rotação, de quando temos um produto de nicho, ou que seja mais inovador e mais diferenciado”, como é o caso da Bricer.

“Todas as dinâmicas comerciais básicas, desde a compra à venda, desde montante a jusante, se alteram quando estamos a falar de artigos diferenciadores que, supostamente, não alcançam uma escala ou uma grande rotatividade. São muitas as dificuldades para conseguir trazer um produto, com preços competitivos, e para colocá-lo no mercado”, refere.

Brites Matos considera ainda que, por vezes, “não é fácil” as pessoas compreenderem as diferenças entre comprar, vender e distribuir produtos diferenciados e/ou de nicho, apesar de lhes ser explicado que todas as premissas são distintas.

“Acreditámos sempre que o nosso produto tem tanto ou mais direito de entrar no mercado tal e qual como o produto de uma multinacional”. Por isso, não baixam os braços e não desistem de tentar mostrar ao cliente que a opção diferenciada traz uma riqueza e uma liberdade de escolha enormes.

“A Bricer sempre teve como premissa, nos produtos que apresenta e representa, nas marcas com que trabalha, o poder oferecer ao seu cliente sempre algo que seja inovador e, ao mesmo tempo, diferenciador, para que o próprio produto se consiga distinguir por si só. É esta, sempre, a nossa busca incessante”, sublinha.

A estratégia da empresa para este ano passa por atribuir “bastante importância” ao marketing e à publicidade, em termos corporativos, com o objetivo de dar a conhecer a realidade e o produto Bricer, bem como os desafios, “cada vez maiores”, com que se deparam diariamente. De um modo geral, as perspetivas para o futuro “são e serão sempre” alargar o portfólio, facultar alternativas, apresentar mais soluções aos clientes e adquirir novos, integrar outros canais e consolidar as formas de operar e comunicar.

A CEO diz que ainda se depara com “um enorme conservadorismo” e, em muitos casos, com o medo de arriscar num produto que não é “mass market”. Face a isto, sente que “um dos maiores desafios” está em mostrar ao cliente que, para inovar e se diferenciar, com riqueza e originalidade, tem que, às vezes, arriscar sem medo num produto diferenciado, uma vez que “traz riqueza e uma enorme mais-valia”.

A futuros clientes, Brites Matos gostava de transmitir que, efetivamente, para a Bricer, estes são “o que de mais valioso” têm. “Isto é, de facto, algo que sentimos desde a nossa génese. Todos precisámos uns dos outros, numa economia circular, e nós queremos, sem dúvida, destacarmo-nos como parceiros intemporais, flexíveis e incondicionais”.

WWW.BRICER.PT



- . Inovação .
- . Seleção .
- . Excelência .
- . Serviço .



Um sorriso bonito e saudável faz toda a diferença

A saúde oral é, muitas vezes, negligenciada pelos utentes face a outras especialidades médicas. Raquel Marcelo, médica dentista e CEO de duas clínicas de medicina dentária, afirma que é na prevenção que está o segredo para a diminuição do índice de cáries a nível nacional.

Raquel Marcelo licenciou-se em Medicina Dentária na Universidade de Lisboa, trabalhou para colegas durante algum tempo e, mais tarde, abriu um Gabinete de Medicina Dentária no consultório do Dr. Carlos Rodrigues, onde permaneceu durante 12 anos. Atualmente é CEO de duas clínicas, a Lavramed e a Clínica Médica e Dentária da Cidade Sol. “É um percurso profissional que me tem dado muito prazer, existem muitos desafios, mas ainda quero fazer mais e diferente na minha área!”

A Lavramed surgiu em 2010 e três anos depois surgiu a Clínica Médica e Dentária da Cidade Sol. O que distingue as duas clínicas são apenas alguns serviços e a localização, já que os valores e o conceito são os mesmos. Ambas são compostas por uma equipa qualificada e especializada que “veste totalmente a camisola em prol dos pacientes, na melhoria da saúde oral da população e da empresa”, refere Raquel Marcelo.

Para a médica dentista, a prevenção é a chave e o segredo para manter uma boa saúde oral. É importante usar uma pasta de dentes correta, escolhida com base na quantidade

Hipocalcemia

A hipocalcemia, falta de cálcio, é um distúrbio onde os níveis de cálcio no sangue são baixos e, quando demasiadamente baixos, pode levar à osteoporose. Este problema médico pode tornar os ossos frágeis pela ausência de cálcio, de vitamina D, devido a alterações hormonais ou à osteopenia.

Os sintomas da falta de cálcio podem ser dormência na boca, dormência nas mãos ou nos pés, dificuldade para engolir, unhas fracas ou quebradiças, cárie, depressão, sintomas de osteoporose como dor nas costas e postura curvada. A osteoporose pode afetar o maxilar (osso alveolar) e provocar alguns sintomas como os referidos anteriormente e, ainda, a possível perda dos dentes e próteses dentárias mal ajustadas.

Sabia que?

Tal como as maçãs, as cenouras e os pepinos são crocantes e ricos em fibras. Ainda que comer cenoura crua não substitua uma escovagem dentária, no final da refeição aumenta a produção de saliva na boca, reduzindo assim o risco de cáries. Por isso, se não conseguir escovar os dentes, por exemplo, na sua hora de almoço no trabalho, levar uma cenoura ou um pepino cru na sua marmita, poderá ser uma boa opção.



Serviços disponíveis:

Lavramed: medicina dentária generalista, ortodontia, implantologia, prótese dentária, harmonização facial acupuntura, psicologia, osteopatia, terapia da fala.

Clínica Médica e Dentária da Cidade Sol: Análises clínicas (parceria com o laboratório Germano de Sousa), medicina dentária generalista, ortodontia, implantologia, prótese dentária, harmonização facial, osteopatia.

de flúor, idealmente com 1450 ppm de flúor. A escova de dentes a utilizar deve ser macia, ou média, de forma a não ser abrasiva para os dentes. O uso de fio dentário é obrigatório, pois é a única forma de remover os restos alimentares entre os dentes, segundo Raquel Marcelo que recomenda, também, o uso de elixir oral. Para um melhor aconselhamento, “é muito importante consultar um médico dentista de forma a sugerir a forma adequada para cada paciente cuidar da sua higiene oral”.

Com crises de várias ordens, a saúde oral foi deixada para segundo plano pela população portuguesa, criando um novo desafio para os profissionais e técnicos desta área. “É importante intervir junto das populações fazendo ações de sensibilização e ensinando hábitos corretos de higiene oral”, refere, realçando a importância de diminuir o consumo de açúcares, principais causadores da formação de cáries.

“É urgente interferir, principalmente perto das crianças, ensinando-lhes hábitos corretos de higiene oral e sensibilizando para todas as vantagens que a mesma pode ter”. A nível da população mais idosa, Raquel Marcelo refere que, por serem uma geração que teve ausência de uma medicina dentária evoluída, precisam de estar alertas para realizar reabilitação das peças dentárias.

Aliar a ida a consultas de medicina dentária, pelo menos duas vezes por ano, a hábitos corretos de higiene oral e a uma correta dieta alimentar, é a equação para um sorriso saudável. Nessas consultas deve-se realizar um check-up e destartarização, de forma a remover o tártaro que, junto com as bactérias, provocam as cáries.

“Um sorriso pode mudar a vida de quem o dá e de quem o recebe”, destaca a dentista e empresária. Um sorriso bonito e saudável faz toda a diferença na confiança e autoestima das pessoas, “poder falar e sorrir sem constrangimentos dá asas para que, com a atitude certa, consistência e perseverança, se alcancem objetivos”.

O Convento de Cristo e Castelo Templário, considerado “Património da Humanidade” pela UNESCO, desde 1983, é o principal ícone de Tomar. 2023 é um ano importante para a cidade, com o regresso da Festa dos Tabuleiros, de 1 a 10 de julho. Mas as celebrações já começaram, como é habitual, no domingo de Páscoa, com a saída da primeira procissão das Coroas e Pendões do Espírito Santo pelas ruas de Tomar. 

 **stantâneos**



Petiscar em Tomar, é no Clandestino

Na zona histórica de Tomar, na rua da antiga Sinagoga, encontramos o Restaurante Clandestino, uma casa de petiscos com sabores bem portugueses. Rosalina Maria Domingues fundou este espaço há quase dois anos e é das suas mãos que saem os deliciosos pratos servidos à mesa.

Com uma vasta experiência na área da restauração, Rosalina Maria Domingues tem-se dedicado, nos últimos anos, a negócios por conta própria. Teve mesmo um outro restaurante, durante 12 anos, ali perto, em Torres Novas. Porém, o acumular de cansaço “daquele movimento de servir diárias” e a influência da família fizeram com que decidisse mudar de vida e fundasse, em julho de 2021, este Restaurante Clandestino, num conceito diferente do que estava habituada a trabalhar. “Tive sempre quem me influenciasse a mudar para Tomar. Falo de uma filha e de um genro que vivem cá e sempre me disseram que devia mudar-me pois, trabalhando como eu trabalho, fazia falta uma casa em Tomar como a que eu tenho”, conta.

Quando chegou à cidade começou por abrir um espaço com capacidade para 20 pessoas, que cedo se revelou pequeno dada a afluência de tomarenses e turistas. Assim, há sensivelmente seis meses, a proprietária reabriu o estabelecimento no local atual, agora com uma disposição de 70 lugares.

