



# Corporate

magazine

**MULHERES  
INSPIRADORAS:**  
No Setor Automóvel

**PAÍS SÉNIOR  
COM QUALIDADE:**  
Envelhecimento  
saudável e promoção  
da qualidade de vida

**SAÚDE, ESTÉTICA E  
BEM-ESTAR:**  
Cuidar do corpo  
e da mente

**Cristina Simões – Diretora do ISDOM**

**ENSINO SUPERIOR NA REGIÃO CENTRO – MARINHA GRANDE**

**“O Instituto Superior D. Dinis apresenta Cursos Únicos no país  
e com 100% de Empregabilidade”**



## **DIFERENCIAR A SUA EMPRESA PARA SER ÚNICA\***

*\*como as manchas das girafas*

- Marca
- Posicionamento
- Impacto
- Crescimento



# MULHERES SPIRADORAS NO SETOR AUTOMÓVEL



CRISTINA SILVA, MANUELA GUIMARÃES, HELENA ALMEIDA E SARA SANTOS SILVA

## EDITORIAL

### ENSINO SUPERIOR

4 ISDOM

### MULHERES INSPIRADORAS NO SETOR AUTOMÓVEL

10 MANUELA GUIMARÃES, SARA SANTOS SILVA, CRISTINA SILVA E HELENA ALMEIDA

14 TÂNIA PEDROSA – GOPECAUTO

### MULHERES INSPIRADORAS

16 SÍVIA AMADO – GIRAFFE MISSION

18 ANA COSTA – NETIMÓVEIS

### MUNDO EMPRESARIAL

26 DOMUS CAPITAL – CERVEJA QUINAS

### DÉCADA DO OCEANO

30 ESTM-IPLEIRIA

### CULTURA

33 MUSEU MINEIRO DE SÃO PEDRO DA COVA

34 CENTRO INTERPRETATIVO TOMAR  
TEMPLÁRIO

### PAÍS SÉNIOR COM QUALIDADE

37 BOTICAS

38 CALDAS DA RAINHA

39 MYSENIOR

### SAÚDE, ESTÉTICA E BEM-ESTAR

42 CLAUDIA BARCELOS – IZABEL DE PAULA  
NO PORTO

44 AMOR PRÓPRIO SPA

### IN & OUT

49 TÁXICÃO MILDOG

Há precisamente dez anos, decorria na Fundação Gulbenkian, em Lisboa, uma exposição sobre Clarice Lispector - “A Hora da Estrela”. A mostra, que tive a oportunidade de visitar, reunia fotografias, documentos pessoais e, claro, textos de uma das mais relevantes escritoras brasileiras. Assinalavam-se, na altura, 35 anos da morte da autora, nascida na Ucrânia.

O Público, numa parceria com a editora Relógio D’Água, teve a muito feliz ideia de publicar algumas crónicas de Clarice Lispector. Uma por semana, durante o tempo que decorreu a exposição, de abril a junho de 2013. Nove crónicas ao todo, as quais guardo ainda, já devidamente digitalizadas, porque o papel não é tão durável como as palavras que carrega nem como aquilo que nos motiva a guardar o que nos é querido. Os textos são de finais dos anos 60 a princípios dos anos 70 do século XX, retirados do livro “A Descoberta do Mundo”, uma coletânea de mais de 400 crónicas publicadas então no Jornal do Brasil. Neste seleção do Público, Clarice Lispector fala-nos mesmo da sua Descoberta do Mundo, e por isso fala-nos de Amor, de Banhos de Mar, de Restos de Carnaval ou de Estado de Graça - de onde retiro este maravilhoso trecho:

“Nesse estado [de graça], além da tranquila felicidade que se irradia de pessoas e coisas, há uma lucidez que só chamo de leve porque na graça tudo é tão, tão leve. É uma lucidez de quem não adivinha mais: sem esforço, sabe. Apenas isto: sabe.»

É também de Clarice Lispector a ideia de que “a virtude da vida não está em fazer aquilo de que se gosta, e sim gostar daquilo que se faz.”

Humildade e força interior, a lembrar-nos Fernando Pessoa, “Sê todo em cada coisa. Põe quanto és no mínimo que fazes.”

Foi essa “virtude” que me trouxe até este momento do texto. De salto em salto, mental ou emocional, aqui cheguei por se dizer que é no meio que está a virtude, no elogio da moderação e do bom senso.

Ocorreu-me o provérbio a propósito de termos uma representação bastante interessante do Centro do país nesta edição. Senão vejamos: Marinha Grande, Torres Vedras, Leiria, Peniche, Tomar, Caldas da Rainha ou Manteigas. Isto em temas que vão desde o Ensino Superior à Década do Oceano, das Mulheres Inspiradoras no Setor Automóvel à Cultura, entre muitos outros. Mas claro, temos mais temas, e o país representado de norte a sul.

Boas leituras, e que tenhamos um verão “leve”. 

### 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; Ana Pimentel **Diretor Editorial** João Malainho **Jornalistas** Érica Mesquita; Ruben Marques; Bruna Pereira **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 junho 2023



Criámos a **STM – Science, Technology and Management**, um plano de sinergias com as empresas, apostando na estratégia *Together To Make*, projetos conjuntos de profissionais, professores doutores e alunos para juntos resolver problemas reais. Os projetos colaborativos são uma forma eficiente de abordar problemas complexos e atingir ótimos resultados, por permitirem que as pessoas partilhem conhecimento, recursos e competências com um objetivo comum.

O facto do ISDOM funcionar também em horário pós-laboral traz muitas vantagens uma vez que permite conciliar os estudos com um emprego a tempo inteiro ou parcial durante o dia. Por outro lado, apresenta uma oferta formativa adaptada às necessidades do mercado de trabalho envolvente, fortemente industrial e empresarial, motivo pelo qual apresenta cursos com uma elevada empregabilidade, alguns dos quais com 100%. Há empresas a procurarem os nossos diplomados, mas também alunos desde o primeiro ano.

#### **De que forma o tecido empresarial local contribui para a formação dos vossos estudantes?**

O principal objetivo do Instituto foi sempre e continua a ser, o de formar quadros de excelência para o tecido empresarial regional, nacional e internacional, dotando-os dos “instrumentos” necessários à consubstancialização do “Saber”. Procuramos que os alunos formados pelo ISDOM saiam dotados, não só da capacidade de “Saber”, mas também da real vantagem competitiva de “Saber como Fazer”.

#### **O ISDOM tem na sua oferta formativa, CTESPs, Licenciaturas e Mestrados únicos no país. De que forma o vosso plano de estudos se destaca em termos de oferta formativa?**

O ISDOM tem as licenciaturas de Gestão de Recursos Humanos, Gestão Comercial e quatro licenciaturas únicas no país: Engenharia e Gestão da Produção de Moldes, Engenharia e Gestão da Produção Aeronáutica, Engenharia e Design Industrial e Gestão Industrial e Inovação Tecnológica. Foi ainda acreditado pela A3Es um Mestrado único no país e muito importante para a nossa região e para o nosso país: Mestrado em Engenharia e Gestão Tecnológica de Sistemas de Produção.

A evolução no ensino é constante e nos últimos anos vimos também aprovada pela DGES a criação de doze Cursos Técnicos Superiores Profissionais de nível 5 e que permitem o prosseguimento para uma formação de nível 6. Os Cursos de Técnico Superior Profissional – CTESPs criados pelo ISDOM são uma aposta na resposta ao meio: Automação e produção Industrial; Contabilidade e Gestão; Design e Multimédia; Design de Produto; Gestão Administrativa de Recursos Humanos; Gestão de Turismo; Projeto de Moldes; Sistemas Mecatrónicos e de Produção; Comércio Internacional; Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança; Gestão e Organização Industrial; e o mais recente e em pleno funcionamento, o Ctesp em Gestão da Produção Aeronáutica. Para além dos cursos de Licenciatura e dos Ctesps, o ISDOM também promove cursos de atualização, de pós-graduação e de especialização vocacionados para quadros médios e superiores de escolas, empresas e serviços. Para o próximo ano letivo estamos também a oferecer várias pós-graduações de excelência visando proporcionar um conjunto de sabe-



**ISDOM**  
ENSINO SUPERIOR  
MARINHA GRANDE

**MESTRADO**  
ENGENHARIA  
E GESTÃO TECNOLÓGICA  
DE SISTEMAS DE PRODUÇÃO

**ÚNICO NO PAÍS**

**LIGA JÁ. 961 736 291**

**CANDIDATURAS ONLINE**  
[www.isdom.pt](http://www.isdom.pt)

244 50 38 00 // [info@isdom.pt](mailto:info@isdom.pt)

res teórico-práticos suscetíveis de assegurar uma resposta de qualidade e uma especialização nas respetivas áreas de formação.

Continuamos também a oferecer Formação Técnica Especializada – Formação à Medida, em que os planos de formação são totalmente personalizados e adaptados às necessidades das empresas.



Procuramos ter a capacidade de antecipar mudanças, de encarar os problemas da sociedade com frontalidade, de ver mais além e de criar oportunidades e cursos que deem resposta às necessidades, visando proporcionar um conjunto de saberes teórico-práticos suscetíveis de assegurar uma resposta de qualidade e uma especialização nas respetivas áreas de formação. A nossa oferta formativa tem em conta a necessidade manifestada pelas centenas de empresas com as quais temos protocolos de parceria, mas também os questionários e as reuniões regulares de auscultação das necessidades formativas com os empresários.

O ISDOM tem uma rede de parceiros de estágio com quem, no âmbito dos vários ciclos de estudo em funcionamento, promove esta forte ligação entre a instituição de ensino superior e as empresas.

**Relativamente ao Ctesp de Gestão da Produção Aeronáutica aprovado pela DGES e em pleno funcionamento e à abertura do novo Polo em Torres Vedras, que valor vieram acrescentar ao ISDOM?**

O Curso de Gestão da Produção Aeronáutica veio acrescentar valor à Instituição de ensino que através de um conjunto de docentes altamente qualificados aposta numa nova área do conhecimento, dando possibilidade aos alunos de frequentarem um curso bastante atrativo e com procura de profissionais pelas empresas desta área. O ISDOM encontra-se localizada numa Região onde existe tecido empresarial na área aeronáutica e na indústria de moldes, permitindo contribuir para a criação de um Cluster Aeronáutico que se encontra em desen-

volvimento, resultado do posicionamento geoestratégico, e simultaneamente privilegiar a perspetiva de empregabilidade dos alunos.

**Sabendo-se que a região Oeste se apresenta com características singulares que decorrem do seu passado histórico de ligação à indústria, para o ISDOM é incontornável a necessidade de mão-de-obra qualificada pela especificidade dos conhecimentos que envolve?**

O ISDOM situando-se na Marinha Grande e possuindo um polo em Torres Vedras, apresenta-se na Região Oeste como uma entidade de ensino fortemente envolvida com o tecido empresarial e com capacidade para dar resposta às necessidades da região e do país contribuindo para que a taxa de desemprego se mantenha abaixo da média nacional, salientando-se que é no sector industrial onde estão empregues os diplomados na área e no qual observamos elevado nível de população empregada. A tendência será cada vez mais um ensino que faça a ligação ao mercado de trabalho. Não é por acaso que muitos dos que aqui se formaram criaram organizações de sucesso, são quadros superiores de grupos económicos, engenheiros de produção em empresas exportadoras, gestores de recursos humanos, designers de excelência...

Continuaremos a potenciar o conhecimento e as competências disponíveis na nossa instituição e colocá-las ao serviço da comunidade, da região, do país e do mundo.

**À semelhança de anos anteriores, decorreu em maio a entrega do Prémio Dr. Joaquim da Rocha Silva. Qual a importância destas distinções, promovidas por empresas internacionais, para a comunidade académica e sobretudo para os alunos?**

O Grupo Vidrala é um dos grupos empresariais com quem temos uma forte ligação, não só pelos estágios que proporciona aos nossos alunos, como pelas visitas que permitem conhecer o contexto e ambiente de trabalho, e também pelo Prémio “Dr. Joaquim da Rocha e Silva” no valor de 2500€, entregue aos melhores alunos, num ato muito nobre por parte do grupo empresarial.



É importante ver empresas de excelência sediadas na região a reconhecer o mérito, contribuindo para que os alunos terminem os seus estudos com sucesso, e muitas vezes sendo também responsáveis pela sua inserção no mercado de trabalho. Para além deste grupo temos outras empresas a distinguir os nossos alunos, como é o caso do Grupo Matos Gest com o Prémio “Joaquim Matos”, que apadrinha dois alunos custeando as propinas num valor de 2500€ a cada

aluno. Para os alunos é motivo de orgulho verem os seus esforços serem reconhecidos por empresas sediadas na Marinha Grande e reconhecidas internacionalmente. Para o ISDOM é sinal de que os empresários reconhecem o contributo do ISDOM na formação de profissionais de excelência.

### **Olhando agora para o futuro, o que pretende o ISDOM alcançar?**

Apostamos na Investigação Aplicada e na Internacionalização. Temos alunos nacionais e internacionais, da Ucrânia, França, Estados Unidos da América, Canadá, Cabo-Verde, Angola, Moçambique, São Tomé e Príncipe, Brasil... entre outros.

Levamos o conhecimento “da sala de aula para a fábrica, para as empresas de todo o mundo” tornando-as mais competitivas.

Ao longo de 33 anos, aqui se diplomaram milhares de alunos, jovens e menos jovens, e temos a certeza de que o ISDOM teve a sua quota-parte de responsabilidade na formação de muitos quadros de empresas, que em nós confiaram e aqui se diplomaram, saindo desta instituição de ensino bem preparados para vencer os desafios do futuro.

A constante partilha de saberes entre o ISDOM e o tecido empresarial região onde se insere, tem permitido, ao longo dos anos, assegurar uma efetiva transferência de conhecimentos entre o Mundo Académico e o Mundo Empresarial que vamos continuar a potenciar.

Um dos próximos passos do ISDOM, sediado na Marinha Grande, é levar o Ensino Superior à Nazaré com um novo Pólo, potenciando entre outras áreas o Turismo e a Gestão, em estreita articulação com a autarquia da Nazaré, que tem manifestado, desde o primeiro minuto, uma abertura empenhada e motivada para um projeto educativo que será de excelência e de sucesso.

### **Que mensagem gostaria de deixar a quem ainda não conhece o ISDOM?**

Venham conhecer o nosso projeto educativo, as nossas instalações e a nossa oferta formativa. Os colaboradores do ISDOM e o corpo docente estão fortemente motivados e empenhados e disponíveis para vos dar a conhecer o Instituto. Os alunos nacionais e internacionais e a Associação de Estudantes estão à vossa espera para vos receber e partilhar a experiência deles no nosso Instituto.



### **Numa frase, como define o ISDOM?**

No ISDOM a aprendizagem científica é reforçada com a componente prática e em contexto de trabalho. Apostamos na investigação, na Internacionalização e na Qualidade e temos Parcerias, Projetos e Estágios em centenas de empresas, o que torna as aprendizagens mais reais, e permitem, aos alunos, conhecer a realidade profissional e integrar-se no Mercado de Trabalho. 

**ENSINO SUPERIOR MARINHA GRANDE**

vem conhecer o nosso projeto educativo!



**MESTRADOS LICENCIATURAS CTESP'S**

CONTACTA O ISDOM E INSCREVE-TE!

[www.isdom.pt](http://www.isdom.pt)

961 736 291 // [info@isdom.pt](mailto:info@isdom.pt)

**Mestrado**  
Engenharia e Gestão Tecnológica  
de Sistemas de Produção



**Licenciaturas**  
Engenharia e Gestão da Produção de Moldes  
Engenharia e Gestão da Produção Aeronáutica  
Engenharia e Design Industrial  
Gestão Industrial e Inovação Tecnológica  
Gestão de Recursos Humanos  
Gestão Comercial

**CTeSP's**  
Design de Produto  
Design e Multimédia  
Projeto de Moldes  
Automação e Produção Industrial  
Sistemas Mecatrónicos e de Produção  
Gestão da Produção Aeronáutica  
Gestão da Qualidade, Ambiente e Segurança  
Gestão e Organização Industrial  
Gestão Administrativa de Recursos Humanos  
Gestão de Turismo  
Comércio Internacional  
Contabilidade e Gestão



ESTÁGIOS  
BÓLSAS DE  
ESTUDO





## AS MULHERES NO SECTOR AUTOMÓVEL

Por: **Roberto Gaspar**, Secretário-Geral da ANECRA

Historicamente o sector automóvel sempre se caracterizou por ser uma actividade de homens. Os homens desenhavam, desenvolviam, criavam e fabricavam os automóveis e geriam as empresas do sector onde a esmagadora maioria dos trabalhadores eram homens: na produção, na comercialização, no marketing e nas oficinas. Os carros eram pensados por homens e para homens e o marketing apelava à potência e à performance da viatura ou ao sucesso do homem, junto do público feminino, se conduzisse determinada viatura.