Embora na zona já existissem restaurantes a servir iguarias, o objetivo de Rosalina Domingues passava por renovar e inovar na área, ao servir maioritariamente petiscos, sempre acompanhados de bons vinhos. Para além das tradicionais moelas, apresenta uma ampla oferta de pratos, como é o caso das tiras de pota panadas, dos ovos rotos de presunto, de bacalhau e de cogumelos, dos bifes da vazia, da carne maturada, da posta mirandesa, dos pica-paus, que aqui têm a particularidade de ser grelhados, “ao contrário do que toda a gente faz com aquele molho frito”, entre outros. Se ao jantar são servidos petiscos, à hora de almoço há sempre dois a três pratos do dia, onde, muitas vezes, entram na ementa os pica-paus misto, de porco preto e até de atum. Outra das particularidades deste restaurante é a variedade que apresenta, uma vez que não existem pratos fixos, a não ser o cozido à portuguesa, às quartas-feiras. “Nos outros pratos vou sempre fazendo aquilo que eu penso. Por exemplo, frango na púcara, lombo estufado com legumes, eu faço qualquer tipo de comida. Às vezes até costumo dizer que durmo sobre o assunto”.

Pela qualidade da comida e excelente localização, o futuro do Clandestino é risonho. Rosalina Domingues não esquece ninguém neste percurso e agradece à família, aos amigos e aos clientes, por fazerem “a casa continuar a crescer”.

WWW.FACEBOOK.COM/CLANDESTINO.N16





Conforto e harmonia, em Tomar ou em Lisboa

Em ano de Festa dos Tabuleiros fomos conhecer um dos mais acolhedores e charmosos alojamentos de Tomar. Rita Jardim Pereira é a anfitriã da Horta dos Cedros e dá as boas-vindas aos seus hóspedes com o mesmo prazer com que recebe amigos ou família. Entretanto a experiência acumulada permitiu-lhe abrir, o ano passado, os Ajuda Luxury Apartments. Dirigidos a um público diferente, são também já um sucesso, numa das freguesias mais típicas de Lisboa, com a sua “luz inconfundível”.

O que a levou a apostar e investir no Alojamento Local em 2016?

Tomar, cidade Templária e com a enorme responsabilidade em ter um Monumento Património da Humanidade, O Convento de Cristo, tem vindo a consciencializar-se de que deveria usufruir mais das suas potencialidades turístico culturais. Quando cheguei a Tomar assistia à entrada de camionetas carregadas de turistas, largados no Convento de Cristo, sem nunca descerem à cidade. Aos poucos esta realidade tem-se modificado, e casais e famílias viajam até esta pequena e tão grande cidade. Numa conversa entre amigos surgiu esta ideia, e tendo nós o espaço, como costume dizer, o melhor sítio de Tomar para viver, porque não partilhá-lo com quem nos visita?!

A Horta dos Cedros e os Ajuda Luxury Apartments têm contextos e localizações completamente diferentes. Qual é o conceito de cada um deles?

A Horta dos Cedros começa por ser a nossa casa... onde gostamos de receber a nossa família e amigos, os hóspedes vêm nesse seguimento do prazer em receber. Nestes poucos anos, já fizemos bastantes amizades e já muitos voltaram

para nos ver. Ainda a semana passada tivemos cá um casal de Toronto, que aqui esteve preso durante a pandemia, e que agora voltou para nos visitar... confesso que sabe muito bem. Na Ajuda, é o meu voltar a casa, os nossos apartamentos foram criados propositadamente para este efeito, para que nós e os hóspedes nos sintamos em casa. São pequenos, mas acolhedores, com tudo o que é essencial a uma estadia em Lisboa. Num Bairro tipicamente lisboeta, com o Tejo ao fundo e uma luz inconfundível.

Em cada um dos alojamentos, o que espera que os hóspedes sintam assim que entram?

Conforto e harmonia. E que cada um faça jus às fotografias que os hóspedes veem anteriormente.

A Ajuda é uma das freguesias mais carismáticas de Lisboa. Porque a escolheu?

Porque eu vivia em Caselas, e já tinha vivido e trabalhado na Ajuda. É uma zona encantadora, sempre com o rio a espreitar, ainda calma e com um património inconfundível.

Ao olhar para o interior dos apartamentos sinto





aconchego e conforto, acentuado pela escolha de cores, com uma decoração simples e de extremo bom gosto. Diria que decorar o espaço é um dos prazeres desta atividade? É a Rita que escolhe pessoalmente cada apontamento?

Na Horta dos Cedros eu e o meu marido, o Luís, tivemos a ajuda de uma decoradora, a Leonor Ferreira, que nos percebeu e foi dando forma às nossas intenções. Em Lisboa, a minha prima Teresa Monteverde, arquiteta de interiores, tornou realidade os nossos desejos de conforto e aconchego, este tom de verde é já seu carismático.

Como já referiu, os Ajuda Luxury Apartments abriram no verão do ano passado. Ou seja, só este ano terão a vossa primeira época alta completa. De qualquer forma, qual é o balanço que faz até este momento?

Um balanço muito positivo. Sendo que naturalmente é um público bastante distinto, mais imediato e menos pensado. Lisboa é uma das grandes cidades europeias, uma cidade muito querida internacionalmente e de facto, o alojamento local veio dar resposta às suas necessidades de reabilitação e acolhimento, de cada vez mais visitas de lazer, trabalho e estudo.

Tem já excelentes pontuações no Booking e, não pude deixar de reparar, muitas são de portuguesas (à semelhança aliás do que acontece também na Horta dos Cedros). Têm tido muitos clientes nacionais? Sente que há cada vez mais portuguesas a (re)visitarem o seu próprio país?

Sim, desde a pandemia que os portugueses foram obrigados ao “vá para fora cá dentro”. Tomar, quer pela sua centralidade geográfica, quer pelo seu património, quer pela sua proximidade à Barragem de Castelo de Bode, foi invadido de portuguesas. Até então, na Horta dos Cedros o nosso público era quase estritamente estrangeiro, durante todo o ano. A partir daí, foram os portugueses que começaram a visitar-nos. Confesso que não foi fácil, somos um povo muito difícil, abusado e exigente. Para além de que, na altura, os portugueses ainda não estavam muito habituados a este tipo de alojamento. Mas sim, também em Lisboa recebemos portuguesas, ou que vêm passear com as suas famílias, ou trabalhar e estudar, de tudo um pouco.

A que é que a Rita dá mais importância na gestão e também na avaliação de um alojamento?

A limpeza, naturalmente é um ponto fulcral, mas também o acolhimento. Em Lisboa, à distância, tento estar sempre disponível “on-line” de princípio a fim. Em Tomar, já é diferente, o convívio é mais próximo, mas tento ter a perceção se as pessoas querem ou não essa proximidade, e ajo em conformidade, ou pelo menos tento... e gosto muito. Mesmo.

Ainda a respeito da Horta dos Cedros, reparei num post vosso em que referem que são *petfriendly* (iam ter um gatinho como pet guest). É uma mais-valia que merece ser destacada. Têm essa preocupação porque gostam de animais?

Sim, é de facto uma mais-valia. Temos tido hóspedes só porque recebemos animais. Nós temos cães e gatos, e sim gostamos muito de animais, e temos espaço, a questão foi: porque não? E experimentámos, tem corrido bem. Claro que já aconteceu um ou outro dissabor, mas na maioria das vezes as casas quando têm animais ficam mais cuidadas do que quando não têm. As pessoas que têm animais, por norma, sabem que cuidados devem ter.

2023 é ano de Festa dos Tabuleiros em Tomar. O ano passado entrevistei para a nossa revista muitas personalidades e instituições da cidade a propósito da candidatura a Património Nacional e, futuramente, Património da Humanidade. A este propósito, quer deixar algum convite aos nossos leitores?

É uma festa linda! Mesmo. E todos os tomarenses vivem-na como ninguém, é muito engraçado, os que cá não vivem voltam nessa semana, para todos celebrarem a festa juntos. A Festa dos Tabuleiros para os tomarenses começa na Páscoa, quando pela primeira vez saem as Coroas à rua e a partir daí a cidade vai preparando o seu coração para receber milhares de pessoas. Quem nunca visitou Tomar em ano de festa, deve fazê-lo, se não puderem vir no dia do grande cortejo, tentem vir no Cortejo dos Rapazes (no fim de semana antes) que é o cortejo das crianças, uma verdadeira delícia, em miniatura. 

WWW.HORTADOSCEDROS.COM



Conforto e versatilidade em Portimão

O Oceano Atlântico Apartamentos Turísticos é a nossa sugestão de alojamento, caso esteja a pensar ir até ao Algarve, numa escapadinha ou desfrutar de um período de férias. Localizado em Portimão, próximo de algumas das melhores praias do Algarve, este complexo turístico é garantia de conforto e de uma excelente relação qualidade-preço.

Elena Smoleacov é quem, desde abril de 2014, assume o cargo de Diretora Geral do Oceano Atlântico Apartamentos Turísticos, “levando este barco para a frente”. Licenciada em Solicitadoria, optou pelo Turismo só depois de começar a trabalhar no empreendimento, em 2009. Completou então um mestrado em Gestão das Organizações Turísticas, na Universidade do Algarve (UALG). Ao cabo de nove anos na gestão deste espaço, o balanço que faz é “sempre positivo” e confessa-se mesmo “muito contente com os resultados”. Faz questão de manter uma equipa coesa e preparada permanentemente, mesmo em época baixa, o que lhe garante a qualidade do serviço.

Fundado em maio de 2007, este empreendimento de quatro estrelas, para além de se encontrar numa localização privilegiada, perto do centro da cidade e a, sensivelmente, 500 metros da Praia dos Coreanos, é rico em conforto e comodidade. Concebidos num estilo moderno, o espaço disponibiliza vários tipos de quartos, todos com Wi-Fi gratuito, e cozinhas equipadas com o essencial para tornar a sua estadia o mais confortável possível. “São boas áreas com boas condições”, afirma a diretora.

“A localização e a natureza dos apartamentos são os nossos pontos fortes”, destaca Elena Smoleacov. Desde estúdios para duas pessoas, ideais para casais, até aos muito amplos T4, vocacionados para famílias grandes ou grupos, a versatilidade destes apartamentos permite encontrar sempre uma solução. Em qualquer das opções é possível encontrar quartos com camas confortáveis, casas de banho completas com secador, amenities, televisão, salas de estar com sofá-cama, fogão equipado com forno, micro-ondas e vitrocerâmica.

Para além de tudo isto, o Oceano Atlântico Apartamentos Turísticos dispõe de um espaço de spa e wellness, ginásio, zona de piscinas, bar, restaurantes, parque infantil, zona desportiva, garagem com capacidade para 400 viaturas, entre outros.

Em termos de regime, possibilita alojamento com ou sem pequeno-almoço, meia pensão e pensão completa. Com supermercados próximos e todas as comodidades disponíveis, a Diretora refere que “cada vez mais, as pessoas acabam por, pelo menos, fazer uma refeição por dia” nos apartamentos. Para fazer a sua reserva o ideal é visitar o site do empreendimento (www.oceanoatlantico.com.pt), onde encontrará o melhor preço garantido.

Para além das praias, que dispensam apresentações, Portimão tem conseguido receber cada vez mais eventos relevantes, o que torna a cidade cada vez mais apetecível para visitar. 



WWW.OCEANOATLANTICO.COM.PT



OCEANO ATLÂNTICO
APARTAMENTOS TURÍSTICOS
★★★★





Avenida Propriedades, no Algarve, para clientes globais

Com um vasto e reconhecido currículo internacional, particularmente na área da Saúde Mental, Dília Gamboa fala-nos da sua empresa, a “Avenida Propriedades”, e também da visão que tem para o setor imobiliário. A empresária deixa ainda em aberto novos projetos na área do Imobiliário e da informática mas também, num futuro próximo, na pesquisa em Saúde mental.

Quem é a Dília Gamboa e o que nos pode revelar de seu percurso profissional e pessoal?

Dília Gamboa é empresária, gerente na sua empresa e, com apoio dos seus dois filhos, Martina Fernandes e Alexio Fernandes desenvolvem trabalho na área de Mediação Imobiliária, com a Patente “Avenida Propriedades” e o Centro de Cópias e Computadores com a Patente “CCComputadores.com”. Também, Comendadora da Ordem internacional sobre a Lei 49.579 de 7 de Maio de 1968, com o diploma expedido em 30 de Setembro de 2020, pela Ordem do Mérito Cívico Cultural, oficializado pelo MEC - Ministério da Educação e Cultura do Brasil, protocolado junto à Secretaria de Estado da Justiça e defesa da cidadania, perpetuando publicamente os méritos ao serviço da comunidade Luso-Brasileira nas questões relacionadas à Soberania, à Lei, à Justiça, ao Civismo e à Cidadania dos Povos Irmãos. E como reconhecimento pela contribuição no desenvolvimento na área da Saúde Mental, é detentora de dois DHC - Diploma Honoris Causa: Neuropsicologia e Psicanálise Generalista.

Pelo que pode perceber da sua personalidade, sente-se bem a defender ideias e causas que considera justas. É assim?

A maneira de agir e de ser dita a característica quanto à estabilidade da minha personalidade. Se estou a defender causas que considero justas, sempre colocarei o que acredito em primeiro lugar.

A Avenida Propriedades festejou o seu 35º aniversário este ano. Estamos a falar de uma história já longa, sobretudo tendo em conta o competitivo setor do imobiliário em que está inserida. O mercado era seguramente muito diferente no final dos anos 80 do que é hoje. 35 anos não caberiam neste espaço mas, ainda assim, que momentos nos pode destacar da história da Avenida Propriedades?

Passados 35 anos, e se ainda continuamos no mercado competitivo e em franco progresso, quer dizer que a longevidade da minha empresa significa sucesso! Também quer dizer que a nossa maneira de agir está correta!

Reparei que quando alguém entra na sua agência a pedir-lhe informações, a Dília apresenta disponibilidade e as fornece com bom humor e simpatia. É compensador ter esta atitude?

É gratificante interagir, porque ao gerar amizades sinto que estou produzindo algo útil em prol de melhoramento para a humanidade. Porém, ao interagir pela vertente comercial, cada pessoa pode ser um potencial cliente oferecendo experiências compensadoras, que movimentam e entrelaçam as complexas engrenagens da empatia, proporcionando a concretização de negócios, onde neste segmento a confiança é o alicerce.

Na sua opinião, o que deveria mudar nas empresas

imobiliárias em Portugal?

Esta é uma pergunta que para lhe responder seriam necessárias mais de quatro páginas da sua revista! Posso salientar uma: as Imobiliárias nunca deveriam trabalhar com os seus colaboradores à base de comissões, e sim, deveriam trabalhar na base de salários, como qualquer outra empresa. Como é bem sabido as pessoas vivem no dia a dia não dispondo de recursos monetários para fazer face às despesas correntes, necessitando de um valor fixo mensal. Não acho justo os colaboradores trabalharem sem um salário. Devido a esta condição, na minha empresa sempre optei pelo pagamento de salários, compatíveis ao desempenho de cada colaborador.

Acha que ao defender as relações laborais deste setor, as mesmas poderiam ser aplicadas noutras áreas comerciais?

Com certeza que podemos melhorar as relações em todas as áreas comerciais, desde que haja vontade das partes envolvidas e, principalmente, se os governantes oferecerem recursos como regras e legislação, bem como iniciativa de melhoramento das condições laborais.

A sua empresa diversificou-se nos serviços que presta. Esta foi uma forma de garantir a estabilidade necessária num setor onde a faturação pode variar muito ao longo do ano?

O mercado Imobiliário é cíclico, sofrendo enormes variações a nível de preço, o que vai influenciar todos os outros sectores, já que este ramo é o motor de arranque para quase todos os outros sectores. A empresa a que presido não é excepção, e sim, senti necessidade de expandir para outros ramos para adquirir a estabilidade comercial da minha empresa. Sendo que somos detentores de 20 CAEs dentro de uma só empresa, confere-nos a possibilidade de adquirir outros ramos de negócio.

Qual a importância dos seus filhos dentro da organização da sua empresa familiar?

É fundamental o apoio familiar. É o pilar de tudo! As decisões, os planos para o desenvolvimento, a capacidade de ver mais além, oferece-nos sempre maior chance de sucesso, principalmente se podermos contar com o apoio incondicional daqueles que amamos. Sim, eles são o presente e representam o futuro do negócio.

O que procuram os seus clientes?

Como costume dizer, os nossos clientes são globais! Procuram habitação própria, segundas habitações para férias e investimentos para rentabilizar. Como estamos numa zona mista, temos um pouco de tudo.

O que os clientes mais procuram e esperam de um(a) consultor(a) imobiliário?

Muitos clientes, não têm ideia do que desejam. Muitas vezes entram no nosso escritório, na nossa loja, com uma ideia, e depois saem com outra completamente diferente. Cabe-nos escutar, avaliar a necessidade do cliente e desvendar os seus reais desejos. Se conseguirmos interpretar a necessidade do cliente, de certeza que teremos uma transacção comercial,

dentro do nosso leque de negócios!

Com o arrendamento habitacional na ordem do dia, não posso deixar de perguntar: qual a sua opinião sobre as medidas apresentadas?

Muito me espanta que num País maioritariamente de Proprietários, sejam anunciadas esse tipo de medidas. Num País que vive essencialmente de proprietários e do Turismo, este tipo de medidas anunciadas não fazem qualquer sentido, até porque muitos dos proprietários são estrangeiros que procuram desta forma um meio de subsistência, fazendo com que tanto proprietários portugueses como estrangeiros procurem outros países para investimento.



“Cabe-nos escutar, avaliar a necessidade do cliente e desvendar os seus reais desejos”

Quais são os seus objetivos para o futuro a médio prazo para a empresa?

A empresa, sem qualquer dúvida é para continuar e progredir. Esse sempre foi o objetivo desde a sua constituição. Todo o esforço investido sempre foi nessa expectativa. Esperamos e com certeza teremos sucesso!

Ao falar consigo percebi que está sempre a pensar em coisas novas, que é um verdadeiro espírito empreendedor. Que outros projetos tem em mente neste momento? Há algum que possa partilhar connosco?

Realmente os projetos são muitos, alguns deles já em pleno desenvolvimento, quer na área da Imobiliária, dos computadores ou do centro de cópias e, num futuro próximo, o empreendedorismo entrará na área de pesquisa da Saúde mental. 

“Sozinhos vamos mais rápido, mas juntos vamos mais longe!”