Atualmente, este é um negócio onde as mulheres têm uma influência determinante (alguns estudos de mercado apontam para o facto de as mulheres terem uma influência determinante na decisão de compra em mais de 80% dos casos). No entanto, há algumas décadas uma percentagem considerável de mulheres não tinha carta de condução ou, se a tinha, não conduziam no seu dia a dia. Atualmente, além de possuírem carta de condução, as mulheres conduzem, compram automóveis e têm um papel determinante na decisão de compra dos veículos, com base em critérios distintos daqueles que movem os homens: a comodidade e funcionalidade.

Ao longo dos últimos anos, percebendo estes novos fenómenos, as marcas tiveram de se adaptar a uma nova realidade, passando a ajustar as campanhas de marketing a um novo target e a fabricar veículos claramente direccionados para o universo feminino. Lembro-me do bem-sucedido lançamento do Nissan Qashqai em 2006. De repente uma marca que não atravessava os seus melhores dias, descobriu uma fórmula mágica, um carro que todas as mulheres queriam ter: bonito, prático, funcional e cómodo. Assim apareceu um novo segmento, o Crossover, que até hoje se mantém como um dos mais importantes nas vendas de automóveis.

Se numa primeira fase este novo fenómeno levou as marcas a contratarem mais mulheres para os departamentos de marketing e produto, hoje todo o sector automóvel tem uma influência absolutamente indelével da visão feminina: na estética e no design dos modelos, nas inovações tecnológicas e no marketing, entre outros factores, não só enquanto consumidoras mas, também, como agentes activas na transformação deste negócio. Se a nível Internacional a referência máxima é Mary Barra, CEO da General Motors, em Portugal existem excelentes exemplos como a Viktoria Kaufmann, Managing Director da SIVA, a Marília Machado dos Santos, General Manager Volkswagen, ou a Susanne Häggglund, CEO da Volvo Portugal.

Também em sectores profundamente tradicionais como os do comércio de automóveis usados ou o pós-venda, se verifica a influência feminina. As mulheres ganharam um destaque e uma notoriedade assinaláveis fruto de iniciativas inovadoras no espaço público, assim como numa visão do negócio mais centrada no serviço, no cliente e no marketing, o que está claramente mais alinhado com as necessidades de um sector em profunda transformação e cuja capacidade de adaptação e de resposta, aos muitos desafios que vão surgindo, é fundamental para ter sucesso.

Nesse sentido não tenho dúvidas que o sector automóvel tende a ser cada vez mais também das mulheres, com a sua capacidade de adaptação às novas situações, ao poder da comunicação e a um pensamento e uma acção Multitasking. 

*\*O autor escreve segundo o antigo Acordo Ortográfico*

# Mulheres Inspiradoras no Setor Automóvel

São quatro mulheres empreendedoras no setor automóvel, nomeadamente através da concessão do crédito, e não só. Acompanhe-nos nesta viagem do Minho ao Alentejo, passando pelo Oeste (Braga, Guimarães, Torres Vedras e Évora). Na primeira pessoa, Manuela Guimarães, Sara Santos Silva, Helena Almeida e Cristina Silva falam-nos um pouco do seu percurso, das suas empresas e do que as inspira.

## MANUELA GUIMARÃES | MIRANDA & CUNHA LDA / CREDIAUTO



~

O meu nome é Manuela Guimarães, tenho 49 anos, e sou CEO da Miranda & Cunha Lda / Crediauto. Estou ligada aos automóveis desde sempre, são cerca de 30 anos de experiência. Trabalhei 22 anos no grupo Fisacar, precisamente na área do financiamento automóvel e, em 2015, iniciei este projeto como Gerente da empresa Miranda & Cunha Lda / Crediauto .

~

### O GOSTO PELO SETOR FINANCEIRO, EM PARTICULAR NO MUNDO AUTOMÓVEL.

O que me atraiu foi sempre o gosto pela área financeira e pelo automóvel. Mas também tive muita influência da minha família, já que esteve sempre ligada também à área dos automóveis.

### OUTROS SERVIÇOS PRESTADOS, PARA ALÉM DO CRÉDITO AUTOMÓVEL.

A Crediauto trata da intermediação de crédito nas várias soluções: pessoais, automóveis, e também no crédito consolidado (agregação de vários créditos num só para se conseguir uma prestação mais baixa). Também somos mediadores de seguros, sendo que o cliente pode fazer o crédito e o seu seguro automóvel connosco. Agora também dispomos do crédito hipotecário, uma área nova em que decidimos apostar na nossa empresa.

### PORQUE É QUE A CREDIAUTO É A MELHOR OPÇÃO PARA O CLIENTE.

Um cliente pode esperar da Crediauto total transparência e, acima de tudo,

confiança. Acho que, para além de outras coisas mais, estas são duas características definidoras da Crediauto que nos têm distinguido ao longo dos anos!

### SER UMA MULHER EMPREENDEDORA NUM SETOR VINCADAMENTE MASCULINO.

É normal. Estou neste mercado há cerca de 30 anos e sempre fui bem aceite por homens e mulheres. Também sempre trabalhei para que fosse assim, normal. Sempre dei o meu melhor e sempre fiz o que gosto. E isso sim - é o segredo para sermos todos empreendedores.

### O QUE É UMA MULHER INSPIRADORA E O QUE A INSPIRA A SI?

Uma mulher inspiradora são todas as mulheres que fazem o que querem e são o que querem, com respeito pela liberdade dos outros. O que me inspira são todas as pessoas, homens e mulheres, que fazem isso na sua vida. 

## O GOSTO PELO SETOR FINANCEIRO, EM PARTICULAR NO MUNDO AUTOMÓVEL.

Considero-me uma mulher prática, racional e apaixonada, onde tudo tem de ter uma aplicação prática, e pela mesma emerge o meu lado emocional, entusiasmando e apaixonado. A tudo isto alia-se a estória... a nossa estória pessoal, familiar, contextual. E assim nasce a minha ligação ao mundo automóvel, e consequentemente pelas experiências adquiridas e pela formação, o setor financeiro. O mundo automóvel faz parte do meu crescimento. Nasci dentro do mesmo, e acompanhada pelo meu pai, dei os meus primeiros passos, sinais, palavras em ligação com este mundo. Formou-me técnica, emocional e moralmente, e deu corpo à mulher que hoje sou.

## OUTROS SERVIÇOS PRESTADOS, PARA ALÉM DO CRÉDITO AUTOMÓVEL.

Para a SSS a compra de um automóvel faz parte de um processo integrado, que quando agilizado e simplificado para o cliente, se torna numa das melhores experiências do mesmo, que leva a que queira continuamente repetir. A SSS criou um produto que permite o acompanhamento, que pode começar num pedido de crédito até uma reestruturação financeira total, tendo por princípio de que para qualquer problema procuramos uma solução. Na carteira de produtos e serviços da SSS temos todos os tipos de financiamento, inclusive o desenho e a aposta no crescimento e investimento através dos apoios comunitários – como a exemplo o 2030 agora a iniciar-se, e basta contactar-nos que vamos certamente dar corpo e realidade ao seu desejo.

## O QUE ESPERAR DA SSS.

Dedicação, profissionalismo, honestidade, caminhos e soluções. Procuramos sempre a melhor solução, personalizada e adequada às necessidades do cliente,

garantindo que o mesmo tem a melhor experiência, com um sentimento de tranquilidade e realização.

## SER UMA MULHER EMPREENDEDORA NUM SETOR VINCADAMENTE MASCULINO.

Com efeito, a premissa base de que ser mulher é o resultado de certos comportamentos sociais não é correta, mas que estava presente no setor no arranque da minha atividade profissional. Inicialmente foi difícil. Levou tempo e trabalho para o respeito dos meus pares, e que quando foi conseguido introduzi uma nova premissa que foi ser “mulher” e “empreendedora”. Atualmente os meus parceiros sabem que podem contar com dedicação total, sendo que acredito que contribuo, diariamente, para que o estigma de que as mulheres não “percebem de automóveis” desapareça, e para que juntos possamos apresentar melhores soluções ao setor automóvel e financeiro.

## O QUE É UMA MULHER INSPIRADORA E O QUE A INSPIRA A SI?

SER MULHER. Todas as mulheres são inspiradoras. A boa conciliação da vida familiar e profissional, os conflitos gerados no trabalho e em casa no caminho para essa conciliação, as expectativas irrealistas que colocamos sobre nós, ou que aceitamos que nos coloquem. Mas o encontrar do equilíbrio entre todos os mundos, mostra a força, resiliência e potencial de ser mulher. O que me inspira? Ver a minha filha e outras meninas a afirmarem que as mulheres conseguem fazer tudo. Porque conseguem. Apenas precisam de ter os exemplos certos. E faz parte da missão pessoal trabalhar continuamente para poder ser um bom exemplo, apoiando todas, e todos, no processo para que também o sejam. 



~

Com o balanço da energia que se ganha em início de carreira, e a formação em gestão, aliada à maturidade dos 30, fundar a SSS foi o passo lógico no meu plano de carreira que já estava conceptualmente delineado. Ao longo de sete anos e pelas opções profissionais seguidas foi possível combinar duas áreas complementares, ainda que distintas – a área comercial e financeira no setor automóvel, que me permitiu um diagnóstico das necessidades do setor e, em particular, do consumidor final, o que numa fórmula combinatória de experiência-visão-capacidade de trabalho, levou à ação empreendedora de constituir a SSS.

~

**CRISTINA SILVA | ALVES & SEQUEIRA, LDA.**



~

O meu nome é Cristina Silva, nasci e cresci em Guimarães e sou a Sócia-Gerente da empresa Alves e Sequeira – Intermediação de Crédito, Lda. trabalho no setor financeiro há cerca de sete anos, criei a minha empresa em 2019. Considero-me uma pessoa Dedicada, responsável e profissional.

~

### **O GOSTO PELO SETOR FINANCEIRO, EM PARTICULAR NO MUNDO AUTOMÓVEL.**

Comecei como gestora comercial na área dos seguros, sempre me tive como uma pura comercial. Quando surgiu a oportunidade de trabalhar na área financeira compreendi que era uma ideia que me atraía muito e na qual queria crescer e aprender mais. Com o tempo acumulei experiência que me trouxe até ao crédito automóvel, por ser uma área com um mercado muito variado e onde todos os dias surgem clientes com perfis totalmente distintos e que nos obrigam a evoluir constantemente de forma a conseguirmos dar a melhor resposta.

### **OUTROS SERVIÇOS PRESTADOS, PARA ALÉM DO CRÉDITO AUTOMÓVEL.**

Temos também serviços na área de Crédito Habitação e seguros. Com estas duas áreas conseguimos propor taxas competitivas, complementadas com seguros de vida à medida e com prémios de seguro baixos. Foi uma evolução natural para a nossa empresa alargar o leque da oferta e manter-nos na área financeira e que segue a nossa forma de trabalhar, em que acompanhamos os processos de financiamento em todos os detalhes e ajudamos os clientes a terem acesso às melhores opções de crédito. Gerimos toda a burocracia com o conhecimento técnico que é quase impossível um cliente possuir.

### **PORQUE É QUE A ALVES E SEQUEIRA É A MELHOR OPÇÃO PARA O CLIENTE.**

Porque aqui vai receber um atendimento personalizado, sempre com várias pessoas disponíveis para acompanhar qualquer processo de crédito. A

Alves & Sequeira, Lda. tem nome como uma empresa que aborda todos os pedidos de financiamento com a mesma seriedade e dedicação. Cada processo de crédito é distinto e a nossa equipa está formada para ajudar os clientes a terem acesso ao produto financeiro mais indicado para as suas necessidades.

### **SER UMA MULHER EMPREENDEDORA NUM SETOR VINCADAMENTE MASCULINO.**

É uma realidade que no passado já foi mais dura. Atualmente ainda podemos cruzar-nos com atitudes de preconceito, mas são cada vez mais raras. O meu percurso ajudou a estabelecer relações com vários parceiros que atualmente olham para mim e para as minhas colaboradoras com respeito e sabem que o nosso género pouco diz no que toca a competências ou falta delas. No geral aprecio o desafio de ser melhor num universo que já foi mais masculino. A nossa empresa, por exemplo, tem uma força de trabalho composta por 80 por cento de mulheres.

### **O QUE É UMA MULHER INSPIRADORA E O QUE A INSPIRA A SI?**

A mim inspiram as mulheres que eu julgo serem como eu: corajosas, fortes e com capacidade de se adaptarem para fazer face às adversidades. E são essas mulheres que, tal como eu, ousam sonhar e fazer parte de uma área que até há bem pouco tempo era considerada masculina. A minha inspiração individual posso dizer que se situa entre a minha família, que eu prezo bastante, e as situações que no passado me desafiaram. Sempre que me dizem que há algo que eu não consigo fazer, para mim é um tónico que me motiva a superar-me. Gosto de conseguir surpreender os que me rodeiam, quer estejam a favor, quer estejam contra.

### **O GOSTO PELO SETOR FINANCEIRO, EM PARTICULAR NO MUNDO AUTOMÓVEL.**

Foi através do meu marido que recebi uma proposta para ingressar no ramo financeiro, particularmente, no automóvel. O que me atraiu foi a mudança. Inicialmente, foi uma adaptação difícil, pois nunca tinha estado em contacto com esta área. Porém, no decorrer da atividade, fui adquirindo um maior interesse e, conseqüentemente, passei a gostar realmente daquilo que faço atualmente.

### **OUTROS SERVIÇOS PRESTADOS, PARA ALÉM DO CRÉDITO AUTOMÓVEL.**

De facto, o nosso maior foco é o crédito automóvel, na medida em que apresentamos, aos clientes dos stands, nossos parceiros, as melhores soluções de financiamento. Além do mais, contamos com mais dois serviços: crédito pessoal e crédito consolidado.

### **PORQUE É QUE A EFFICIENT MONEY É A MELHOR OPÇÃO PARA O CLIENTE.**

Com sede em Évora, a EM - Efficient Money, Lda é uma empresa de intermediação de crédito registada e autorizada pelo Banco de Portugal a título vinculado com o nº 0004106, a exercer desde 2018. A EM posiciona-se no mercado para dar resposta às necessidades de crédito ao consumo, estabelecendo parcerias com as mais relevantes entidades financeiras a operar em Portugal, de forma a encontrar as soluções mais indicadas para cada um dos seus clientes. Assente em relações de proximidade e confiança, garantimos uma resposta rápida, transparente e de confidencialidade em todas as etapas processuais. Quem trabalha com a EM pode contar com uma equipa 100% disponível para

um acompanhamento personalizado, de forma a responder às suas necessidades, desde o momento do primeiro contacto.

### **SER UMA MULHER EMPREENDEDORA NUM SETOR VINCADAMENTE MASCULINO.**

Ser uma mulher empreendedora num setor vincadamente masculino permite que, talvez, possa ser um exemplo para outras mulheres que desejam ingressar nesta área. A minha presença pode encorajar e motivar outras mulheres a procurar oportunidades semelhantes, contribuindo para uma maior diversidade e equidade. Sendo mulher, em nenhum momento me senti discriminada ou subestimada pelo meu género, quer da parte de clientes ou de parceiros.

### **O QUE É UMA MULHER INSPIRADORA E O QUE A INSPIRA A SI?**

Sinceramente, não sei se sou inspiração para alguém, porém tento ao máximo tratar bem as pessoas que trabalham comigo, como também aquelas que confiam nos nossos serviços. Aquilo que me inspira é a busca por novas aprendizagens, novos conhecimentos e novos interesses.

Efficient Money, a escolha eficiente! Para crédito intermediário, solução competente! 



~

O meu nome é Helena Almeida, tenho 44 anos e sou natural de Évora. Posso caracterizar o meu percurso profissional como desafiante. A minha formação académica, Educação de Infância, nada tem a ver com a minha atual atividade profissional. Porém, ao trabalhar durante 20 anos na minha área de formação, desenvolvi certas características e competências, como uma maior capacidade de diálogo e de resolução de problemas.

~

# 40 anos de qualidade e transparência

**GOPECAUTO**



---

É mesmo à face da Estrada da Costa de Prata (EN 109), praticamente a meio caminho entre Leiria e a Figueira da Foz, que encontramos a Gopecauto. Trata-se de uma empresa familiar que vende e repara viaturas, para além de disponibilizar todos os serviços automóveis de que o cliente necessita. Tânia Pedrosa, filha do proprietário e responsável financeira e de apoio à gestão da empresa, explica como se mantém o sucesso ao longo de 40 anos.

---

A Gopecauto surgiu em 1983 com três sócios que lhe deram o nome – o Gomes, o Pedrosa e o Cruz. Em 1990, Carlos Pedrosa passou a ser o único sócio e passou a gerir o negócio com a sua esposa. Inicialmente, a empresa atuava apenas na área da reparação automóvel, mas é já com o atual proprietário que surge a oportunidade de entrar no comércio de viaturas, crescendo a pouco e pouco, até se tornar o principal negócio da Gopecauto. Em 1991, mudam-se para instalações próprias e é lá que foram, ao longo dos anos, aumentando o espaço e conseguindo que este se tornasse um fator de notoriedade.

Quem nos conta esta história é Tânia Pedrosa, filha de Carlos Pedrosa e atual responsável financeira e de apoio à gestão da Gopecauto. Como é visível, estamos perante uma empresa familiar, que se orgulha dessa sua característica e comunica isso aos seus clientes: “É no carro que a família se reúne”. Tânia Pedrosa sabe que já têm um grande reconhecimento local e que, por essa razão, esperam que quando alguém lhes compra um automóvel, a Gopecauto se torne o stand da família. “Vendemos hoje ao pai, amanhã aos filhos e assim sucessivamente”, explica.

A Gopecauto, para além de vender viaturas, também disponibiliza serviços de reparação, colisão, mecânica e eletrónica, limpeza e financiamento. “É isso que nos diferencia da concorrência”, afirma a gestora. O objetivo passa por permitir que, no mesmo local, o cliente tenha toda a oferta que necessita, sempre com a melhor qualidade possível. Apesar do comércio de viaturas ser o seu principal negócio, a empresa nasceu na área de reparação e é também por aí que a Gopecauto se pretende destacar e diferenciar.

A juntar a todos estes serviços, a Gopecauto criou, em 2019, um Rent a Car – a Ok Go! – respondendo à procura de mercado. Tânia Pedrosa conta-nos que, todos os verões, familiares de clientes ou mesmo clientes que tinham imigrado, chegavam às suas terras e procuravam-nos para alugar um carro. “Quando vinham de férias, a família toda viajava num carro e, quando chegavam, precisavam de alugar um carro para os filhos”, acrescenta. A responsável financeira afirma que o serviço ainda tem uma “dimensão pequena”, mas o objetivo é aumentar a sua notoriedade. Para isso, pretendem alterar a localização do Ok Go! para um espaço mais próximo do público.

No entanto, para o comércio de automóveis, a sua localização (Nacional 109) não é uma limitação, sendo que as “pessoas deslocam-se pelo país inteiro para comprar carros”. Se for necessário, “deslocamo-nos para o cliente ver o carro”, acrescenta Tânia Pedrosa.

A empresária destaca a importância do digital e o quanto se torna essencial ter essa presença para ter visibilidade, principalmente a nível nacional. Estando a poucos meses de celebrar 40 anos, a empresa irá fazer um rebranding e apresentar um novo site em breve. “Vamos querer mudar a imagem e também a forma como comunicamos, para ficarmos mais próximos do cliente atual”, afirma.

A Gopecauto segue-se pelo lema “A qualidade e a transparência são a chave para o sucesso” e orgulha-se que estas características sejam confirmadas pelos seus clientes. Tânia Pedrosa reconhece que o comércio de automóveis está muito conotado à falta de transparência, algo que não acontece com a Gopecauto, devido a ter um histórico de credibilidade de quase 40 anos.

Conhecer o mundo profissional

Tânia Pedrosa nasceu depois da Gopecauto e cresceu com a empresa. Licenciou-se em gestão, mas decidiu candidatar-se a outras empresas, de modo a ganhar experiência e uma visão mais abrangente do mercado de trabalho. A ideia inicial era ficar um ano a trabalhar, mas ficou seis, na área da auditoria financeira e revisão de contas. “Se eu tivesse começado a trabalhar aqui (na Gopecauto) não traria nenhum valor acrescentado”.

Tânia Pedrosa foi nomeada para Personalidade Feminina do ano pelo Standvirtual e analisou esta distinção de uma forma muito lúcida. Se por um lado pode ser “mal visto” estar ainda, em 2023, a distinguir mulheres, por outro, torna-se importante, tendo em conta que o setor é, maioritariamente, gerido por homens. A responsável financeira considera que é necessário refletir se as mulheres, dedicando o mesmo tempo que os homens à profissão, têm as mesmas oportunidades. “Não há mal nenhum em mulheres se dedicarem menos à vida profissional, desde que seja uma opção delas”, acrescenta. Quanto à distinção, gostou muito de fazer parte das nomeadas e assume que é bom e importante poder partilhar experiências com outras colegas da mesma área. 

# Fazer diferente para fazer a diferença

Ajudar outras empresas e organizações a conseguirem alcançar ou superar os objetivos pretendidos é o propósito da Giraffe Mission. A empresa, que atua na área do marketing e se destaca pelo seu profissionalismo, foi criada por Sílvia Correia Amado, que agora nos dá mais detalhes sobre a sua vida profissional.

**Atualmente, a Sílvia Correia Amado é CEO da Giraffe Mission. Apesar disso, já exerceu noutras áreas. Pode contar-nos o seu percurso profissional até à criação da empresa?**

Comecei o meu percurso como analista de gestão numa empresa industrial, tendo passado para empresas de consultoria e mais tarde serviços. Posteriormente, passei pela Banca, durante alguns anos, e voltei a transitar para empresas centradas em tecnologia. Acredito que o facto de ter passado vários anos a trabalhar como consultora, de ter crescido profissionalmente com o foco na experiência do cliente e na otimização de processos e resultados e de ter estado do lado do negócio, muito ligada ao desenvolvimento de produtos e serviços, com uma forte componente de base tecnológica, formam o conjunto de fatores que me deu uma perspetiva única no marketing.

**Há quanto tempo foi fundada a Giraffe Mission? O que a motivou a fazê-lo?**

Foi muito esta aprendizagem e reflexão

que me levou a criar a Giraffe Mission no início de 2020. Para poder praticar aquilo em que acredito e ajudar as empresas a alinhar as atividades de marketing à implementação da sua estratégia, de forma indissociável da criação e implementação de uma marca única e distintiva e que, efetivamente, vive os seus valores e propósito no dia a dia.

Mais do que “só” a comunicação da marca (e aí não pode haver incoerências, logo à partida), é transformarem e alinharem aquilo que dizem – através dos seus canais, produto, serviço, experiência da marca, vivência das pessoas – com aquilo que efetivamente são. É viverem em pleno a sua marca, o seu propósito e os seus valores. É isto que torna as marcas e as empresas verdadeiramente únicas.

Porque, tal como as Girafas são dos animais mais únicos e distintivos do reino animal, que criam sinergias positivas no ecossistema à sua volta, o nosso desígnio é ajudar a criar as ‘Girafas do mundo empresarial’: empresas únicas, distintivas, que crescem de forma sustentada e que geram um impacto positivo à sua volta.

**Sabemos que a Giraffe Mission está focada em ajudar empresas e organizações não conformistas a irem mais longe. Para quem não conhece, como descreve a empresa? Por que valores se rege? Que serviços oferece aos clientes?**

Nós queremos trabalhar com empresas que acreditam no mesmo que nós, mas que precisam de ajuda para o implementar. Muitas vezes não porque não o saibam fazer, mas por uma questão de trazeremos o foco necessário, fazermos as perguntas certas e ajudarmos a tornar o caminho e as prioridades mais claras. Estamos a falar de empresas/organizações que querem fazer a diferença e fazer diferente, viver os seus valores, criar impacto e fazer parte da construção do futuro.

Oferecemos serviços de qualidade, muitas vezes em modelo de marketing-as-a-service.

Claro que, idealmente, gostaríamos de fazer o caminho todo, em conjunto, começando por trabalhar os valores e propósito da marca, o posicionamento da marca







Aqui, os clientes são acompanhados desde o primeiro contacto, seja em loja ou via telefone, e até ao dia após a escritura, de forma a garantirem que o processo fica completamente resolvido.

### **As vidas pessoal e profissional de Ana Costa**

O que mais a cativa neste setor de atividade é, “sem dúvida”, a luta diária. “Além de ser uma profissão desafiante todos os dias, sendo Mulher o desafio cresce bastante. Felizmente, não tanto como outrora pois, antigamente, as mulheres que trabalhavam em imobiliária eram, literalmente, apelidadas de tudo, menos de profissionais. Hoje começa-se lentamente a ver algum reconhecimento e igualdade, dignificando, assim, a Mulher desta profissão”. O facto de poder ajudar e, consequentemente, festejar com as pessoas pelo passo dado na compra ou venda de uma casa é, para si, “algo grandioso e infinitamente gratificante”, ao ponto de os sentir como família. “Vibro com a felicidade deles e, muitas vezes, já chorei frustrada por não conseguir dar a notícia que os clientes queriam”.

Enquanto diretora, acredita ser a humildade a sua principal característica a contribuir para uma gestão de sucesso da empresa. “Nunca nos podemos esquecer que não somos menos nem mais que os outros”. Confessa que gerir pessoas “não é fácil”, pois tem de lidar com opiniões e feitios, por vezes, “completamente opostos”. Porém, compete-lhe “colher” um bocadinho de todos para chegar à razão do sucesso, à decisão em prol da equipa”.

Encontrar o equilíbrio certo entre as vidas pessoal e profissional é, na sua opinião, um desafio para as mulheres. Não obstante, “com organização, flexibilidade e apoio é possível criar uma harmonia entre os dois mundos que, no meu caso, felizmente, estão unidos de raiz, visto que o meu marido é um dos meus sócios. Temos de definir metas alcançáveis tanto no trabalho como em casa, para que em ambos tenhamos sucesso e sejamos felizes”.

A grande referência de vida para Ana Costa é, com toda a convicção, o pai. “Infelizmente, já não está entre nós para confirmar o que me tornei, mas acredito que um dia irei contar cada capítulo da minha história

e o quão grata sou pelos princípios que sempre me ensinou”. Também “há algo que nunca me vou permitir falhar que é o meu nome de mãe. Pretendo, em cada detalhe da vida, lembrar-me que ser uma mãe profissional é uma jornada única, que nos ensina a cada dia que passa e, acima de tudo, que o meu maior objetivo de vida é ser um exemplo a seguir para o meu filho”.

### **O atual panorama do mercado imobiliário**

“Contrariamente ao expectável o preço dos imóveis não caiu, o que fez com que a procura não parasse, mas sim abrandasse ligeiramente. O setor imobiliário continua a viver um período de atividade e dinamismo, apresentando grandes oportunidades, mas também muitas incertezas. Atualmente, o tempo médio de venda de propriedades habitacionais aumentou, mas os preços mantêm-se estáveis, tanto para imóveis novos como para usados. É provável que esta estabilidade persista, uma vez que o mercado continua a enfrentar um grande desafio: a escassez de opções disponíveis, tanto para compra como para arrendamento”. Se no final de 2022 havia mais compradores que vendedores, na atualidade percebe-se que o mercado sofreu um ajuste. “Quem vende já tem maior noção do que vai comprar e quem compra já prioriza a prestação associada, estipulando assim o valor máximo de aquisição”. Se forem apartamentos, os valores rondam um máximo de 160 mil euros, se forem moradias já andam à volta dos 300 mil euros, “uma vez mais muito por causa das prestações associadas ao crédito habitacional”.

O balanço deste período em atividade é bastante positivo para a NetImóveis. Para além de terem resistido à Pandemia, conseguiram ir crescendo, apesar das con-

sequências provenientes desse período e “da dúvida que pairou sobre o mercado imobiliário”. Se o ritmo se manteve ao longo deste tempo, o objetivo, agora, passa por manter a tendência de crescimento. “Estivemos, estamos e estaremos aqui sempre disponíveis para receber todos os que nos queiram visitar”.



# “Ajudar mulheres, líderes e empreendedoras, a serem Extraordinárias”

Curiosa e proativa por natureza, Elisabete Teixeira é uma apaixonada pelo conhecimento. Poder ajudar os outros, observar o comportamento das pessoas, tentar perceber o que as move, como pensam ou se relacionam, desde sempre a fascinou. Psicóloga, Coach e empreendedora destaca-se pelo seu espírito de liderança genuíno e uma missão de vida inabalável e ajuda cada vez mais mulheres a acreditarem no seu potencial e a construírem uma vida de Alto Impacto.

No seu vasto currículo conta já com várias licenciaturas, mestrados e pós-graduações, que fazem dela uma profissional de mão cheia na área da psicologia e possui ainda uma Especialização em Coaching Psicológico, uma Certificação em Enea-Coaching, entre muitas outras formações na área do desenvolvimento pessoal. Depois de quase 15 anos dedicados à área social, em 2016 decidiu transformar a sua vida e despediu-se. E foi em finais de 2017 que tomou aquela que considera ter sido a decisão certa: dedicar-se ao seu projeto pessoal. Começou por tirar da gaveta um projeto antigo – a sua empresa Espaço Elisheva, através da qual desenvolve workshops e programas de consultoria direcionados para as organizações sociais com o objetivo de ajudar as direções técnicas, órgãos sociais e as equipas na gestão das entidades e posteriormente o Projeto Impactar Vidas que representa um sonho concretizado que resulta de vários anos de experiência, aquisição de conhecimentos e competências, aprendizagens pessoais e profissionais que lhe garantem atualmente resultados de sucesso e que tem como objetivo ajudar mulheres, líderes e empreendedoras a elevarem a sua liderança a resultados exponenciais sem comprometerem a sua vida pessoal e familiar.

Elisabete Teixeira acredita que “as mulheres têm capacidade técnica e comportamental para assegurar um cargo de liderança numa empresa ou no seu negócio e, ao mesmo tempo, liderar a sua vida de forma eficaz, sem ter de negligenciar uma das vertentes. Muitas mulheres, não sa-

bendo conciliar a vertente profissional, pessoal e familiar acabam por escolher uma delas e sentem-se incompletas a vida inteira e não tem de ser assim”. Disponibiliza programas de desenvolvimento de liderança personalizados, nos quais ajuda as mulheres a fortalecerem as suas capacidades. Isto pode incluir trabalhar a performance e as suas competências e habilidades enquanto líderes, melhorar competências comunicacionais, a inteligência emocional, a tomada de decisões, a gestão de equipas, a produtividade, a gestão de tempo, a delegação de tarefas, a adaptação às novas tendências da era digital, o relacionamento interpessoal, entre outros temas que vão fazer a diferença na vida destas mulheres. “É crucial neste trabalho ajudá-las a explorarem o seu potencial de liderança, identificar os seus pontos fortes e áreas de desenvolvimento, definir metas claras e criar um plano de ação para alcançar esses resultados exponenciais”, refere. Para além dos programas “Alto Impacto” – programa individual e personalizado de dez sessões e três meses de acompanhamento e programa “AMAR” – um programa de grupo, desenvolve grupos de desafios para trabalhar a autoestima e a autoconfiança das mulheres, cursos de formação 100% online para que as pessoas os possam fazer ao próprio ritmo e análise detalhada do perfil da pessoa através do Eneagrama das Personalidades e como isto pode contribuir para o seu sucesso pessoal e profissional.