Sofia Hipólito – Diretora Geral HOTEL Faro & Beach Club

~~~~~  
Foi o primeiro hotel da capital algarvia e faz da excecional localização o seu grande trunfo. O Hotel Faro tem uma vista maravilhosa para a Ria Formosa, sobretudo a partir do seu rooftop, mas aquilo que mais o distingue é a sua “equipa, alinhada com os pressupostos da direção, dinâmica, diferenciadora e muito especial.” São estas as palavras da sua Diretora Geral, Sofia Hipólito, com quem estivemos à conversa.

---



**A Sofia Hipólito é formada em Psicologia e tem um Mestrado em Recursos Humanos, pela Universidade do Algarve. É, atualmente, Diretora Geral do Hotel Faro & Beach Club. O que a levou a escolher o setor do Turismo para trabalhar, e como imagina o futuro da sua carreira profissional?**

Sempre estive ligada ao mundo do Turismo, aliás pode dizer-se que “nasci” dentro desse mundo. Ao longo do meu percurso profissional trabalhei em áreas diferentes desta indústria, o que me deu um conhecimento alargado neste âmbito. Mas, a minha grande paixão é liderar pessoas!

Gosto de formar e acompanhar o envolvimento das equipas e acima de tudo de apostar no potencial das pessoas, podendo apreciar o seu crescimento e crescer com elas. A minha vinda para o Hotel Faro & Beach Club, juntou o útil ao agradável e uniu as minhas duas grandes paixões, a gestão de pessoas e o turismo. Daqui a dez anos vejo-me, naturalmente, a continuar a liderar pessoas, independentemente do projeto que esteja a abraçar.

**O Hotel Faro tem uma história já longa, e passou por muitas transformações. Como tem sido este caminho desde que assumiu a gestão do Hotel?**

Acompanhei o processo de demolição e reconstrução do atual edifício, que inicialmente comportava nos dois pisos mais baixos, aquele que foi o primeiro Centro Comercial da cidade. Em 2002, todo o edifício passou a ser um Hotel de quatro estrelas. Até hoje, a arquitetura do Hotel Faro mantém-se, mas as atualizações e melhorias têm sido uma constante. Agarrei o papel de Diretora Geral com determinação e

rodeei-me dos melhores colaboradores possíveis. Têm sido anos com altos e baixos, desafiantes mas muito gratificantes. A prova disso são os excelentes resultados que o Hotel tem tido. É um enorme privilégio liderar este projeto.

**O que distingue o Hotel Faro & Beach Club dos outros hotéis do Algarve?**

O Hotel Faro foi o primeiro Hotel da capital algarvia. É um hotel emblemático, que desde sempre foi a escolha de hóspedes ilustres e cuja preferência se mantém, o que muito nos honra. Com uma localização extraordinária, a vista para a Ria Formosa e para o centro da cidade é excecional. Contudo, a nossa maior distinção está na equipa, alinhada com os pressupostos da direção, dinâmica, diferenciadora e muito especial. No Hotel, todos sabem que o meu lema é “sozinhos vamos mais rápido, mas juntos vamos mais longe!”

**Além de alojamento no Hotel Faro & Beach Club, que tipo de serviços dispõem?**

O Rooftop, onde convivem o Restaurante Ria Formosa com gastronomia elegante e sofisticada e o Cosmopolitan Bar, com uma vista deslumbrante para a Ria, é o nosso ex-libris. Também neste piso contamos com a nossa piscina hidroterapêutica, aquecida todo o ano. O Hotel tem ao dispor um ginásio, sauna e banho turco, quatro salas de reunião e um parque de estacionamento coberto, com acesso direto ao Hotel. Na praia de Faro, temos o Beach Club onde os nossos hóspedes têm condições especiais e contam com transfer gratuito de e para o Hotel. 

---

WWW.HOTELFARO.PT



O idílico aqui  
tão perto.

*Cidade, Ria e Mar, tudo num só lugar*



hotelfaro.pt

Praça D. Francisco Gomes nº2, 8000-168 Faro · Portugal

Praia Nova (Lagoa, Algarve)

O Turismo representa cerca de 60% do emprego no Algarve, e 66% do PIB regional.

A região recebe mais de quatro milhões de hóspedes todos os anos.



# “A implementação do Comité Nacional para a Década do Oceano é um marco da liderança nacional”

Para facilitar a coordenação a nível nacional das atividades da Década do Oceano, a Comissão Oceanográfica Intergovernamental (COI) da UNESCO decidiu criar os Comités Nacionais da Década. No caso português, o despacho que cria este Comité foi publicado em Diário da República no passado mês de março. Está lançado o mote para a nossa conversa com o Secretário de Estado do Mar sobre o papel de Portugal neste importante fórum mundial do Oceano.

**Quando pensamos no conceito de Economia Azul, dificilmente encontraremos um país europeu com os recursos naturais e geográficos de Portugal. Podemos, por isso, afirmar que apostar na economia do mar e no uso sustentável do oceano, mais do que uma oportunidade, é uma inevitabilidade para o futuro do país?**

A Economia Azul cresce e Portugal destaca-se na liderança internacional para o seu desenvolvimento, como prova o recente relatório BlueInvest, que coloca Portugal em 5.º lugar do ranking de atratividade da UE para investimentos no setor. O país tem uma relação privilegiada com o Oceano, possui uma das mais extensas áreas marítimas do mundo e vê o Mar como um importante ativo e fator de crescimento.

**Foi publicado o mês passado, em Diário da República, o despacho que cria o “Comité Nacional para a Década do Oceano” (2021-2030). Esta década foi proclamada pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 2017 mas, muito por causa da pandemia, sofreu alguns atrasos estando agora na sua fase de implementação. Este processo já segue agora “a toda a vela”?**

A implementação do Comité Nacional para a Década do Oceano é um marco da liderança nacional. Pretende envolver cientistas e atores relevantes na resposta a desafios na área do Mar. É uma oportunidade única de colocar a ciência ao dispor da sociedade e promover o conhecimento científico do oceano, operacionalizando-o.

**Qual está a ser o papel dos laboratórios e cientistas**

**de enorme valor que Portugal tem neste campo para a estratégia do projeto Hub Azul?**

Portugal aposta na transferência de conhecimento dos centros de investigação para as empresas com o investimento de 87 milhões de euros do PRR/Hub Azul, para a criação de uma rede de infraestruturas para a Economia Azul, com oito polos distribuídos pelo país, que acelerarão as tecnologias do Mar. Este projeto vai potenciar o extraordinário trabalho já desenvolvido pelos centros de investigação e desenvolvimento dos politécnicos e universidades portuguesas. As sinergias entre ciência e inovação potenciam o desenvolvimento de novos produtos e serviços sustentáveis, com elevado valor acrescentado.

**Está confiante de que Portugal dará um contributo relevante na promoção e na concretização dos objetivos definidos pela ONU em matéria de conservação e sustentabilidade do Oceano?**

Portugal tem liderado a governação internacional do Oceano, através da negociação da Convenção da Lei do Mar e, recentemente, com a participação nas negociações do Tratado sobre a Biodiversidade além da Jurisdição Nacional. Também a realização da II Conferência dos Oceanos das Nações Unidas, em 2022, em Lisboa, demonstra que o Mar nos projeta e distingue no Mundo. Estamos empenhados em responder aos objetivos globais de conservação e sustentabilidade do Oceano, promovendo as energias renováveis oceânicas, a literacia, a gestão sustentável dos recursos e atualizando o quadro regulamentar das atividades marítimas. 

# River2Ocean

## Um projeto para a valorização da biodiversidade do Minho

Em 2017, a Assembleia Geral das Nações Unidas lançou a “Década do Oceano”, uma iniciativa que pretende unir os países de todos os cantos do mundo numa missão de proteger e conservar os Oceanos. Em Portugal, várias são as instituições que estão a contribuir neste sentido, como é o caso do Centro de Biologia Molecular e Ambiental (CBMA) da Universidade do Minho, com o seu projeto River2Ocean. Cláudia Pascoal, Diretora do CBMA, explica-nos em que consiste este estudo e os efeitos que pode ter na biodiversidade aquática da região do Minho.

### Sobre o CBMA

Investigação, Formação avançada e Sociedade são os três pilares da atividade do Centro de Biologia Molecular e Ambiental (CBMA). Fundado em 2008 como parte da Universidade do Minho, o Centro assume como principal objetivo proteger a biodiversidade e os ecossistemas, promovendo o bem-estar humano e preservando o legado natural para as gerações futuras. Para atingir as suas metas, os investigadores “utilizam abordagens baseadas em hipóteses e tecnologia de alto débito para desenvolver ferramentas de monitorização e gestão ambiental, produtos ou processos ‘bio inspirados’”, explica-nos Cláudia Pascoal, diretora do CBMA.

Sediado no Departamento de Biologia da Universidade do Minho, o CBMA oferece ainda formação avançada em áreas complementares, incluindo diversos Mestrados e Doutoramentos, estando também inserido no laboratório Associado ARNET – Rede de Investigação Aquática, o que, segundo Cláudia Pascoal, “veio estreitar e fortalecer a interação com outras instituições de I&D”.