Com uma carreira que tem sido “grati-

ficante e repleta de experiências significativas”, Elisabete Teixeira ambiciona “continuar a ajudar mulheres, líderes e empreendedoras, a serem Grandes”, inspirar cada vez mais pessoas, partilhar um grande palco com grandes nomes nacionais e, acima de tudo, ser feliz. Determinada, confiante e lutadora, não desiste perante os obstáculos e, acredita que todas as pedras do caminho serviram para construir o seu percurso. Quanto ao futuro, está a preparar o lançamento de uma Certificação em Liderança, com base nos desafios presentes e futuros, o qual, na sua opinião, “vai impactar de forma muito positiva a vida das pessoas que participarem”, bem como o lançamento de uma Mentoria exclusiva para mulheres líderes, empreendedoras e aspirantes a líderes, com o objetivo de elevar mais mulheres para cargos de liderança, e que desejam crescer e fazer crescer as suas equipas. 



# Mais de 30 anos a criar cães Serra da Estrela



Suzette da Mota Veiga dedica-se à criação de cães Serra da Estrela desde 1987, dando-lhes a melhor casa que poderiam ter – A Quinta de São Fernando, em Manteigas. É um espaço com cerca de dois mil metros quadrados com muita vegetação e vários abrigos. Um ambiente tranquilo e acolhedor, perfeito para estes cães imponentes mas extremamente afáveis.



Eternamente apaixonada por animais, Suzette sabia que teria de dedicar-lhes sempre algum do seu tempo. Quando se mudou da Suíça para Portugal e conheceu a raça de pastores Serra da Estrela não lhes conseguiu. Justifica esta admiração pelas principais características destes cães: “É um cão muito inteligente, fiel e gosta muito de crianças. Sabe guardar e observar sem ser agressivo e tem, também, uma caráter muito independente e paciente. No entanto, precisa de um dono que saiba compreender as suas reações e de muito espaço por onde andar”. Apesar da sua envergadura estes animais são muito meigos e afetuosos, verdadeiros amigos, companheiros e protetores.

Nos anos 80 esta espécie encontrava-se em vias de extinção e poucos eram os seus criadores, sendo maioritariamente utilizados para proteção de rebanhos. Hoje essa já não é uma realidade e os portugueses mudaram a sua mentalidade, acolhendo os cães Serra da Estrela como parte da família: “A raça está muito longe da extinção, houve uma grande evolução nas últimas décadas”. Suzette da Mota Veiga está entre as primeiras criadoras desta raça em Manteigas, conseguindo atualmente quatro a cinco ninhadas por ano. A criadora demonstra uma grande preocupação no momento em que alguém pretende adotar um Serra da Estrela, uma vez que é necessário conhecer todas as suas necessidades e ter condições para acolher uma espécie deste porte. É essencial que estes cães tenham espaço para correr e brincar e, no inverno, tenham forma de se aquecerem.

Suzette Veiga continua, ao fim de mais de 30 anos, a divulgar a raça

QUINTA DE S. FERNANDO, APARTADO 16, MANTEIGAS |  
TELM.: 91 946 53 18 | E-MAIL: SUZETTE.VEIGA@SAPO.PT  
WWW.ESTRELA-DOG.COM



e a atrair pessoas que gostam destes cães: já foi premiada em competições internacionais, participa frequentemente em exposições caninas, onde pode conviver e partilhar experiências com outros criadores e já escreveu dois livros sobre a raça. A obra “Novo Guia Prático do Cão Serra da Estrela” chegou mesmo a esgotar os exemplares. Para além disso, criou também associações dedicadas à preservação e divulgação da raça – A LICRASE e a APCSE. No canil da Quinta de São Fernando não é necessário haver a intenção de acolher um dos cães para poder visitá-los e conhecê-los. Mediante marcação, é possível conviver com o Cão Serra da Estrela. Suzette Veiga já recebeu visitantes de vários recantos do mundo: França, Estados Unidos, Suíça e Brasil são só alguns exemplos.

Para conhecer melhor este ambiente e poder interagir com estes cães fascinantes basta deslocar-se até ao canil da Quinta de São Fernando. É lá que estará Suzette da Mota Veiga, pronta para receber todos os visitantes e esclarecer as suas dúvidas. 🇵🇹





# TRENDS

INTERIOR DESIGN

## **SHOWROOM LISBOA**

Calçada Dom Gastão, 14

1900-194 Lisboa

T. 910121291

(chamada para rede móvel nacional)

[lisboa@trendsdesign.pt](mailto:lisboa@trendsdesign.pt)

## **SHOWROOM ALMEIRIM**

Rua Condessa da Junqueira,  
2 R/C Direito

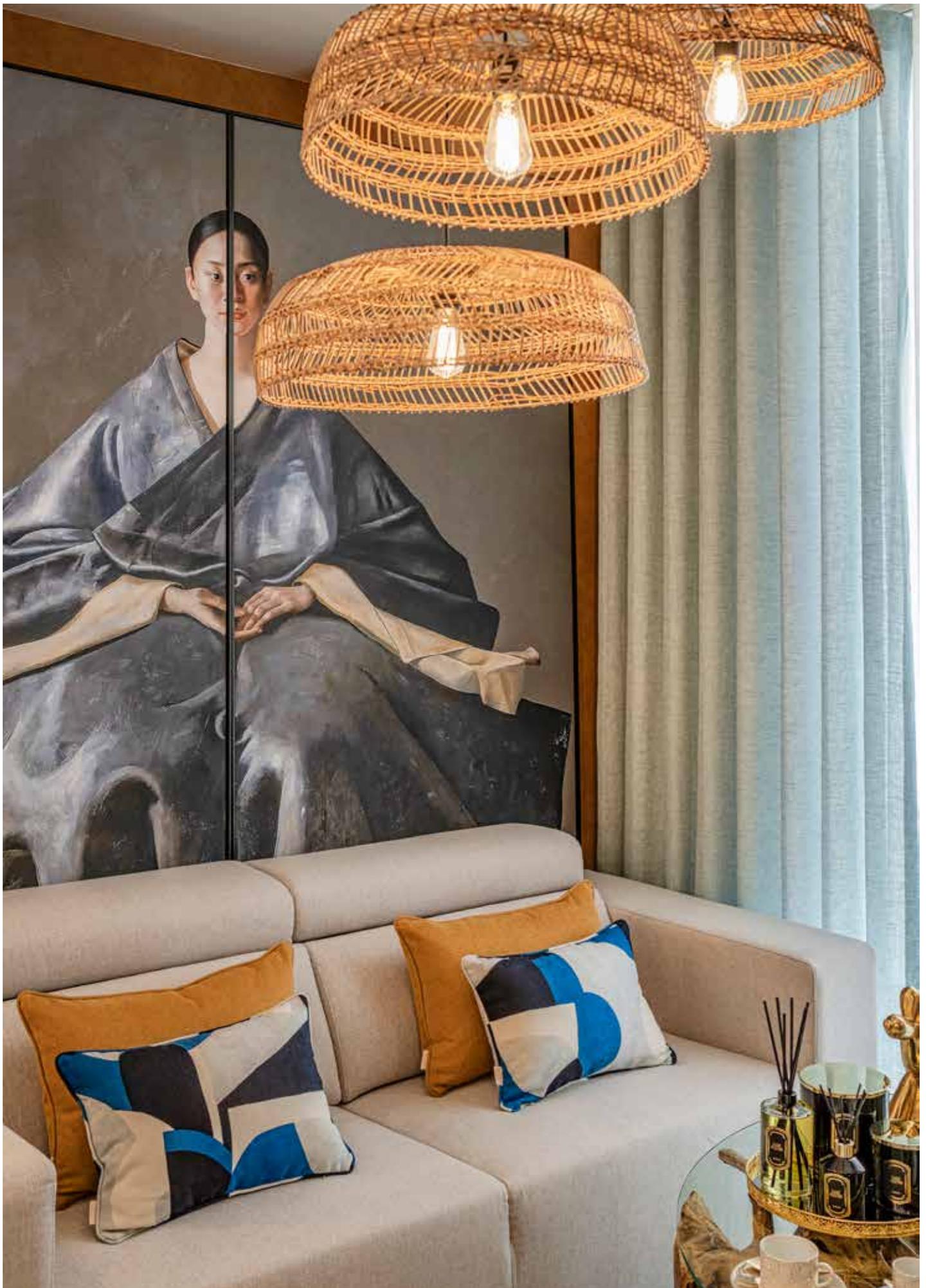
2089-069 Almeirim

T. 910121427

(chamada para rede móvel nacional)

[almeirim@trendsdesign.pt](mailto:almeirim@trendsdesign.pt)

[geral@trendsdesign.pt](mailto:geral@trendsdesign.pt)



# As principais tendências de arquitetura e decoração

A arquitetura e a decoração são duas áreas em crescimento exponencial. As tendências 2023 dizem-nos que uma casa necessita de um ambiente aconchegante e confortável, prezando a simplicidade e sustentabilidade. A nível arquitetónico a influência grega e clássica está a regressar e vem para ficar.

O conforto e o bem-estar são duas premissas tão óbvias quanto legítimas do estilo de vida ambicionado pelos portugueses. Algo que começa na própria casa, idealmente sinónimo de um ambiente confortável, tranquilo e aconchegante. A utilização de cores neutras e mais naturais é o primeiro passo, havendo uma preferência por tons terrosos ou por um jogo entre cores frias e quentes, ou seja, entre os beges, os brancos, os azuis e os verdes: a combinação do verde e da madeira é uma das principais tendências deste ano. Os elementos decorativos tornam-se também importantes para manter este ambiente, tais como almofadas grandes, tapetes e mantas.

A sustentabilidade, sendo um tema tão atual, não poderia deixar de entrar nas escolhas de decoração e arquitetura. O minimalismo, não tão acentuado como em 2022, e a natureza são as principais preferências, optando-se por materiais sustentáveis, tais como a cortiça, a madeira, o alumínio ou o mármore. Já na decoração interior opta-se por plantas e flores; móveis produzidos com “materiais orgânicos”; tecidos mais naturais, tais como o algodão, o couro e a lã e diferentes tipos de pedras, como o cimento, a argila e o barro. São também utilizados materiais mais tradicionais, como o azulejo, a corda e a palha e materiais reciclados.

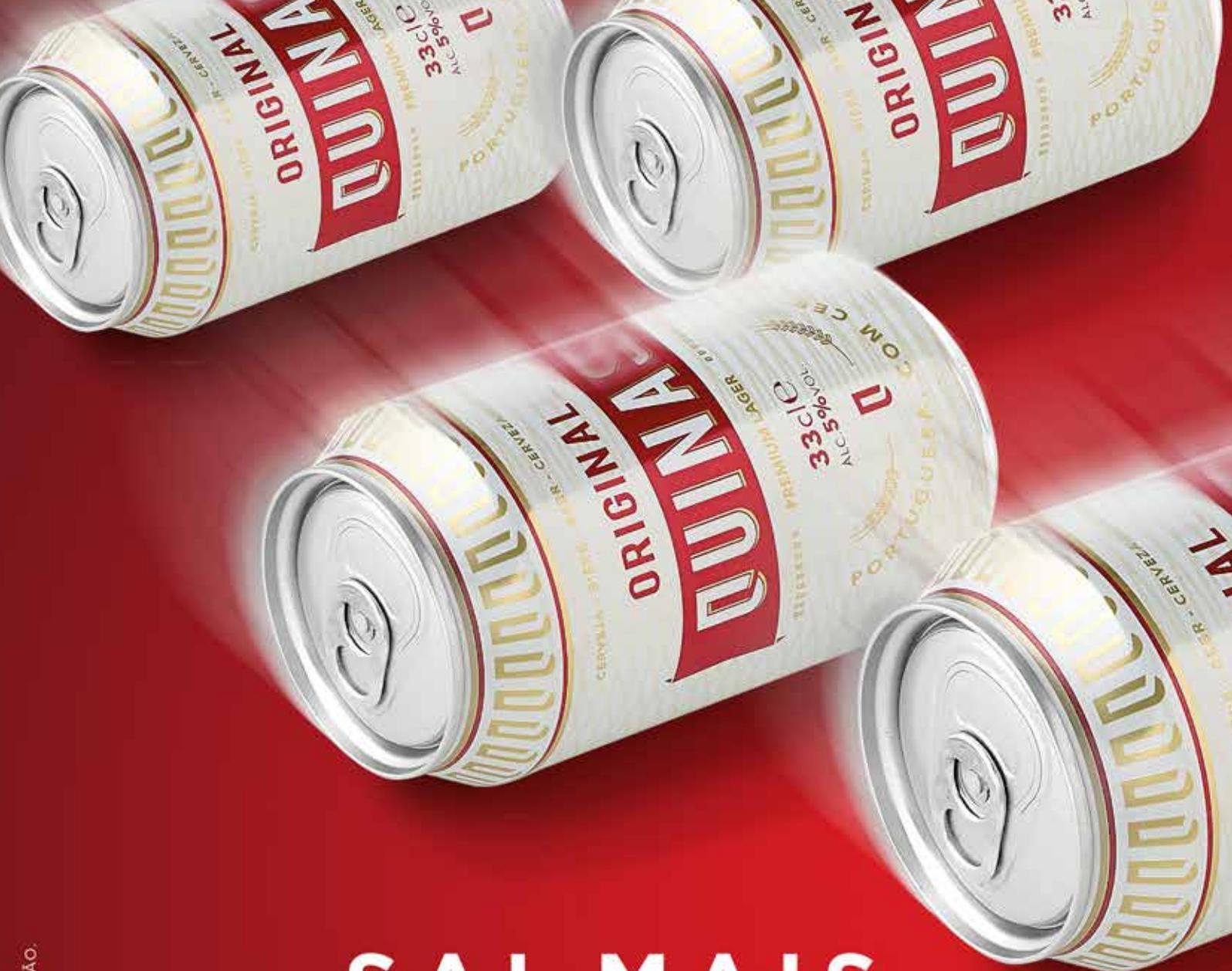
As curvas são uma tendência já presente nos últimos dois anos e têm vindo a acentuar-se cada vez mais. Para além da questão do conforto, as mobílias de forma arredondada tornam-se es-

teticamente apelativas, trespassando uma visão mais moderna e contemporânea. É principalmente nos sofás, mesas, cadeiras, tapetes e lâmpadas que este design se destaca.

A nível arquitetónico, os modelos clássicos e renascentistas regressaram, havendo uma maior preferência por colunas, arcos e alcovas. Estamos perante uma influência grega, que remete para uma visão impressionista e um regresso ao passado. Esta tendência acaba por se enquadrar nas escolhas de decoração mais simples e naturais.

O conceito de espaço aberto, ou seja, uma só sala que inclui a sala de estar, jantar e cozinha é uma tendência que se manteve dos últimos anos. Promove-se, desta forma, um ambiente integrado. De forma a amplificar ainda mais o espaço, existe uma preferência por colocar o mesmo revestimento no piso do chão e na bancada. Viajando até à sala, pretende-se construir um ambiente acolhedor e, para isso, rebaixá-la é cada vez mais uma opção. 





# SAI MAIS UMA RODADA!

E O RESTO É HISTÓRIA!



# “Levar Portugal numa garrafa”



Criada em 2009, como uma empresa de outsourcing de exportação, a Domus Capital alterou radicalmente o seu modelo de negócio há cinco anos. Nessa altura, lançaram uma linha de marcas próprias, onde se destaca a cerveja Quinas. O nome não engana e representa bem “o espírito português”, cá dentro e lá fora, como nos explica o CEO do grupo, Sérgio Duarte.



## O que os levou a tomar esta decisão e apostar no lançamento das marcas próprias, desde logo num mercado dominado por dois grandes players, como é o das cervejas?