No que diz respeito à interação com a sociedade, o CBMA “promove diversas ações de divulgação científica e recebe visitas aos seus laboratórios”, para além de organizar workshops e estabelecer parcerias com entidades municipais, decisores políticos e empresas do setor privado. Em 2017, o CBMA foi cofundador do Instituto de Ciência e Inovação para a Bio-Sustentabilidade (IB-S) que visa estabelecer uma harmonia entre o ambiente natural e construído numa parceira entre investigadores e o setor empresarial.

### River2Ocean: O que é e como funciona?

No âmbito da Década do Oceano (2021-2030), o CBMA está a desenvolver o projeto River2Ocean com o objetivo de encontrar soluções para a “valorização e promoção da biodiversidade e dos serviços dos ecossistemas aquáticos na região do Minho”. Cláudia Pascoal afirma que a investigação e o aumento do conhecimento sobre a biodiversidade e os

serviços providenciados por estes ecossistemas são as formas mais eficazes de combater as ameaças atuais enfrentadas pelos ecossistemas aquáticos. A coordenadora do projeto, Fernanda Cássio, acrescenta que é essencial alcançar “uma perspetiva holística que possa considerar as espécies, os habitats e as atividades humanas numa lógica de coexistência, considerando a relevância dos ecossistemas, mas também a sua importância económica, social e cultural”.

O projeto River2Ocean visa mapear a biodiversidade e os serviços atualmente fornecidos pelos ecossistemas da região, considerando as bacias de drenagem de água doce e as águas costeiras como um contínuo. Além disso, visa investigar soluções de base biológica/biotecnológica para o desenvolvimento de produtos e processos sustentáveis e eficientes, alavancando a bioeconomia da região. O envolvimento dos *stakeholders*, como a Agência Portuguesa do Ambiente, as Águas do Norte, as Águas do Alto Minho,





ou as comunidades intermunicipais, também tem sido “crucial” para o sucesso do projeto. Durante a sua vigência, os resultados são divulgados através de diversos meios de comunicação, incluindo a publicação de artigos científicos, a realização de *workshops* destinados aos stakeholders, a promoção de cursos de treino avançado e de webinars, e a participação em eventos destinados à divulgação de ciência.

Na prática, o River2Ocean engloba três linhas de investigação: avaliação da biodiversidade aquática e das pressões humanas na região do Minho; valorização e exploração da biodiversidade aquática; e gestão e conservação da biodiversidade aquática, desde os serviços dos ecossistemas até à perceção e à governança.

Estas linhas de investigação têm como principal objetivo criar “uma base de dados da biodiversidade aquática, de habitats e de pressões na região do Minho”, para melhor gerir estes ecossistemas. Adicionalmente, está a ser criado um “biobanco de microrganismos marinhos com potencial biotecnológico para a prospeção de moléculas ou de processos com interesse industrial”. Estão ainda a ser desenvolvidos “métodos de DNA ambiental para a deteção e gestão sustentável de peixes com importância comercial na região do Minho.”

De acordo com Fernanda Cássio, o estudo exaustivo da biodiversidade aquática está a permitir a identificação das principais alterações que se fizeram sentir nos últimos 20 anos, bem como as espécies, comunidades e habitats em maior risco. Esta investigação tem provado que é necessário “implementar práticas de gestão do território mais sustentáveis para atenuar os efeitos das alterações climáticas com consequências para a quantidade e qualidade de água disponível para as diversas atividades humanas.” Os estuários, as zonas costeiras e fluviais têm provado ter elevado potencial para fornecer serviços culturais dos ecossistemas

e as políticas de gestão ambiental devem considerar os múltiplos serviços providenciados pelos ecossistemas. Já a bioprospeção dos microrganismos marinhos produziu resultados promissores para a biorremediação e produção de compostos com interesse industrial.

Este projeto oferece ferramentas para a identificação de áreas prioritárias de conservação baseadas na biodiversidade aquática, o que pode ajudar os decisores políticos na tomada de decisão sobre o alargamento de áreas protegidas, como preconizado pela Estratégia Europeia para a Biodiversidade 2030 que prevê o alargamento das áreas protegidas terrestres e marinhas até 30% do território. Além disso, o Plano de Recuperação e Resiliência também pode auxiliar no restauro de áreas prioritárias de conservação já identificadas. Os stakeholders locais têm, também, um papel fundamental na colaboração para o desenvolvimento sustentável e para a manutenção dos serviços providenciados por estes ecossistemas.

Apesar do foco ser a região do Minho, Cláudia Pascoal afirma que o mesmo racional pode ser utilizado em outras áreas geográficas. “Vários investigadores do CBMA desenvolvem soluções semelhantes às utilizadas neste projeto, aplicando-as a outras regiões em Portugal e mesmo a outros países.”

Pela multiplicidade de temas e pelas três linhas de investigação complementares, este projeto pode ser um marco para o CBMA, “pelo envolvimento de muitos investigadores com diferentes áreas de atuação, e pela utilização de tecnologias de última geração para a monitorização da biodiversidade”. “Além disso, os resultados que estamos a obter colocam em destaque a necessidade de atuar nesta região, o que implicará um trabalho futuro por parte da equipa do CBMA no sentido do acompanhamento da evolução das estratégias de gestão.” 

# “Década do Oceano”: Uma responsabilidade global

Com vista em proteger e conservar os Oceanos, a Assembleia Geral das Nações Unidas aprovou em 2017 uma iniciativa que conta com a participação de vários países de todo o mundo, bem como de organizações parceiras. Portugal, enquanto país marítimo com uma das zonas económicas exclusivas maiores do mundo, é um dos principais membros ativos deste projeto.

Em 2017, a Assembleia Geral das Nações Unidas proclamou a “Década do Oceano”, uma iniciativa para consciencializar as populações sobre a importância dos oceanos para a vida no planeta e mobilizar governos, organizações internacionais, o setor privado e a própria sociedade civil em torno da conservação e proteção dos oceanos. A Década que decorre de 2021 a 2030 tem como metas principais a conservação e uso sustentável dos oceanos, a redução da poluição, a restauração dos ecossistemas marinhos e a promoção de uma economia azul sustentável.

Portugal, como país com uma vasta zona económica exclusiva e uma forte presença no mar, tem desempenhado um papel ativo na implementação de medidas e na criação de projetos que visam contribuir para a Década do Oceano. Entre as ações destaca-se a criação de áreas marinhas protegidas, o investimento em investigação marinha, a promoção de uma economia azul sustentável, e a educação e sensibilização para a importância dos oceanos.

No que diz respeito à criação de áreas marinhas protegidas, Portugal comprometeu-se a aumentar a sua rede de modo a

atingir a meta global de proteger, no mínimo, 30% das áreas marinhas e costeiras até ao final da década. O país também tem investido em investigação marinha, com instituições de renome como o Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA) e o Centro de Ciências do Mar (CCMAR), que desenvolvem projetos para monitorizar a biodiversidade marinha e avaliar os impactos das alterações climáticas nos oceanos.

Portugal tem ainda promovido uma economia azul sustentável, através da exploração dos recursos marinhos de forma responsável, com destaque para a aquacultura e a pesca. A educação e sensibilização para a importância dos oceanos tem sido também uma preocupação, com investimento em programas de educação para a sustentabilidade, como o Programa Bandeira Azul e o Programa Eco-Escolas.

Para além da participação de nações como Portugal, Japão, Suécia, Coreia do Sul, Canadá e Noruega, a iniciativa tem contado com o apoio de organizações internacionais como é o caso das empresas REV Ocean, Panerai e Fugro. 



**U. PORTO**



**ICBAS** | INSTITUTO DE CIÊNCIAS  
BIOMÉDICAS ABEL SALAZAR  
**SCHOOL OF MEDICINE AND  
BIOMEDICAL SCIENCES**

**ICBAS  
UMA ESCOLA,  
UMA SAÚDE.**



§

## A CIÊNCIA DA ÁGUA NO ICBAS AO SERVIÇO DA SAÚDE DA BIOSFERA

por Professor Doutor Adriano A. Bordalo e Sá, diretor da licenciatura em Ciências do Meio Aquático e Professor Doutor Paulo Vaz-Pires, diretor do Departamento de Produção Aquática, ambos do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto.

Água há muita no Planeta. Mas sendo ela 97% salgada, não pode ser directamente utilizada pela maioria dos seres terrestres, aéreos e aquáticos de água doce. Se há 2000 anos tínhamos a mesma quantidade de água disponível de hoje, na altura para o consumo de 72 milhões de habitantes, os 8 mil milhões de pessoas actuais têm que a repartir pelos usos quotidianos, como os domésticos, os industriais e os agrícolas, requerendo quantidades cada vez maiores. A pressão sobre o recurso água nunca foi tão elevada mas, com as alterações climáticas em curso, há que tomar medidas eficazes de aplicação global, destinadas a proteger a hidrosfera.

Em 2010, a Assembleia Geral das Nações Unidas aprovou uma resolução histórica ao considerar o acesso à água potável como um Direito do Homem, a par dos outros direitos já consagrados. Parte da água retorna ao meio aquático, mas com características químicas, físicas e mesmo microbiológicas diferentes. Por outras palavras, poluída. Água contaminada significa um ambiente doente e, no limite, conduz à degradação da saúde da Biosfera, a fina camada da Terra onde os seres vivos se distribuem.

### Ambiente na abordagem *One Health*

O conceito *One Health* estabelece a ponte entre a saúde humana, animal e dos ecossistemas. Na história recente, uma série de eventos associados a zoonoses, como HIV/Sida, Covid, Gripe das Aves, Ébola e Zica, chamaram a atenção para o papel do Ambiente na saúde humana e animal. Esta componente tem sido

pouco compreendida mas, sem ela, as políticas de protecção da saúde humana e animal não têm futuro.

Com as alterações climáticas em marcha, ocorrem modificações cada vez mais evidentes no comportamento de agentes patogénicos, nos vectores de transmissão e nos reservatórios de inúmeras doenças, cujas consequências estão longe de serem compreendidas.



As aulas práticas no terreno são uma componente muito importante para a formação de estudantes da licenciatura em CMA. Neste caso, processamento de truta salmonada numa aquacultura no Gerês.

O já referido aumento exponencial da população humana, com a crescente urbanização, a alteração dos padrões agropecuários, o cada vez maior contacto entre animais domésticos e selvagens à medida que as florestas vão desaparecendo, para além da globalização acelerada de pessoas, animais e plantas, favorecem a emergência e re-emergência de doenças infecciosas.



O ICBAS desenvolve uma importante actividade no âmbito da formação de técnicos no terreno sobre os diversos aspectos da água, como a quantidade, qualidade e gestão (Projecto Aqua4Health, Moçambique)

No entanto, a pobreza que atinge parte da população mundial, as deficientes condições de acesso à água potável e saneamento, a falta de controlo veterinário efectivo e de prestação de cuidados de saúde às pessoas, promovem, inevitavelmente, a disseminação da doença com impacto transfronteiriço.

### Desigualdades no acesso à água

Nem todos dispõem de uma torneira para terem água. Ir à fonte não é uma actividade lúdica, mas sim uma necessidade quotidiana para dezenas de milhões de pessoas. Tarefa quase exclusiva de mulheres e meninas, as idas diárias ao poço, à bomba manual, ao riacho retiram-nas da escola, contribuindo o analfabetismo infantil para eternizar a pobreza em que essas populações vivem.

Os recursos para os usos de que necessitamos são finitos. Até 2030 os gastos irão aumentar mais 25%. Hoje mesmo, 30% da população mundial em 50 países debate-se com falta crónica de água. No Porto e em Lisboa cada pessoa consome entre 125 a 135 litros diariamente. No entanto, em muitas partes da África subsariana, os volumes reduzem-se a 10-15 litros pois não há mais água disponível. Assim, não é de estranhar ter o 6º Objectivo para o Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas proclamado a cobertura total da população mundial com acesso à água e saneamento até 2030.

Se por um lado a quantidade é problemática, a disponível pode matar a sede, mas também quem a bebe. No imaginário de milhões de crianças, a água é um líquido acastanhado, ou leitoso consoante o local e os solos onde é captada. No mundo em desenvolvimento, cerca de 80% das doenças são relacionadas com a água, fruto da má qualidade e falta de saneamento. Sem o acesso à água potável em quantidade adequada, o desenvolvimento não passa de um mito.

### A água invisível

De todos os usos que fazemos da água, aquele que a consome mais é, sem dúvida, a agricultura e a pecuária, da ordem de 75 a 80%. Com o incremento progressivo da população mundial, e se o paradigma não for alterado, a necessidade em água para a produção também aumentará.

Todos os alimentos, materiais, roupas e equipamentos necessitam de quantidades ocultas de água para a sua obtenção. Uma fatia de pão requer 45 litros, 100 gramas de carne 1500 litros, um par de jeans 8 mil litros. O chocolate, desde a árvore até à tablete de que tanto gostamos, tem por quilo incorporados 24 toneladas de água. Mesmo os biocombustíveis são vorazes. Se um litro de bioetanol produzido a partir da cana do açúcar requer 2500 litros, o biodiesel de colza carece de 14 mil litros. Fruto da globalização, a água invisível é transferida de um lado para o outro, com frequência de países já hoje carentes no precioso líquido. E o mundo mais desenvolvido, para conservar os seus próprios recursos hídricos, tem vindo a apostar na importação de alimentos e produtos sedentos

dessa água oculta, sem qualquer regulamentação. A sustentabilidade passa, também, pelo uso eficiente da água que não se vê.

### O ICBAS e o meio aquático

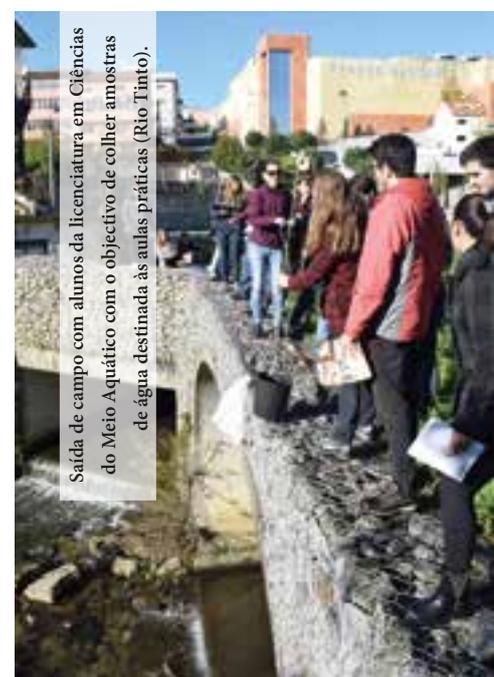
A Universidade tem um papel fundamental na formação de jovens altamente qualificados. No Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto, há mais de 40 anos que é feita a disseminação do conhecimento na área da Biologia e Ambiente aquáticos.

A influência do Homem nos cursos de água doce, no ambiente estuarino e nas zonas costeiras tem sido estudada com continuidade e profundidade, através da identificação e estudo das principais actividades aquáticas ou com consequências para o meio aquático, passando pela gestão, aquacultura e pescas.

A oferta formativa e a investigação na área do ambiente aquático, inicialmente através da licenciatura em Ciências do Meio Aquático, foram reforçadas, a nível da pós-graduação, em 1995, com a criação do Mestrado em Ciências do Mar - Recursos Marinhos, e em 2017, ano de lançamento do Programa Doutoral em Ciências do Meio Aquático - Biologia e Ecologia, entre outros cursos de 2º e 3º ciclos com temas da área aquática.

Os estudantes têm obtido formação prática e aplicada, possibilitado a sua inserção muito bem sucedida no mercado de trabalho, em todos os tipos de instituições e empresas que têm no ambiente aquático algum tipo de actividade, como os aquários e parques públicos e privados, as empresas municipais de gestão de águas e seu tratamento, de análises de águas e ambiente nas praias e outros ambientes naturais, e ainda as empresas alimentares e de outros sectores que, de uma forma geral, produzem efeitos no ambiente. O ICBAS é assim uma entidade onde a investigação aplicada tem tradição em todas as vertentes aquáticas tão relevantes num país como Portugal, onde existem 943 km de costa em Portugal continental, 667 km nos Açores e 250 km na Madeira, e uma zona económica exclusiva que é a 3ª maior da União Europeia, a 5ª maior da Europa e a 20ª maior do mundo. Por isso, o ICBAS aposta fortemente na formação de especialistas do meio aquático, contribuindo para que a Biosfera seja mais saudável e gerida de forma sustentável. 

*\*Os autores escrevem de acordo com a antiga ortografia*





## O mar e o clima como personagens principais na atividade do DFis

Com a crescente importância dada à sustentabilidade ambiental o mar e o clima tornaram-se objetos de estudo fundamentais. Em Portugal, a disseminação do conhecimento sobre as Ciências do Mar tem sido impulsionada pelo Departamento de Física da Universidade de Aveiro (DFis), que se destaca como uma das organizações mais relevantes nesta área. O Professor João Miguel Dias, Diretor do DFis, compartilha connosco o papel desempenhado pelo departamento e como preparam os seus estudantes para os desafios do mundo atual.

O Departamento de Física da Universidade de Aveiro (DFis) foi fundado em 1976 com a missão de contribuir para um ensino de qualidade e para a criação, aplicação e disseminação de conhecimento científico na área da física. Com mais de 24 subáreas de investigação reconhecidas internacionalmente, o DFis é o único a apresentar uma oferta formativa na área das Ciências do Mar “diversificada e de elevada qualidade” ao nível dos três ciclos de estudos, tornando-se referência em Portugal e no mundo.

As atividades de investigação do DFis na área do mar e do clima foram iniciadas há mais de 30 anos, sendo realizadas no âmbito do laboratório associado CESAM - Centro de Estudos do Ambiente e do Mar, sendo as principais focadas no estudo dos processos hidrodinâmicos a diferentes escalas, desde o ecossistema ibérico de afloramento, a observações e

modelação da agitação marítima e da erosão costeira, até à inundação marginal de estuários decorrente das alterações climáticas.

O DFis aumenta a especialização na área do clima com a nova licenciatura em Meteorologia, Oceanografia e Clima, respondendo a uma “preocupação premente da sociedade por esta temática e à necessidade de formar profissionais qualificados neste domínio, onde infelizmente a literacia científica ainda é muito reduzida”, explica o Diretor.

Esta nova licenciatura junta-se assim à de Ciências do Mar, e a oferta formativa do departamento fica completa com o mestrado em Ciências do Mar e da Atmosfera, e da participação no programa doutoral em Ciência, Tecnologia e Gestão do Mar.