Esta decisão ocorre num contexto único no mercado português: uma das grandes marcas nacionais a operar no mercado nacional foi adquirida por um player internacional e a outra marca nacional estava prestes a ser, também ela, adquirida em grande parte por um outro player. Com estas aquisições deixaria de existir uma marca de cerveja portuguesa de grande dimensão sob o controlo de acionistas 100% nacionais. Sentimos que existia uma oportunidade única de lançar e relançar algumas marcas de bebidas que representassem bem o espírito português e que representasse Portugal internacionalmente. Criámos a cerveja QUINAS para disputar a posição das cervejas portuguesas no mercado internacional e com o crescimento da marca foi surgindo a possibilidade de desenvolver outras bebidas no panorama nacional e internacional, todas elas com capacidade de se destacar na sua categoria.

## A primeira marca lançada foi a cerveja Quinas e é esta que mais tem crescido no mercado nacional e internacional. A Quinas é distribuída em mais de 30 países, patrocinou dois clubes da primeira liga portuguesa esta época, teve um crescimento de 115% em 2022 e venceu recentemente duas medalhas no Concours International de Lyon 2023. Qual é a sensação de saber que a vossa primeira marca está a ter tanto sucesso? Existe uma prioridade no seu investimento?

Após a identificação da oportunidade e dos desafios da alteração do modelo de negócio da Domus, começámos a definir a estratégia. Antes da empresa ter começado o projeto da cerveja QUINAS, muitos dos nossos compradores internacionais questionavam-nos o porquê de só existirem duas marcas nacionais de relevo no setor e demonstravam interesse em alternativas. Foi então que nos aper-

cebemos de um fenómeno que estava a ocorrer: os grandes grupos internacionais que adquiriram as duas grandes marcas nacionais, estavam a descuidar as exportações das marcas portuguesas, preferindo promover outras marcas do seu portfolio. Aproveitando esta circunstância e a nossa vasta experiência como exportadores, delineámos uma estratégia inovadora, ousada e corajosa, fazer crescer a marca de fora para dentro, e concentrámo-nos inicialmente nas comunidades de lusodescendentes que sentiam a falta das marcas tradicionais.

A portugalidade está profundamente enraizada no ADN da marca. Começando pelo nome, QUINAS, um dos símbolos que representa a nação, pretendemos ser, também nós, um dos símbolos de Portugal, fazendo chegar a nossa cultura e tradições a todos os cantos do mundo, aquilo que chamamos de “levar Portugal numa garrafa”. Tal como as quinas da bandeira representam todo o país, queremos que a QUINAS seja cerveja de todos os Portugueses.

A cerveja QUINAS está, atualmente, presente em mais de trinta mercados externos, com destaque para China, Macau, Brasil, Cabo Verde, São Tomé e Príncipe, Costa do Marfim, França, Espanha, Suíça, Luxemburgo, Bélgica e Holanda e, também, Brasil. Nos mercados do Canadá, EUA, Cuba, Marrocos e Singapura a marca encontra-se já entre as cervejas Portuguesas líderes.

É um orgulho ver o crescimento da marca QUINAS, porque representa aquilo pelo que trabalhamos na Domus Capital: promover o que de melhor Portugal tem. Os resultados falam por si. As vendas do grupo têm, desde 2018, duplicado de ano para ano, tendo em 2022 atingido os 5,5 milhões de euros. A cerveja QUINAS patrocinou dois clubes da primeira liga portuguesa na época 2022/23 e a sua qualidade tem vindo a ser reconhecida em prestigiadas competições de âmbito internacional como o Monde Selection 2021 e 2022, o International Beer Challenge 2021 e 2022, o Concours International de Lyon 2022 e os World Beer Awards 2022.

**A maioria das vossas marcas são do setor alimentar e das bebidas. O que os levou a investir neste mercado?**

O sucesso alcançado pela cerveja QUINAS levou-nos a lançar outras marcas dentro do setor das bebidas de forma a complementar a nossa oferta, como o café Portucale, os refrigerantes Sumovite, a água tônica INDIAN 98, a cola UMA COLA, a amêndoa amarga SOGRA, a vodka NAU PURA, os ice teas BOA VIDA, o gin RGP entre muitas outras. Dada a diversidade de marcas cada uma segue uma estratégia diferente. Este alargamento ocorreu de forma natural pois são produtos que se complementam.

**A vossa presença internacional está a crescer. De que forma olham para esta evolução? Era um objetivo primordial vosso ou surgiu mais pela necessidade de abrir a mercados maiores do que o nosso?**

A QUINAS cresceu exponencialmente nos anos de pandemia, encontrámos uma oportunidade de dar resposta ao que sentimos que seria uma necessidade do consumidor fora de Portugal e, em três anos, impulsionada pelas vendas nos mercados internacionais, a QUINAS é, hoje, uma alternativa no setor das cervejas. Neste momento, contamos com 65% da nossa produção para exportação e 35% para consumo nacional. É uma marca muito bem considerada no exterior, onde faz mais sentido estar presente. O grupo orgulha-se de contribuir para as exportações portuguesas e pelo sucesso alcançado graças à sua dinâmica empresarial e decisão rápida na resposta às necessidades dos seus clientes e escolha dos consumidores.

**Foi recentemente anunciado que irão investir numa unidade produtiva, em Aveiro, em que esta irá contar com três unidades: refrigerantes, saúde e cerveja. Pode explicar-nos mais aprofundadamente este projeto? Irão entrar mais marcas? Pretendem expandir-se para o setor da saúde?**

A Domus Capital espera manter o ritmo de crescimento atual. Damos muito recentemente um novo passo na nossa estratégia de expansão com a aquisição de duas unidades produtivas históricas no distrito de Aveiro, uma em Ílhavo e mais recentemente em Estarreja. Um investimento superior a seis milhões de euros, enquadrado no projeto SI Inovação Produtiva. As novas unidades produtivas contam com três unidades distintas, que se des-



dobram no segmento de refrigerantes, no segmento de saúde e na unidade produtiva de cerveja.

Estes novos projetos representam uma mudança de paradigma na nossa produção, entrando desta forma no domínio industrial. Este projeto assenta na Indústria 4.0, promovendo a conectividade entre sistemas, equipamentos, produtos e pessoas, permitindo à empresa ficar integrada nas tecnologias core da I4.0, para além da aposta nas energias renováveis e processos que incorporem a valorização de subprodutos. Está também projetada uma aquisição de uma terceira unidade produtiva no Arquipélago dos Açores no próximo ano. Este é um grande passo para a DOMUS pois consolida e impulsiona o nosso posicionamento no mercado no sentido de atingir objetivos estratégicos que permitem um crescimento sustentado e sustentável. Prevemos que estes projetos tragam um crescimento do volume de 226% face ao volume de negócios pré-projecto em apenas três anos.

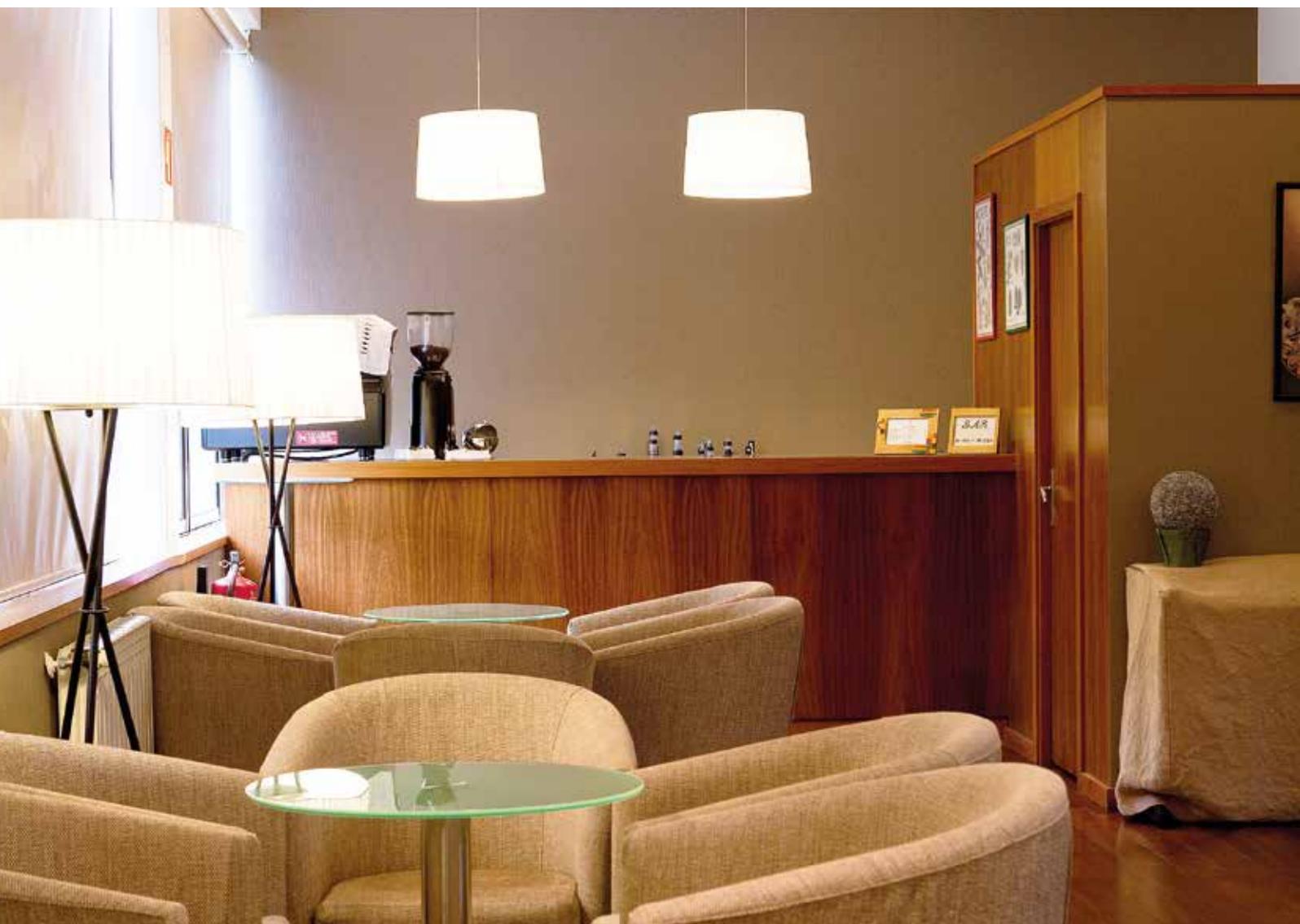
**Por fim, quais são as perspetivas de crescimento da Domus Capital?**

A Domus Capital tem como objetivo continuar a crescer nos mercados nacional e internacional. Em Portugal, queremos ver a Quinas entrar no pódio das cervejas mais vendidas. A longo prazo acreditamos que a QUINAS tem potencial para ser uma love brand da cerveja em Portugal. Ao nível internacional o nosso objetivo é cimentar a nossa posição enquanto cerveja nacional número dois nos mercados onde operamos. 🇵🇹





Desfrute do descanso em plena natureza, numa situação geográfica privilegiada, rodeada pela mancha montanhosa protegida do Parque Nacional da Peneda-Gerês, que se ergue sobre as águas da Albufeira da Barragem da Caniçada.



PENSÃO  
MANUEL PIRES

[WWW.PENSAOMANUELPIRES.COM](http://WWW.PENSAOMANUELPIRES.COM)





Situada a 3 quilómetros das Termas do Gerês, a pensão dispõe de 20 quartos duplos, 6 suites e 8 bungalows, bar e esplanadas, sala de jogos e mini-ginásio. Na zona envolvente, poderá ainda usufruir da piscina, court de ténis e de um vasto espaço verdejante em pleno ambiente campestre.



LUGAR DE PEREIRÓ, 75  
4845-076 GERÊS  
TELF.: 253 391 139 | FAX: 253 391 874  
E-MAIL: GERAL@PENSAOMANUELPIRES.COM

# Formar profissionais aptos para resolver os desafios da sociedade



Sérgio Leandro é diretor da Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar do Instituto Politécnico de Leiria (ESTM-IPLeia) e coordenador científico do SmartOcean - Parque de Ciência e Tecnologia do Mar, em Peniche. Em entrevista à IN Corporate Magazine, Sérgio Leandro, também investigador do MARE-IPLeia, explica o porquê da ESTM-IPLeia ser a opção correta para se formar.

**Localizada em Peniche, a Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar (ESTM-IPLeia) tem por missão formar profissionais altamente qualificados na área das ciências do turismo e das ciências e tecnologia do Mar. Em termos concretos, qual a oferta relativamente a CTeSP, licenciaturas, mestrados e pós-graduações?**

A ESTM-IPLeia possui atualmente em funcionamento

dez CTeSP, nove licenciaturas e nove mestrados. No que diz respeito aos cursos de licenciatura, em termos gerais temos vindo a verificar nos últimos anos um acréscimo significativo de candidatos, fruto da importância que tais formações possuem no desenvolvimento socioeconómico da região e do país. Para além da questão da formação destaca-se também a importância da investigação científica





ca. Apoiando o funcionamento da oferta formativa da ESTM-IPLeiria, temos sediadas duas unidades de investigação reconhecidas pela FCT: CiTUR-Politécnico de Leiria, a qual desenvolve investigação aplicada com carácter multidisciplinar e interdisciplinar, a produção e partilha do conhecimento científico em Turismo, Hospitalidade, Cultura e Sociedade e o MARE- Politécnico de Leiria, que centra a sua investigação nas áreas da Biotecnologia Marinha, Biologia Marinha e Aquacultura, e Inovação Alimentar. Além de serem um suporte para a formação nas áreas científicas respetivas, possibilitam ainda o surgimento de oportunidades de integrar os estudantes em atividades de I&D.

### Que fatores diferenciadores podem levar os estudantes a colocarem a Escola Superior de Turismo e Tecnologia do Mar do IPLeiria como primeira escolha?

A proximidade ao mar é claramente um dos fatores que nos diferencia de outras instituições. A importância desta proximidade reflete-se, não só ao nível do contexto de formação, mas também na oportunidade dos estudantes poderem usufruir de um estilo de vida azul. A ESTM caracteriza-se igualmente por uma ligação próxima entre os docentes e os estudantes, o que contribui de modo significativo para o sucesso académico. Em resultado da cooperação e colaboração com diversas entidades públicas e empresas da região de Leiria e Oeste, a ESTM proporciona aos seus estudantes um conjunto significativo de estágios curriculares e extracurriculares, permitindo o desenvolvimento de competências e conhecimentos amplamente reconhecidos pelos empregadores.

### Quais são os próximos objetivos que esta direção pretende alcançar e quais os planos para o próximo ano letivo? Quais os planos para o futuro da escola?

Queremos aumentar a nossa oferta formativa, começando por apostar fortemente nas pós-graduações. Para tal, implica perceber os desafios da sociedade, por forma a definir os cursos que possam dar resposta às necessidades formativas através de abordagens inovadoras no que diz respeito a implementação de novos contextos de ensino-aprendizagem. Na área do turismo, um especial relevo será dado às neurociências, ao enoturismo e à gastronomia. Relativamente aos cursos inseridos na área das ciências e tecnologias do mar, pretendemos expandir a oferta formativa para pós-graduações associadas ao restauro dos ecossistemas e à literacia dos oceanos. Pretendemos aproximar-nos ainda mais com mais empresas da região e de toda a sociedade, permitindo que, através da partilha de conhecimento na área das ciências do turismo e das ciências e tecnologia do mar, possamos contribuir para o desenvolvimento socioeconómico da região e do país.