Os licenciados em Ciências do Mar vão ter também um

importante papel na contribuição para a sustentabilidade do nosso planeta, sendo que os oceanos, mares e áreas costeiras constituem uma componente essencial e integrada do ecossistema planetário. Os alunos que completarem esta licenciatura vão ter competências que lhes permitem “contribuir para a exploração marinha e conhecimento da dinâmica do oceano, desde os estuários e zona costeira até ao mar profundo, interligando as várias áreas fundamentais de investigação e conhecimento com a componente de ordenamento, fortemente dependente das leis que regulam os recursos marinhos.”

Já o mestrado em Ciências do Mar e da Atmosfera aborda o estudo do sistema climático de forma holística com base em modelos do Sistema Terra, a que se agregam as componentes socioeconómicas, de gestão e governação para mitigação e adaptação às alterações climáticas. Nas palavras do Diretor do departamento, “os futuros Mestres estarão aptos para realizar tarefas integradas em equipas multidisciplinares, identificando recursos marinhos e propondo soluções para o seu aproveitamento sustentável, atuando nas áreas da meteorologia e/ou oceanografia e na investigação de alterações climáticas, e caracterizando riscos e propondo soluções técnica e financeiramente viáveis no quadro do ordenamento, gestão e requalificação das zonas costeiras e marinhas.”

Relativamente à empregabilidade dos estudantes, o Professor João Miguel Dias assegura que a taxa do DFis é elevada, visto que ao terminarem os seus cursos, os alunos “têm encontrado um leque variado de saídas profissionais, incluindo colocação em empresas de projeto e consultoria, investigação em universidades e institutos nacionais e estrangeiras, ou através da criação das suas próprias empresas.”



João Miguel Dias, Diretor do DFis

Para o Diretor, a elevada qualidade dos cursos e a oferta de estágios em ambiente empresarial, com os consequentes resultados em termos de empregabilidade dos licenciados, refletem o compromisso do DFis com o sucesso dos estudantes e com o desenvolvimento da região.

Além disso, o ensino do DFis beneficia das atividades de investigação efetuadas pelos seus docentes e investigadores nos laboratórios e unidades de investigação que integram, nomeadamente no CESAM. Os estudantes têm também a oportunidade de participar nas atividades de I&D em curso, “principalmente no decorrer dos seus projetos de final de curso e dissertações de mestrado”.

Relativamente ao futuro do Departamento de Física, o seu diretor garante que o DFis continua a abraçar a missão de proporcionar um ensino inovador e de elevada qualidade e empregabilidade, “promovendo a atualização permanente dos planos de estudos das graduações da sua responsabilidade e respondendo ao avanço do conhecimento e às necessidades da sociedade e das empresas”. O Professor João Miguel Dias destaca ainda o esforço realizado para aumentar o contacto dos estudantes com atividades experimentais e de campo, incluindo saídas para o mar e a utilização das tecnologias de trabalho mais recentes. 

WWW.UA.PT

universidade de aveiro  dfis  
departamento de física



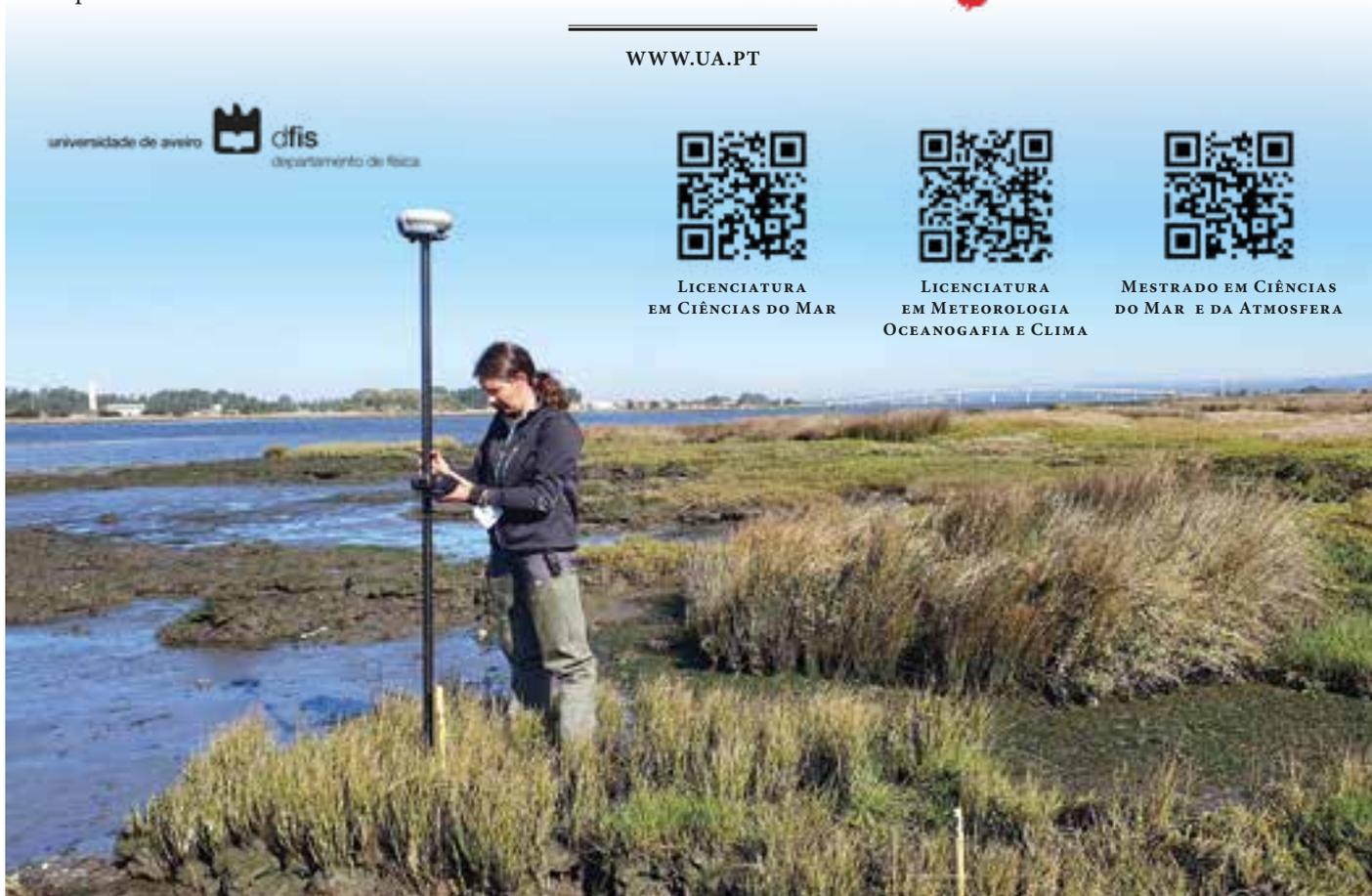
LICENCIATURA  
EM CIÊNCIAS DO MAR



LICENCIATURA  
EM METEOROLOGIA  
OCEANOGRAFIA E CLIMA



MESTRADO EM CIÊNCIAS  
DO MAR E DA ATMOSFERA



# “A presença de um Business Coach é extremamente importante no dia a dia dos empresários”



Ajudar os empresários a tornarem as suas empresas mais organizadas e rentáveis é o propósito da About Your Way, de Susana Bugalho. Licenciada em Contabilidade e Administração, com vasta experiência na área financeira e em Business Coaching, é ela que nos explica a importância de alterar o *mindset* dos gestores para encontrarem o seu caminho, rumo a “uma vida mais equilibrada e feliz”.

A About Your Way (AYW) é uma empresa que ajuda empresários de micro, pequenas e médias empresas a organizá-las para as conseguirem gerir e liderar mais facilmente, sempre com foco nos resultados que pretendem alcançar. Há quanto tempo foi fundada? Qual tem sido o caminho da empresa desde então?

A empresa foi fundada em 2019 e o projeto About Your Way (AYW) foi apresentado em 2021. Entre estes anos, a atividade da empresa dedicou-se apenas ao Business Coaching, em regime de exclusividade com uma outra entidade. Fim do período, a About Your Way surgiu para ajudar empresários a organizar os seus negócios que cresceram graças à sua experiência e qualidade dos produtos e serviços que disponibilizam. Mas que, devido a esse mesmo crescimento, se tornaram pesados e exigentes demais consumindo, na maioria das vezes, demasiado tempo das suas vidas pessoais e até mesmo a própria saúde. São os empresários que têm o poder de decidir se querem, ou não, manter o rumo que

## A About Your Way foca-se em três grandes blocos:

- **Business Coaching:** A ação é a única coisa que lhe pode trazer resultados;
- **Formação:** Quando alguém evolui, tudo evolui à sua volta;
- **Outsourcing Financeiro:** Delege a área financeira e liberte tempo.

Disponibilizamos formações na área de desenvolvimento pessoal, focadas na compreensão dos comportamentos e motivações da equipa. São formações que promovem a empatia e uma comunicação mais clara e eficiente, a chave para uma cultura empresarial positiva:

- **Perfil Comportamental DISC:** Influência do Comportamento na Comunicação;
- **Perfil Comportamental DISC & Motivators:** Compreender para Motivar a Equipa;
- **Cultura Empresarial Positiva:** Alinhar e Motivar a Equipa.

as suas empresas estão a seguir e se estão dispostos a aceitar o desafio de fazer diferente para alcançarem resultados diferentes.

A base da AYW é o Business Coaching, um projeto com a intenção de ajudar a ultrapassar desafios de forma a alcançar a realidade desejada. É necessário aprender e reaprender, e por isso a AYW associou a Formação ao Business Coaching, desde o início. Apostando, não só no “porque se deve fazer” e “como se faz”, mas também no “ajudar a fazer”, surge o Outsourcing Financeiro, adaptado à realidade e necessidade cada empresa.

**A Susana Bugalho, Founder da AYW, tem um currículo profissional repleto de experiência na vertente financeira. O que a motivou a lançar-se neste projeto?**

Durante 18 anos, desenvolvi a minha experiência profissional em multinacionais, assumindo responsabilidades na área da Administração Comercial, mas principalmente como Controller Financeira. Tive oportunidade de trabalhar com os vários departamentos, melhorando e simplificando processos com a colaboração de todos os colegas. Nesses últimos dois anos, fiz a certificação em Life e Executive Coaching e decidi continuar este caminho com a certificação internacional em Business Coaching. Esta área fascinou-me pela importância que tem na vida dos empresários e das suas equipas! Dar o meu contributo preparando os empresários para ultrapassar desafios, dotá-los de ferramentas, know-how e de competências de liderança, capazes de promover o equilíbrio e a qualidade das suas vidas e dos seus colaboradores. Trata-se de participar ativamente na transformação das suas empresas, tornando-as rentáveis, saudáveis, com uma cultura e ambiente agradáveis, apelativas a novos colaboradores.

**Qual a sua opinião em relação à importância da presença do Business Coaching no dia a dia dos empresários portugueses?**

Todos procuram nos donos das empresas soluções para tudo, rápidas de preferência, mas a verdade é que são poucos os que estão preparados para lidar com todas as áreas que implicam gerir eficazmente uma empresa. A presença de um Business Coach é extremamente importante no dia a dia destes empresários. Mantém-nos focados no que realmente importa, ajuda-os no controlo do seu tempo e na gestão das suas prioridades, sem esquecer da tomada de consciência de que competências precisam de desenvolver. Ajuda-os a preparar a empresa e a sua equipa para que possam delegar, com confiança e segurança. Ajuda-os a mudar o seu *mindset*, a ter tempo para pensar, planear e concretizar. Ajuda-os a cuidar e a dedicarem-se verdadeiramente à sua equipa, com quem irão percorrer o caminho que traçarem para as suas empresas.

**Quais as perspetivas para este ano de 2023, relativamente à About Your Way?**

A energia de uma empresa está limitada à energia da sua equipa, pelo que as perspetivas para a AYW prendem-se com o crescimento da equipa e com o consolidar a sua presença junto dos empresários portugueses, através de serviços de Business Coaching, Outsourcing Financeiro e Formação. 

WWW.ABOUTYOURWAY.COM



**Faça um CheckUp 360°  
à sua Empresa!**



**Como funciona a análise  
360° ao seu Negócio?**

- 1 - Responda ao formulário (não demora mais de dois minutos);
- 2 - São avaliadas quatro áreas fundamentais da sua empresa, através das suas respostas;
- 3 - É contactado para validar a perceção do CheckUp e receber a avaliação;
- 4 - É agendada uma sessão de Business Coaching, sem qualquer compromisso, com duração de cerca de duas horas.