**POLITÉCNICO DE LEIRIA** **IPLeiria**

**OFERTA FORMATIVA NA ÁREA DO TURISMO E TECNOLOGIA DO MAR**

**TeSP**

- Alimentação Saudável
- Análises Laboratoriais
- Animação em Turismo de Natureza e Aventura
- Atividades Marítimas e Fluviais
- Cozinha e Produção Alimentar
- Gestão Hoteleira e Alojamento
- Inovação e Tecnologia Alimentar
- Marketing Digital no Turismo
- Organização e Comunicação de Eventos
- Produção e Manutenção de Organismos Aquáticos
- Produção Primária Sustentável
- Turismo de Surf

**LICENCIATURAS**

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

**MESTRADOS**

- Aquacultura
- Biotecnologia dos Recursos Marinhos
- Economia Azul e Circular
- Engenharia Alimentar
- Gastronomia
- Gestão da Qualidade e Segurança Alimentar
- Gestão e Direção Hoteleira
- Marketing e Promoção Turística
- Sustainable Tourism Management
- Turismo e Ambiente

**PÓS-GRADUAÇÕES**

- Mergulho Científico
- Turismo Subaquático
- Wine Business

**ENGENHARIA E TECNOLOGIA**

**SAÚDE E DESPORTO**

**TURISMO**

**EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS**

**CIÊNCIAS EMPRESARIAIS E JURÍDICAS**

**CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO MAR**

**ARTES E DESIGN**

[www.ipleiria.pt](http://www.ipleiria.pt)

Local: ESCOLA SUPERIOR DE TURISMO E TECNOLOGIA DO MAR | Peniche

# Museus são reconhecidos pelos seus projetos e iniciativas

A área da museologia é, cada vez mais, reconhecida como uma vertente essencial da cultura e que deve ser reconhecida pelas suas ações sociais, culturais e históricas. A Associação Portuguesa de Museologia realiza, todos os anos, “Os Prémios APOM – Museu do Ano”, distinguindo, em mais de 15 categorias, museus e instituições diretamente ligadas à museologia.

A cultura é representada por diversos profissionais e instituições. No que toca às instituições, os museus têm um papel importante na sua promoção, para além de protegerem e preservarem todo um património.

De acordo com a Comissão Nacional da UNESCO existem mais de 55 mil museus no mundo e Portugal possui mais de setecentos. A Associação Portuguesa da Museologia (APOM) foi a primeira organização profissional, ligada aos museus, a ser fundada em Portugal. Em 1965, a APOM nasce com o objetivo de apoiar os profissionais de museus portugueses. Hoje, ao principal objetivo, junta-se a pretensão de transmitir conhecimento de museologia e de todas as suas áreas disciplinares, promovendo reuniões, visitas de estudo, conferências, exposições e publicações. Para além disso, a APOM pretende divulgar o trabalho dos museus e dos seus profissionais à população portuguesa.

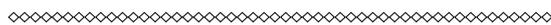
Perante este contexto a APOM desenvolve diversas iniciativas que colocam os museus em destaque na agenda social e cultural e dá-lhes meios para poderem crescer e criar novos projetos. Uma delas é “Os Prémios APOM – Museu do Ano”, criados com o objetivo de distinguir os museus, que naquele ano, se tenham destacado pelos seus projetos, políticas, ações ou ini-

ciativas. O prémio físico tem como referência a escultura “Biblioteca Specularis”, integrante da exposição coletiva “Within Light/Inside Glass, an intersection between Art and Science” em Veneza. A partir desta foram concebidas quatro esculturas em vidro, representando os Prémios APOM. De acordo com a associação, estas esculturas materializam a ideia de transformação do tempo em espaço que os museus transmitem. Todos os anos, o museu vencedor do “Museu do ano” recebe o prémio e irá mantê-lo durante um ano. Na edição seguinte uma das peças fica com o antigo vencedor e o troféu – recomposto com uma nova peça – é entregue ao seu sucessor. Para além deste prémio, os museus ou instituições que tenham trabalhado numa relação direta com a área da museologia são também distinguidos, com prémios e menções honrosas, em mais de 15 categorias, tais como “Museólogo do ano”, “Estudo sobre Museologia”, “Fotografia sobre património”, “coleccionador”, trabalho jornalístico”, entre outros.

A edição deste ano decorreu no dia 26 de maio, no Museu do Ar, em Pêro Pinheiro, Sintra. Contou com cerca de 150 participantes, estando presentes na cerimónia cerca de 200 profissionais da área da museologia e representantes de instituições. 



## Museu Mineiro de São Pedro da Cova, uma experiência significativa, sensorial e cognitiva!



O Museu Mineiro de São Pedro da Cova recebeu duas distinções no passado mês de maio. O Prémio para os Conteúdos Digitais e uma Menção Honrosa para o Trabalho de Museografia, ambos atribuídos pela Associação Portuguesa de Museologia. Este Museu, tutelado pela Junta da União das Freguesias de Fânzeres e São Pedro da Cova, foi inaugurado em 1989, numa antiga Casa da Malta, um alojamento de trabalhadores mineiros, oriundos de outras localidades – os malteses. Era uma ambição e um desejo antigo da população desta famosa Vila Mineira.

É o único Museu que retrata a exploração mineira de carvão, em Portugal, e após obras de reestruturação, reabriu ao público em dezembro do ano passado, com um novo discurso museológico, em torno das questões geológicas e de exploração mineira na Vila de São Pedro da Cova.

No início de 2022, numa parceria entre a Junta de Freguesia de Fânzeres e São Pedro da Cova e a Câmara Municipal de Gondomar, nasceu um projeto, com um novo discurso museológico, com o objetivo de criar uma experiência sensorial e emotiva para os seus visitantes, e potencializar, através da visão e da audição, a imaginação e a reflexão acerca do passado mineiro, assim como sobre as questões do presente e futuro da sociedade e do nosso mundo, com relevância para o Património Industrial e para o Ambiente.

Para a concretização deste objetivo, foi importante a colaboração e apoio da equipa GEMA Digital, que apontou soluções digitais para colocar em prática o idealizado. Assim, ao pensarem o novo discurso museológico optaram por uma ambivalência

entre o espaço expositivo material e imaterial e o ambiente digital. Conseguiram assim transformar a forma de passar a mensagem, mas também captar a atenção dos visitantes e promover a sua interação com a exposição.

Pese embora esta decisão, o sentimento relativo à preservação da identidade mineira local permanece e não é modificado.

A missão e os objetivos primordiais também não se alteram.

“Foi este projeto que candidatamos aos prémios APOM 2023! Acreditámos que reuníamos condições para candidatar o Museu Mineiro e colocá-lo no seio da comunidade científica e ao lado de Museus de renome Nacional. No passado dia 26 de maio, no Museu do Ar, estivemos presentes na Cerimónia de Entrega dos Gargalhões, onde nos foram atribuídos o Prémio para os Conteúdos Digitais e a Menção Honrosa para Trabalho de Museografia.”

Temos agora uma responsabilidade acrescida, certos de que o futuro nos trará novos desafios que serão trabalhados com rigor e respeito pela comunidade mineira de São Pedro da Cova! Queremos manter viva a identidade mineira desta terra e das gentes que nela vivem.”

O Museu Mineiro passou a integrar a Rede de Turismo Industrial da Região Porto e Norte desde março deste ano.

“O Museu Mineiro de São Pedro da Cova assume-se como uma instituição cultural de grande relevância para a Vila de São Pedro da Cova pois preserva, estuda e exhibe objetos e artefactos de grande valor histórico, mas também regista as pessoas que durante longos anos trabalharam nas minas e que permitem assim perpetuar as memórias desta Vila Mineira! Essa é sem dúvida a grande mais-valia do nosso Museu. As pessoas.

Não vamos parar!

O Museu Mineiro de São Pedro da Cova pretende ser uma instituição de referência na Área Metropolitana do Porto, mas principalmente a nível nacional, ajudando a preservar a história e a cultura, educar a comunidade, atrair turistas, desenvolver a economia e promover a arte e a cultura desta Vila Mineira!”

Sofia Martins

Presidente da Junta da União das Freguesias de Fânzeres e São Pedro da Cova

# CENTRO INTERPRETATIVO TOMAR TEMPLÁRIO



Um equipamento interpretativo que através da sua narrativa e das diferentes formas de exposição, incentiva os visitantes a descobrir um território deslumbrante, onde, entre muitos séculos de história, a marca templária é dominante.



O Centro Interpretativo Tomar Templário, localizado no coração da cidade de Tomar, distingue-se, desde logo, por se encontrar no centro histórico, pela proximidade com o rio Nabão e pela deslumbrante paisagem envolvente.

Sediado no Complexo Cultural da Levada de Tomar, equipamento turístico e cultural que testemunha e permite a visita ao desenvolvimento industrial secular do território, o Centro Interpretativo Tomar Templário assume-se como um espaço de acolhimento a quem quer iniciar uma aventura pela história, pelo património e pelas tradições de Tomar. Este Centro, sendo um equipamento de visita e fruição imprescindível tanto para os visitantes como para a própria comunidade, é um lugar singular que interpreta e comunica a história de Tomar e dos Homens e Mulheres, que ao longo do tempo construíram esta cidade.

Num percurso expositivo único e contínuo, organizado de modo cronológico com suaves passagens entre temas que abordam as transformações de Tomar, iniciando na pré-história entre outras épocas representativas das origens deste território, passando pelos períodos romanos, medievais, modernos e prospetivos, o Centro Interpretativo Tomar Templário evidencia-se, simultaneamente, pela sua relação e apresentação dos Templários. Pretende-se, com o circuito disponibilizado, com a narrativa concebida, assim como com a visita sensorial e tecnológica proposta, abrir portas à contemporaneidade local e suscitar uma reflexão no visitante sobre o desenvolvimento territorial e comunitário.

Articulado de forma ativa com a identidade do município de Tomar e com a Rota dos Templários, iniciativa desenvolvida em estreita ligação com Turismo de Portugal e com a Comunidade Intermunicipal do Médio Tejo, este equipamento é o mote para afirmar e contribuir para a dinamização do município em diferentes redes nacionais e internacionais, assim como para o desenvolvimento e oferta de atividades concertadas em torno da Ordem do Templo e da Ordem de Cristo. 

## Horário //

### Verão (abril a setembro):

terça-feira a domingo, das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00;

### Inverno (outubro a março):

terça-feira a domingo, das 10h00 às 12h00 e das 14h00 às 17h00.

**Encerrado:** 1 de janeiro, 1 de maio e 25 de dezembro.



+351 249329814  MUSEOLOGIA@CM-TOMAR.PT  
 RUA JOÃO CARLOS EVERARD, 2300-552 TOMAR, PORTUGAL  
 39.60408073110165, -8.411535315747836

# Selo Comunidades Pró-Envelhecimento



A Ordem dos Psicólogos Portugueses atribuiu o selo Comunidades Pró-Envelhecimento a 72 concelhos e juntas de freguesia pelas suas práticas de promoção do envelhecimento saudável.

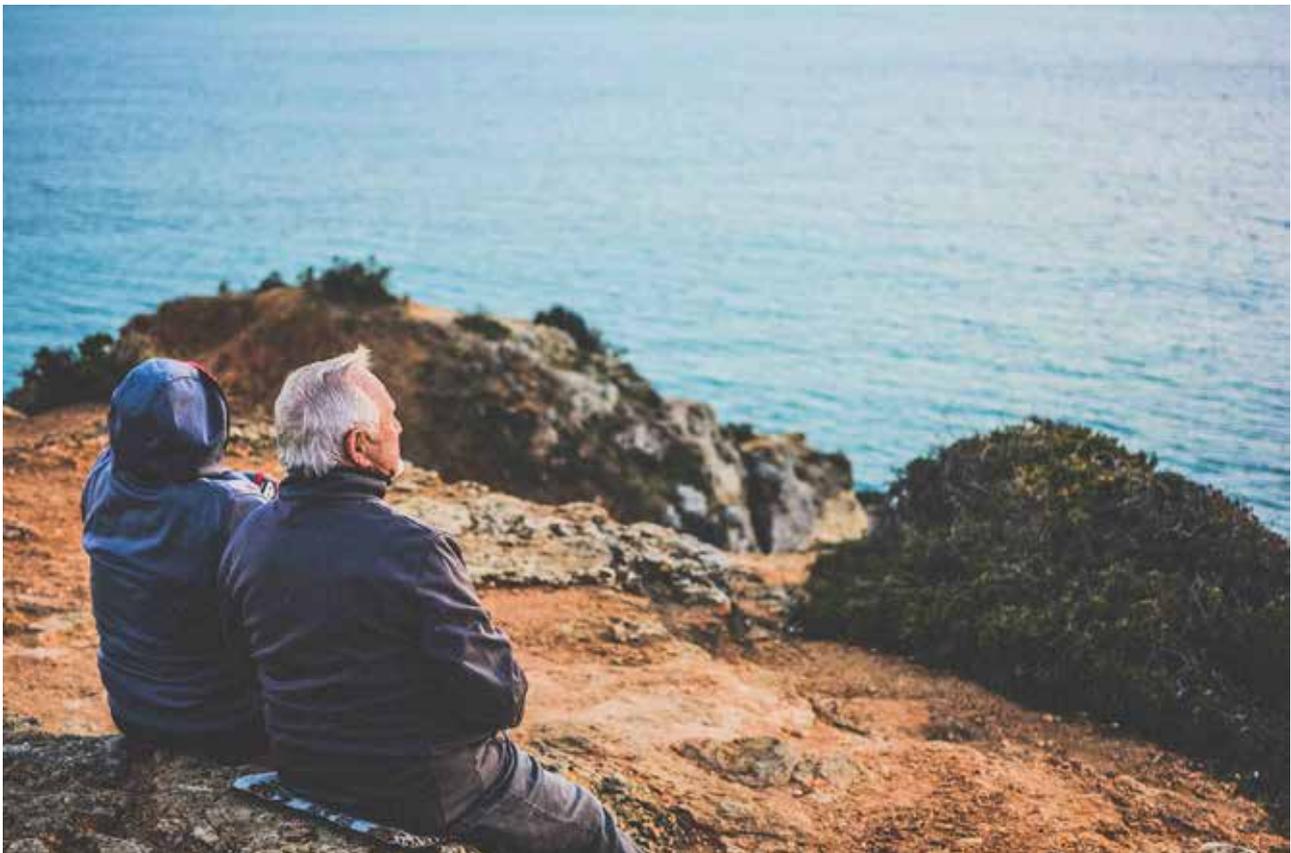
---

Foi a 14 de abril, na Fundação Eugénio de Almeida, em Évora, que a Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) distinguiu, ao todo, 72 concelhos e juntas de freguesias, com o selo Comunidades Pró-Envelhecimento. A ordem, em comunicado, refere que os selos pretendem “reconhecer e distinguir as comunidades portuguesas” que apresentem políticas, programas, planos estratégicos e práticas relacionadas com a “promoção do envelhecimento saudável e bem-sucedido ao longo de todo o ciclo de vida”.

O bastonário da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Francisco Miranda Rodrigues, explica que o selo, para além de incentivar boas práticas, também as promove, de modo a que outras comunidades e locais possam conhecê-las e até desenvolvê-las.

“A sociedade deve aproveitar os cidadãos mais seniores para se desenvolver”, destacou, na cerimónia, o Secretário de estado da Segurança Social. Gabriel Bastos referiu ainda a importância que as autarquias têm ao adotar determinadas medidas “que melhor respondem à realidade desses territórios”.

Com este selo, a OPP acredita que está a contribuir para uma sustentabilidade social e económica, destacando a importância de investir no “rico capital humano que Portugal possui”, ou seja, os mais velhos. O seu último objetivo passa por construir uma sociedade que promova o bem-estar e a contribuição de todos os cidadãos, independentemente da altura da vida em que estes se encontrem. 





# Boticas, um município na vanguarda da dinamização do Interior

A Câmara Municipal de Boticas foi distinguida pela Ordem dos Psicólogos Portugueses com o Selo de Comunidade Pró-Envelhecimento. Os programas e os projetos que o município tem vindo a desenvolver na área do “envelhecimento ativo” estão na base desta conquista.

Num concelho onde a desertificação e a perda de população se têm feito sentir ao longo do tempo, este distintivo é visto pela autarquia como “um reconhecimento” pelo trabalho que tem vindo a desenvolver no apoio prestado, tanto aos mais jovens como aos mais idosos. “Queremos contribuir de uma forma ativa para fixar a nossa população e garantir que haja qualidade de vida, para que os botiquenses continuem a gostar de viver na sua terra e para que encontrem aqui todas as condições para se manterem felizes, ativos e a contribuir para o desenvolvimento e o bem-estar social”, afirma o Presidente da Câmara Municipal de Boticas, Fernando Queiroga.

A conquista do Selo de Comunidade Pró-Envelhecimento deve-se, sobretudo, às iniciativas direcionadas aos mais idosos. O projeto “dar vida aos anos envelhecendo” é um desses exemplos e possibilita a participação num conjunto de atividades, de caráter lúdico, recreativo e de promoção da saúde, como é o caso da psicomotricidade e da animação, onde se incluem a natação, a informática, a música, entre outras. Todas as ações desenvolvidas no âmbito deste projeto são orientadas e acompanhadas por técnicos especializados, que se deslocam às várias aldeias para desenvolverem as atividades num contexto de proximidade com os idosos. Estas iniciativas, para além de ajudarem a criar boas práticas e de manterem os idosos socialmente envolvidos e ativos, combatem o isolamento e promovem a inclusão na comunidade local.

Na verdade, Boticas acompanha de perto e procura apoiar os munícipes, praticamente, ao longo de toda a vida, uma vez que dispõe de programas de incentivo à natalidade, de desenvolvimento da criança, de apoio a nível escolar, bem como de apoio à frequência no Ensino Superior. Para os mais idosos, além dos programas destinados ao envelhecimento ativo, implementou o Cartão Social do Município, que comparticipa uma série de despesas.

A enorme adesão e a grande satisfação dos botiquenses pelas iniciativas que têm vindo a ser desenvolvidas, leva o município a fazer chegar os projetos a cada vez mais aldeias e a diversificar as atividades, de forma a ir ao encontro dos desejos da população. “Com estas iniciativas e com o apoio incansável por parte das Juntas de Freguesia, conseguimos criar importantes dinâmicas e envolvimento social, o que é, sem dúvida, do agrado da nossa população”, constata o autarca.

Para o futuro, o intuito é manter “o rumo”, procurando adaptar as iniciativas e as atividades de acordo com o feedback dos habitantes. “É importante e fundamental irmos aos encontro dos anseios das pessoas, pois só assim conseguimos garantir que as nossas iniciativas tenham sucesso e sejam cada vez mais participadas”, conclui. 





# “A nossa missão é clara: Ajudar a cuidar!”

Descubra o MySenior: Um software que permite trabalhar com segurança e confiança, de fácil acessibilidade e consulta. Tudo à distância de um “clique” e cumprindo com as obrigações!

O MySenior surgiu da necessidade em melhorar os cuidados prestados ao utente, através da informatização dos Processos Individuais, bem como dos Registos das Atividades de Vida Diária. Desde a primeira versão que o MySenior tem vindo a crescer e a proporcionar cada vez mais benefícios às instituições.

Com 800 instituições, como Santas Casas da Misericórdia, Centros Sociais e Paroquiais, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), entre elas Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), Serviços de Apoio Domiciliário (SAD), Unidades de Cuidados Continuados (UCC) e Centros de Dia e Convívio.

O objetivo é claro: fornecer um software que facilite a organização das Instituições de Apoio à Pessoa Idosa. A Gestão do Processo Social e Clínico do utente, as Atividades de Animação Sociocultural e os Registos Diários inerentes ao Plano Individual de Cuidados (PIC) do Utente de uso simples e intuitivo.

O MySenior é uma solução única que se divide em duas áreas: Gestão e Registo Diário.

A área de Gestão, destinada à Equipa Técnica, permite planear e acompanhar o dia-a-dia dos idosos. Com o MySenior há a garantia que todos têm um acesso rápido, fácil e organizado às informações essenciais, como os Dados Pessoais do utente, o Plano Individual (PI) com diagnósticos sugestivos, o Plano Individual de Cuidados (PIC) de forma automática e as Escalas de Avaliação do Utente. Quais são as vantagens? Menos papel, mais tempo e zero informação dispersa!

O Registo Diário, destinado aos Ajudantes de Ação Direta, permite que as Atividades de Vida Diária sejam registadas de forma simples e imediata. Que mais benefícios lhe pode dar? Facilidade de acesso à passagem da informação do dia a dia, como Registo de Ocorrências, realização da Passagem de Turno, acesso à Agenda de Consultas e Visitas.

O envelhecimento da população é uma realidade e, numa área em que o digital é cada vez mais determinante, o MySenior é o caminho. O número de instituições que beneficiam desta solução inovadora continuará certamente a crescer. 



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

210 936 435



# Saúde, Estética e Bem-Estar

Três testemunhos de especialistas em estética e relaxamento do corpo e da mente, mas também em terapias holísticas e até espiritualidade. Em resumo, diferentes abordagens na procura do bem-estar.



## Tânia Lanhas

“Há 11 anos, depois de enfrentar um período de desemprego, decidi transformar a minha paixão pela estética num negócio que pudesse ajudar as pessoas a sentirem-se bem com elas mesmas. Ao estudar o mercado, percebi uma lacuna em Santo Tirso e decidi abrir o Crislanhas para preencher essa necessidade, tanto local como pessoal. Tenho formação na área da estética avançada, com especialização em modelagem corporal, conhecida como body shaper. Este serviço abrange diversas práticas e abordagens voltadas para a melhoria da forma física e da estética do corpo. Além disso, oferecemos também vários serviços direcionados para o relaxamento do corpo e da mente, como massagem californiana, ayurvédica, shiatsu, champi e reflexologia-podal, terapia termo-auricular (velas-hopi), aromaterapia, fitoterapia e oxigenoterapia, barras de acess, reiki e tarot terapêutico.”



 crislanhascosmeticos@gmail.com  
 252 086 283  
 Taniacrislanhas  
 Crislanhas



## Micaela Coelho

“A minha ligação com a espiritualidade iniciou-se na infância, mas sem ter perceção da importância que teria mais tarde. Criei o projeto da Micaela Coelho Clinic Home Body & Soul com um conceito que se preocupa com o bem-estar integral do ser humano, desde a casa, corpo, mente e alma, oferecendo dois tipos distintos de serviços: decoração de interiores e terapias de saúde holística. Dentro da vertente de decoração, a marca é conceituada em decorar espaços com subtileza e elegância, seguindo os estilos retro, clássico, moderno, rústico, industrial ou minimalista. Na área das terapias holísticas, o foco é o bem estar do próximo, juntando todos os componentes para dar ao cliente tudo o que necessita para ser feliz. Para isso, utilizo a minha formação em tarot, astrologia e numerologia para oferecer serviços completos de coaching e orientação espiritual.”



 micalacoelho9@gmail.com  
 960 084 431  
 micalacoelho\_clinic (Instagram)  
 Magic luxury



## Solay Moreira

“Nasci na Venezuela, mas sou luso-descendente e mudei-me para Portugal há seis anos. Sou licenciada em Ciências Farmacêuticas, com formação em tarot terapêutico, baralho Petit Lenormand, círculo feminino e intuição. As terapias holísticas, quando utilizadas como ferramenta de autoconhecimento e transformação, têm como objetivo sintonizar o cliente com a sua essência, ajudando a identificar e resolver bloqueios, medos e padrões de comportamento que dificultam a sua realização plena. A minha dedicação à prática de abordagens terapêuticas foram fruto de diferentes experiências profissionais obtidas através da conexão com diferentes culturas.”



 252 086 283  
 solay.tarot

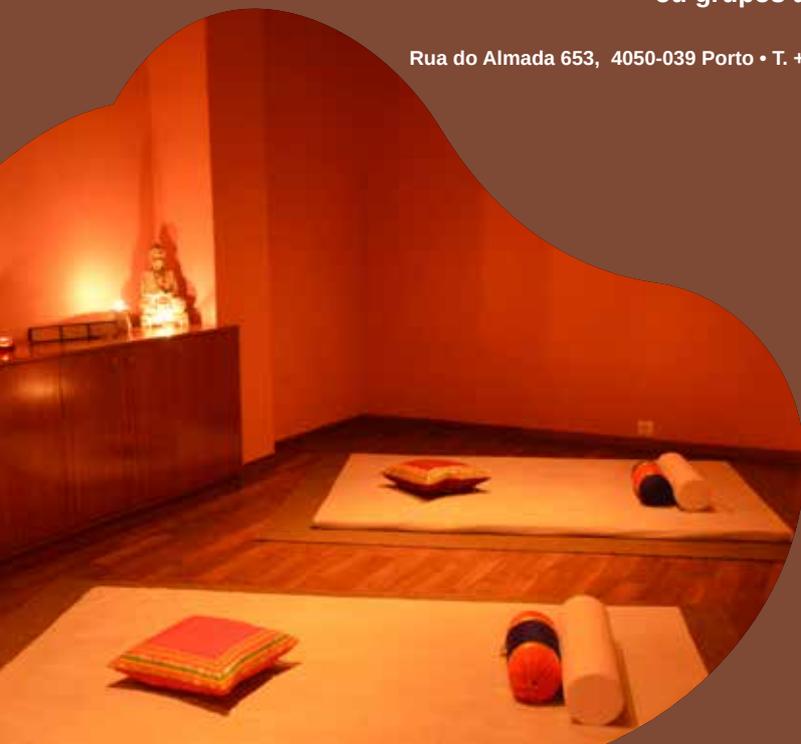


## Despertar do Hara

Massagem ayurvédica | Shiatsu | Reflexologia | Massagem p/ Grávida | Massagem p/ Criança

Todas as massagens podem ser feitas em casal  
ou grupos até 8 pessoas

Rua do Almada 653, 4050-039 Porto • T. +351 223 203 040 • [www.despertardohara.co](http://www.despertardohara.co)



# Nova Clínica Izabel de Paula no Porto

## Sociedade com Claudia Barcelos para continuar a “mudar a vida de milhares de mulheres”



Izabel de Paula é uma referência na área da estética, com uma vasta experiência internacional, reconhecida por ser a primeira Body Shaper Expert em Portugal. O seu método chegou agora ao Porto, numa sociedade com Claudia Barcelos, também ela especialista em estética e cosmética. Uma parceria que promete ajudar muitas mulheres do Norte a também recuperarem a sua autoestima. As duas receberam-nos na sua nova clínica, na Avenida da Boavista.

**A Izabel de Paula está em Portugal há já muitos anos e é a primeira Body Shaper Expert no país. Como tem sido todo este caminho de sucesso que mudou a vida de milhares de mulheres?**

**Izabel de Paula (IP):** O caminho tem sido longo e, por vezes, difícil mas com obstáculos que sempre foram sendo ultrapassados. Trabalho na área da estética e da saúde há mais de 26 anos e já cuidei e ajudei mais de 16 mil mulheres, em Portugal e no estrangeiro. Frequentemente procuro realizar formações específicas na área da saúde e estética e estudo constantemente para estar sempre atualizada. Isto é um feito de sucesso, que me faz uma mulher realizada e feliz, pois tenho o meu objetivo de vida sempre bem presente: ajudar mulheres a que recuperem a sua autoestima, o seu valor, o seu cuidado, a sua devida importância. Sou a primeira Body Shaper Expert em Portugal e espero ser o exemplo para muitas outras mulheres da área que também o queiram ser, e assim ajudar cada vez mais profissionais e clientes. Durmo e acordo todos os dias com o objetivo de ser uma pessoa ainda melhor para inspirar ainda mais mulheres.

**Qual é o segredo para conseguir estes resultados com as suas clientes? O que diferencia o método Izabel de Paula de outros que existem no mercado?**

**IP:** O segredo do método Izabel de Paula está na combinação entre os princípios ativos escolhidos minuciosamente nas fórmulas que desenvolvi para os meus suplementos e géis, e meu método de massoterapia também muito estudado para conseguir chegar nesses resultados em apenas dez sessões. O método Izabel de Paula é um tratamento integral de dentro para fora e de fora para dentro. Os resultados? Corpo menos inflamado, sistema digestivo equilibrado, menos celulite, menos retenção de líquido, menos gordura localizada, e uma melhoria na circulação.

**Quais são os tratamentos mais procurados na clínica Izabel de Paula? Resumidamente, em que consiste cada um deles?**

**IP:** Os tratamentos mais procurados são para tratar a celulite, gordura localizada, retenção de líquido, má circulação e flacidez.



Nesse sentido, os nossos tratamentos são focados nas zonas específicas a tratar, onde incluímos drenagem linfática, massoterapia, ampolas personalizadas e modelação corporal. São eles o tratamento Barriga Fit®, Levanta Bumbum®, Leg Fit Express® e Fit Express®. Todos os tratamentos são personalizados e adequados a cada tipo de corpo e problema. Nas Clínicas Izabel de Paula também oferecemos tratamentos específicos para grávidas e mulheres no pós-parto, mulheres com edemas, lipedemas, entre outros.

**Fale-nos um pouco também da sua linha de produtos de tratamentos corporais. O que a levou a apostar numa marca própria?**

**IP:** A ideia já existia na minha cabeça há muitos anos e era um sonho que queria concretizar. Surgiu da dificuldade que eu tive ao longo da minha carreira tanto em encontrar produtos que fossem realmente eficientes quanto a ajudar a tratar o problema de dentro para fora, já que muitas vezes não conseguia obter os resultados apenas com as terapias manuais. Todo o conhecimento, experiência e formação que fui adquirindo ao longo dos anos que me capacitaram a olhar para um corpo e já saber que princípios ativos usar, levou a que criasse a minha marca própria de produtos. Basicamente, todas as minhas “mesinhas” que sempre indiquei às clientes, eu converti numa linha de produtos Home Care Izabel de Paula. Assim, para além dos tratamentos em gabinete, é possível em casa usar produtos corporais e suplementos que irão potencializar os resultados.

**Quais são as suas expectativas para a nova clínica no Porto? Como surgiu a ideia desta parceria com a Claudia Barcelos?**

**IP:** O projeto de abrir uma Clínica no Porto já existia, e finalmente este ano surgiu a oportunidade de o concretizar. A marca vem em crescente expansão e nosso plano é de facto escalar. É de ressaltar que os pedidos, ao longo dos anos, das nossas clientes de produtos Home Care aqui do Norte têm sido inúmeros e pesaram na decisão da abertura da clínica por sentir a necessidade destas clientes. E não nos equivocamos, desde que abrimos a clínica em abril temos muita procura pelos tratamentos e já com excelentes resultados e clientes satisfeitas. A ideia de parceria com a Claudia Barcelos, que é empresária e também uma Body Shaper Expert formada por mim, surgiu quando fizemos juntas uma formação em Business e Coaching Integral Sistémico. Inicialmente ela queria investir em levar a marca Izabel de Paula para Espanha, porém quando comentei minha tinha intenção de abrir a segunda clínica no Porto, deci-



dimos unir forças e criar uma sociedade.

**Claudia Barcelos, porque escolheu a marca Izabel de Paula para investir?**

**Claudia Barcelos (CB):** Eu escolhi a marca da Izabel de Paula porque primeiramente escolhi Ela, por trás de um negócio sempre tem uma pessoa e a pessoa Izabel de Paula me conquistou; sua história, visão, naturalidade e tudo o que ela criou e representa no setor da estética é o que eu valorizo e acredito. Assim sendo, eu que também sou Esteticista e Cosmetóloga, confio muito no método Izabel de Paula e no potencial da marca.

**Quais seriam os conselhos dados a uma cliente que inicia o tratamento Izabel de Paula? Como se consegue a motivação necessária para não desistir do processo?**

**IP:** Em primeiro lugar a pessoa tem de desejar essa mudança. Já na nossa primeira avaliação que é gratuita, buscamos entender a causa do estado em que ela se encontra, seja por maus hábitos alimentares, sedentarismo, problema patológico ou desequilíbrio emocional.

Através dessa triagem conseguimos aconselhar e conduzir o melhor tratamento. Em ambas as clínicas contamos com o nosso Programa de Emagrecimento Inteligente e Nutrição Personalizada e uma equipa multidisciplinar de Nutricionistas, Terapeutas e Coaches emocionais que ajudam a cliente durante o processo. 





fechada, e é dedicado todo aquele tempo e espaço a uma só cliente, ou se vierem em dupla, aos dois clientes, claro. No entanto, os serviços ao domicílio ainda se mantêm.