## Uma pitada de Alma, outra de Sal

Dizem as bocas do mundo que os melhores momentos são aqueles partilhados com as pessoas de quem mais gostamos em volta de uma mesa recheada. É exatamente isso que Pedro Freitas e Hugo Silva, proprietários do restaurante “Alma e Sal”, querem proporcionar aos seus clientes – boa comida, bons momentos e uma experiência gastronómica de excelência.

Dia 6 de maio festejam o segundo aniversário do restaurante.

Se vive perto de Vila Nova de Famalicão ou está a pensar em fazer uma visita, não pode deixar de experimentar as carnes maturadas premium de gado nacional do restaurante Alma & Sal. A versão do “Bife Wellington” criada pelo Chef Pedro Freitas tem conquistado o paladar de todos os que ousam experimentar. Os vinhos “desconhecidos” que os gerentes escolhem apresentar aos seus clientes, as “deliciosas obras de arte da pastelaria moderna” proporcionadas pelo Chef Pasteleiro e o “leite creme da Patrícia” compõem esta experiência gastronómica rica em sabor e tradição.

Para a equipa do Alma & Sal, a regra principal para garantir o sucesso é trabalhar com produtos de qualidade e saber trabalhá-los, “porque um mau Chef pode estragar um bom produto”. Orgulham-se, também, de trabalhar com os melhores fornecedores e testagens de qualidade são realizadas constantemente. Os gerentes revelam que a versão do Bife Wellington do Chef Pedro Freitas demorou cerca de três meses até chegar à perfeição, sendo inserido no cardápio só quando chegou ao ponto desejado. Outra aposta foi a diversidade dos seus produtos, usando neste momento 15 variedades de sal.

Há um ponto essencial que não descaram - a felicidade e motivação de todos os membros da equipa, desde os chefs até aos empregados de mesa. “Temos mesmo muito orgulho na nossa equipa e trabalhamos todos os dias para lhes proporcionarmos as melhores condições para o desempenho das suas funções. Queremos que todos se sintam felizes naquilo que fazem e que acordem todos os dias com a motivação de fazer mais e melhor. Procuramos ouvir as suas opiniões





e convidamo-los a darem sugestões de melhoria dos processos pois entendemos que só assim conseguiremos evoluir enquanto organização. Acreditamos que o todo é maior do que a soma das partes. De nada nos vale termos um grande serviço de salas se o serviço de cozinha não for de grande qualidade e vice-versa.”

Aqui o espírito de equipa é notório, reflete-se na qualidade do serviço e, consequentemente, na experiência do cliente. “Eles são o nosso rosto e sem eles aquilo não passa de um espaço cheio de cadeiras, mesas e máquinas. Sentimo-nos gratos e lisonjeados pelos elogios dos nossos clientes sobre a nossa equipa pois é o maior reconhecimento que poderíamos ter e para o qual todos trabalhamos. Os nossos colaboradores são a nossa Alma e os nossos clientes são o nosso Sal.”

De modo a contribuir para um ambiente mais intimista e tranquilo, foi da escolha dos donos que o restaurante se situasse afastado do centro da cidade, excluindo o rebuliço citadino a que todos estamos habituados. “Um ambiente calmo e afável faz com que as pessoas se predisponham a ser mais recetivas ao que lhes queremos dar enquanto serviço de excelência.”

O estabelecimento é constituído por uma “super cozinha” e quatro salas de refeição. A sala Alma Privé – destinada para jantares de grupo e encontros para empresas – foi inaugurada recentemente, com uma capacidade de 35 lugares. A cozinha é aberta, deixando o trabalho da equipa à vista de todos. Em frente ao restaurante, 300 viaturas têm lugar no parque de estacionamento privado do restaurante.

Ao fim-de-semana, o funcionamento do restaurante é ligeiramente diferente, sendo necessário fazer reserva de mesa. Os proprietários aconselham a que quem pretender provar as carnes do Alma & Sal durante o sábado ou domingo, façam as reservas com antecedência, pois “apesar de termos



bastantes lugares, felizmente estamos sempre cheios.”

Conscientes do forte crescimento do mundo digital e da influência que pode ter para o sucesso de um negócio, o Alma & Sal tem várias pessoas responsáveis por manter a sua presença assídua nas redes sociais, responder às questões que são colocadas sobre o funcionamento e o cardápio do restaurante e manter uma ligação próxima com os clientes, mesmo fora das quatro paredes do estabelecimento. “As redes sociais têm cada vez mais importância no envolvimento das pessoas com as marcas e nós procuramos cultivar essa relação entregando conteúdos relevantes e de qualidade. No entanto, sabemos que as pessoas só farão parte das nossas redes se as suas experiências connosco forem positivas e esse é o nosso principal foco... proporcionar boas experiências para quem nos segue e visita.”

Apesar de ser um trabalho duro, para o qual é necessário muito tempo e dedicação, Hugo Silva e Pedro Freitas assumem diariamente o compromisso de colocar toda a sua alma neste projeto que, apesar do seu já alcançado sucesso, promete crescer cada vez mais. 

## §

## VER O ALOJAMENTO LOCAL COM “OLHOS DE VER”

por **Ana Jacinto**, secretária-geral da AHRESP - Associação da Restauração,  
Hotelaria e Similares de Portugal



Foto: AHRESP/NUNO MARTINHO

Numa matéria tão sensível como a habitação, todo o cuidado é muito pouco. Legislar, tomando como ponto de partida o direito constitucional (programático), de ter um teto para viver, também carece da máxima ponderação e de uma análise detalhada, e sobretudo honesta, que não culmine na identificação de “bodes expiatórios” infundados.

Num pacote como o “Mais Habitação” que tem como principal finalidade aumentar a oferta de casas no país, não se pode apontar o Alojamento Local (AL) como a “ovelha negra” do rebanho, porque esta atividade económica não é, de todo motivo do grave problema da habitação em Portugal, como se tem dado a entender.

Mas vamos, não a ideologias, mas a factos concretos. O AL “ocupa” menos de 2% das casas em Portugal, enquanto o número de casas devolutas e/ou sem uso é incomensuravelmente superior. E, lamentavelmente, esta, que poderia ser uma resposta efetiva ao problema, parece não ser o foco do Estado, que usa agora o AL como uma solução, aparentemente fácil (porque utiliza os recursos que outros valorizaram), mas que não irá produzir os resultados desejados, pois não há qualquer garantia de que esses mesmos imóveis entrem no mercado de arrendamento ou venda.

Aniquilar as micro e pequenas empresas de AL não resolve esta crise e apenas terá como resultado o sacrificar de famílias que dependem, em exclusivo, dos rendimentos desta atividade. Impor medidas infundadas ao AL, sem qualquer razão válida, não é a via mais acertada, nem credível, para garantir que todos os portugueses têm direito a uma habitação condigna.

Falo por mim, mas também pela instituição que represento, que já deu a conhecer as suas propostas de total reversão de medidas injustificadas, como a suspensão da emissão de

novos registos, devolvendo-se aos municípios o poder de criarem áreas de contenção; a possibilidade de os condomínios poderem pôr termo aos registos concedidos sem a sua aprovação; ou a intenção de se criar uma contribuição discriminatória sobre o AL.

Quando a realidade estatística revela que 70% do AL está fora dos centros urbanos, onde se afirma que o problema é mais grave, então as soluções têm de ser, obrigatoriamente, outras. Construa-se mais, reabilite-se o património para se colocar no mercado, criem-se apoios ao arrendamento e incentivos fiscais. Desenvolva-se a rede de transportes nas áreas metropolitanas de forma a se tornarem mais atrativas zonas que até agora não o são.

Antes de se proporem soluções, obriga a lei do bom-senso a quem governa um país e a quem tem nas pessoas o seu bem mais precioso, que se proceda a uma análise séria e se tenham em conta os dados reais, e não os que se querem passar através do “diz que disse”, criando uma perceção errada na opinião pública. O Estado tem o dever de respeitar quem, honestamente, desenvolve a atividade do AL e muito contribui para o bem da economia. O AL não foi, nem nunca será, uma atividade de grandes empresários, mas sim maioritariamente de empresários que exploram um ou dois alojamentos e têm a sua fonte de subsistência assente nessa atividade.

Algumas alterações ao Pacote “Mais Habitação” proposto inicialmente já aconteceram, mas continuam a não ser suficientes e equilibradas. Agora que se inicia o processo legislativo na Assembleia da República é responsabilidade de todas as forças políticas ouvirem e lerem as propostas de entidades e empresários, com “olhos de ver”, para se levar a bom porto a melhor solução para o real problema. Só assim será possível, como desejo, acabar com o “bode expiatório” que muitos teimam em alimentar. 

 **BARATAHOTELS**



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



**EXPERIMENTE  
DESFRUTE  
RELAXE**  
*experience the difference*



# HIDROTERAPIA

2013 - 2023



10 ANOS DE UM DESENVOLVIMENTO EM FORMA DE SORRISO

## **NOVA PARCERIA**

**“JÁ CHEGAMOS A MATOSINHOS”**

COM A  
**ORAL CONCEPT**