### **As massagens e tratamentos disponíveis**

São disponibilizados oito serviços, sendo um deles as massagens de relaxamento, podendo envolver óleos e velas quentes e óleos essenciais. Estes últimos ajudam com constipações e dores de cabeça. As massagens terapêuticas atuam na “recuperação da dor e tensão muscular”, em que as grávidas e recentes “mamãs” têm ao seu dispor um serviço especial que envolve três técnicas – relaxamento, terapêutica e drenagem. Para quem prefere massagens orientais aqui também as pode requerer, tendo o espaço uma profissional dedicada à Ayurvédica, à pré e pós-parto. Para além disso, ainda é disponibilizada a Yoga Massagem, um tipo de massagem em que são aplicados movimentos de Yoga.

Os tratamentos faciais e corporais são mais dois serviços do Amor Próprio SPA que atuam no cuidado da pele. Ainda mais personalizados são os circuitos que permitem à cliente escolher aquilo que realmente deseja fazer, entre todas as opções já referenciadas, ou então escolher um dos circuitos já definidos, com uma duração de duas a três horas. Nestes casos, é oferecida uma refeição ligeira.

Os mais pequenos também não ficam de fora destas massagens, sendo que o espaço disponibiliza massagens para crianças a partir dos cinco anos. Podem ser feitas individualmente, mas também é incentivado um momento entre mãe e filho(a). De acordo com Sara Falcão, existem várias vantagens associadas, desde a criança poder ter a consciência de autocuidado de forma mais precoce, como também pode ajudar em situações de ansiedade e stress.

Mais recentemente o espaço deu início um novo projeto, o SPA Academy, que consiste em dar formações de massagens de relaxamento, terapêutica e drenagem linfática. A somar a esta vertente mais técnica, há um foco na humanização, ou seja, na importância em escutar as necessidades dos clientes e em estar lá como apoio em todo o processo. São também partilhadas dicas e conselhos de como montar o seu próprio espaço. No fim da formação, os participantes ainda poderão realizar um estágio no Amor Próprio SPA, colocando em prática tudo o que aprenderam. Mesmo estando a ensinar alguns dos segredos do seu serviço, Sara não tem qualquer receio de ganhar concorrentes: “Por mais concorrência que haja é sempre difícil copiar a nossa essência”, explica.

### **O sucesso assegurado e um novo espaço no horizonte**

O Amor Próprio SPA venceu, recentemente, o prémio de Melhor SPA da Cidade dos International SPA Awards, um reconhecimento bastante importante para o espaço. Sara Falcão confessa que não estava à espera, uma vez que entraram há pouco tempo no mercado. No entanto, há dois anos que conseguem manter as cinco estrelas nas avaliações do Google, o que é muito positivo.

O sucesso do Amor Próprio SPA é algo visível e está a crescer muito rapidamente, o que faz com que já haja planos futuros. A agenda do espaço está bastante preenchida, o que causa alguns constrangimentos para realizar marcações. Já chegaram a estender o horário, passando a ser das 10 horas às 21 horas durante a semana, mas continua a não ser suficiente. Por esta razão, Sara Falcão já pensa em abrir um segundo espaço em Lisboa, exatamente no mesmo formato de atendimento personalizado e de uma sessão de cada vez. 📍

---

WWW.AMORPROPRIOSPA.PT

📍 AMORPROPRIO.SPA 📱 AMORPROPRIO.SPA



# A importância de cuidar da nossa pele no verão



Com a chegada do Verão, o sol e o calor poderão ser tanto um amigo como um inimigo. É sempre bom apanhar vitamina D, mas se for em demasia poderá provocar queimaduras, manchas, ressecamento e até envelhecimento precoce. Deixamos algumas sugestões de como cuidar da sua pele do rosto e do corpo.

Não poderíamos deixar de começar por referir o método mais tradicional para manter uma pele saudável e protegida dos raios UV: utilizar protetor solar é muito importante, não só durante os momentos de exposição direta ao sol, ou seja, na praia, mas também diariamente, considerando que uma grande parte do nosso corpo fica exposta ao sol. Este hábito poderá evitar o envelhecimento precoce da pele, o seu ressecamento e previne o cancro da pele ou cutâneo. A dermatologista Helena Toda Brito, deixou alguns conselhos de como utilizar o protetor solar à Advance Care, referindo que este deve ser aplicado uniformemente em todo o corpo, incluindo pescoço, orelhas, lábios, pés e couro cabeludo, áreas de comum esquecimento, entre 20 a 30 minutos antes de sair de casa. O processo deverá ser repetido de duas em duas horas e o fator de proteção solar (FPS) deverá ser igual ou superior a 30. Também deverá ser evitada a exposição solar entre as 12 horas e as 16 horas, protegendo-se com roupa, chapéus e óculos de sol.

A hidratação da pele é um fator muito importante que já é assegurado pelo protetor solar, mas não é suficiente. É necessária uma hidratação constante, utilizando cremes principalmente a seguir a um banho e nas zonas que se demonstram mais ressequidas. Manter a pele seca e limpa, evitando a transpiração, é também essencial para evitar a proliferação de micro-organismos. A esfoliação corporal ajuda a retirar as células mortas e manter a pele saudável. Para além disso, a ingestão de líquidos é também essencial para esta hidratação, sendo o mais importante a água. A maquilhagem também deve ser adaptada a esta altura de grande calor e consequente transpiração e oleosidade da pele. A dermatologista sugere a utilização de maquilhagem mais leve, evitando ingredientes como o retinol, o ácido glicólico e a hidroquinona. Determinados medicamentos podem provocar queimaduras na pele, mesmo tendo estado pouco exposta ao sol, recomendando-se uma maior atenção aos seus efeitos. Certos perfumes e outros produtos com álcool também poderão provocar manchas solares quando combinados com a transpiração, sendo recomendada a moderação na sua utilização.

Vários profissionais referem também que a vitamina D pode ser obtida através de determinados alimentos, tais como salmão, atum, leite, gema de ovo, entre outros. Os vegetais e as frutas são também uma sugestão de consumo, sendo que alimentos com betacaroteno, como a cenoura, abóbora e maçã, produzem melatonina e, ao mesmo tempo, antioxidantes.

Por fim, os banhos, tal como já referido, são importantes, mas preferencialmente de água pouco quente, sendo que esta não é tão agressiva com a nossa pele. Logo a seguir a um mergulho no mar, é recomendado um banho de água doce para retirar todo o sal deixado no corpo, evitando tornar a pele mais ressequida. .



## AEMINHO – DOIS ANOS DE UMA NOVA VISÃO DO ASSOCIATIVISMO

Por: **Ramiro Brito**, 1º Vice-Presidente da AEMINHO

Dois anos de Associação Empresarial do Minho temporizam um projeto que parece, na sua execução e alcance, bem mais longo do que o número de anos que distam do seu início ao dia de hoje.

A AEMINHO nasceu como um projeto do Minho para o Minho e para o país, numa visão esclarecida, mas ambiciosa, disruptiva, mas focada e acima de tudo descomplexada na interpretação daquilo que deve ser o movimento associativo. Em mais de novecentas associações empresariais que existem em Portugal, não faria sentido o surgimento de mais uma, se esta não fosse para ser diferente, para trilhar um caminho novo, que de facto cumprisse o seu propósito maior, a saber, a defesa e estímulo do desenvolvimento do tecido empresarial do Minho. Este é um projeto que nasce a favor de todos e não contra ninguém, numa ação positiva, estruturada e acima de tudo efetiva. Hoje, passados dois anos, penso ser consensual que chegamos mais longe do que aquilo que nós próprios, os que estivemos na génese deste movimento associativo, esperávamos nas nossas mais otimistas conjeturas.

Este é o primeiro ponto do balanço da ação da AEMINHO. A resposta do tecido associativo foi extremamente positiva. A Associação foi absorvida pela comunidade empresarial do Minho de uma forma abrangente e efetiva e por isso alcançou a visibilidade que hoje tem, rapidamente. Aqui, nesta circunstância, ficou claro que viemos ocupar um espaço vazio. A independência do projeto, a autonomia financeira e institucional, foram valores que consideramos basilares para a estruturação da iniciativa e que foram vistos como uma lufada de ar fresco, no panorama associativo português.

Ao longo destes dois anos centrámo-nos na nossa ação em alguns pilares essenciais. Falámos sobre temas da atualidade que afetam a vida das empresas, trouxemos a debate assuntos de grande relevância, como os impostos sobre o trabalho, a preocupação com a captação e retenção de talento, ou a aposta na formação média e profissional como um fator de desenvolvimento. Fomos voz, mas também fomos ação em iniciativa e caminho de alternativa, pelas sugestões e programas que lançámos sempre em conjunto com as críticas que fomos fazendo. Não apontamos o dedo sem apontar o caminho, não separamos e fomos sempre ponto de união.

Criámos palco corporativo no Minho para que os empresários da região pudessem ter a sua voz presente e ouvida pelo poder central e criámos pontes, com todos, indiscriminadamente, com o poder e com a oposição, com autarcas e pensadores para estimular aquele que é o grande paradigma do século XXI, a perceção de que a cooperação é a alternativa construtiva e segura à competição.

A AEMINHO tem também o seu foco no networking empresarial para agregar, conciliar e promover o encontro entre empresas e negócios, para fortalecer relações que possam resultar num engrandecimento efetivo do papel das nossas empresas no país e no mundo.

O balanço é positivo. Estamos agradavelmente surpreendidos com a reação e adesão dos empresários do Minho, que foram o nosso princípio na criação, o meio da nossa ação e o fim da nossa existência. A AEMINHO nasceu modesta e focada num propósito que

materializa revestido das mais diversas formas, promover e apoiar as empresas da região do MINHO, o mesmo que vemos como um todo, unido na riqueza da diversidade do seu território, das suas gentes, da sua cultura, mas que é, reconhecidamente, um dos maiores motores de desenvolvimento do país. A cultura é hoje indissociável da atividade económica pelo papel que tem no desenvolvimento. Do Minho para o país e para o mundo, este é o nosso caminho assumido e é nele que iremos depositar as nossas esperanças e as nossas forças.

Por fim, mas não menos importante, contamos com uma massa associativa representativa da região, valiosa pela sua entrega e capacidade regenerativa, pela resiliência e pela forma positiva com que encara todos os desafios e dificuldades. A AEMINHO é dos seus associados e das empresas, na visão contemporânea de que as empresas são a conjugação dos trabalhadores e dos empresários, num ecossistema só, no qual todos são relevantes e essenciais e onde a divisão, que tantas vezes a oportunidade política estimulou, não é mais a realidade nem o caminho de futuro. Somos assumidamente humanistas, centrados nas pessoas e com a consciência de que a atividade empresarial tem um papel essencial na construção de uma sociedade melhor, mais justa e equilibrada.

É com esta AEMINHO que podem contar nos próximos tempos. Da nossa parte, contamos com todos. 

*Ramiro Brito – 1º Vice-Presidente da AEMINHO*

A woman with her hair in a bun, wearing a plaid shirt, stands on a walkway overlooking a city at night. The city is filled with illuminated skyscrapers, including the Freedom Tower. Long-exposure light trails from traffic create vibrant streaks of red, white, and blue in the foreground. The overall scene is a mix of urban architecture and dynamic light patterns.

# in & Out

# Animais sobre rodas e em boas mãos

O distrito de Santarém ganhou mais vida com o Táxicão Mildog, o primeiro táxi para animais de companhia na região. A paixão pelos animais e a necessidade deste serviço por parte dos tutores foram as principais razões que levaram Cremilde Santos a lançar este projeto, em maio de 2021.

O Táxicão Mildog, para além do serviço de táxi também presta apoio domiciliário, para dar medicação, injetáveis, verificar febre, cortar unhas, desinfetar suturas, dar comida e água, bem como assegura outros serviços que um auxiliar de veterinária esteja apto a realizar. Acrescido a tudo isto, ainda dá banhos e tosquias, recentemente começou a exercer fisioterapia veterinária e, em breve, vai apresentar um serviço pioneiro para cães seniores.

No entanto, apesar de o nome nos remeter para um projeto que se dedica exclusivamente a cães, fazem também o transporte de outros animais, como é o caso de gatos e coelhos, ou eventualmente de animais exóticos, uma vez que já lhes foi solicitado transportar um pássaro.

A equipa que assegura o funcionamento do Táxicão Mildog é pequena, mas

extremamente profissional. “Temos sempre uma pessoa a tempo inteiro e outras duas a três em regime de colaboração, por isso conseguimos distribuir o trabalho”, afirma a responsável. O objetivo é garantir sempre disponibilidade total para assegurar as necessidades dos ‘patudos’. “Eles são a prioridade e cada um é tratado com exclusividade”. Porém, há serviços em que trabalham por marcação, visto que é a maneira mais acessível de atender a todos os pedidos.

“A qualidade e a eficácia só se conseguem se houver dedicação e um dos requisitos para fazer parte da equipa é gostar de animais. Costumo dizer que o que faço não é trabalho, mas sim um prazer”.

Apesar de estarem localizados no Cartaxo, prestam serviços nos concelhos limítrofes e em toda a região de Lisboa, Vale do Tejo e Médio Tejo. Na verdade, atuam em todo o país consoante o serviço solicitado.

O feedback de quem já teve a oportunidade de conhecer esta iniciativa é bastante positivo, pois consideram que todo o apoio prestado é importante para animais e respetivos tutores. “Há quem tenha ficado surpreendido positivamente com a ideia por ser inovadora”. Os veterinários reconhecem que fazia falta e cada vez mais a recomendam a tutores que necessitam deste tipo de serviços.

O balanço do projeto, até à atualidade, é muito positivo. “Estamos a evoluir, o



que é muito recompensador. Há cada vez mais pessoas a terem conhecimento da nossa existência, a solicitar os serviços e a recomendar”.

Para o futuro, as perspetivas da gestora passam por continuar a fazer o projeto crescer, chegar a outras pessoas e a outros concelhos do país, ter mais parcerias que sejam benéficas para os animais e lançar novas iniciativas, que já estão em preparação “e que vão, certamente, surpreender”. 

# Os festivais que tornam o verão (ainda) mais quente

De norte a sul de Portugal, de junho a setembro, há uma vastíssima oferta de festivais de verão, com opções diversificadas para os amantes da música. Neste cartaz, deixamos-lhe algumas sugestões para aproveitar da melhor forma, com amigos ou em família, o calor desta estação.

Junho é o mês que assinala o arranque da época dos festivais de verão. Logo no início e apesar de acontecer ainda na primavera, tal como o nome indica, o Primavera Sound, que acontece no Parque da Cidade do Porto, é sempre uma opção a considerar, quase como um aquecimento para o que vai acontecer na estação seguinte. Estamos a falar de um festival que conta com grandes nomes, num exigente cartaz, que mistura novas tendências, de diversos géneros musicais. Olhamos agora para o que ainda aí vem.

O NOS Alive, a par de se ter imposto como o grande festival de verão português, é dos que melhor consegue atrair público estrangeiro. Na edição do ano passado, dos 85 mil espetadores, em média, 60 mil eram portugueses e 25 mil estrangeiros, oriundos de 98 países. Para além de uma excelente localização – Algés – que ajuda a atrair milhares de pessoas, a qualidade e a variedade do cartaz são o que o distingue dos demais. Este ano, de 6 a 8 de julho, pelos palcos do festival vão passar, entre outros, nomes como Puscifer, The Black Keys, Idles, Lizzy, Linda Martini, Carolina Deslandes e Bárbara Tinoco, Sam Smith, Spoon, Xinobi e King Princess.

Na semana a seguir, de 13 a 15 de julho, acontece no Meco, mais concretamente na Herdade do Cabeço da Flauta, o Super Bock Super Rock. Róisín Murphy, Father John Misty, The Legendary Tigerman, Sam The Kid com Orelha Negra, Nile

Rodgers & Chic, L'Impératrice, Parovoz e Kaytranada são alguns dos inúmeros artistas a subir a palco neste festival.

Mais acima no mapa, em Vila Nova de Gaia, de 14 a 16 de julho, decorre o Marés Vivas. A marcar a edição de 2023, logo na primeira noite, atuam os Da Weasel. Neste festival, que junta várias gerações, não vão faltar Jorge Palma, Slow J, Os Quatro e Meia, Carolina Deslandes e Bárbara Tinoco, Cláudia Pascoal, Fernando Daniel, J. Balvin, Black Eyed Peas, The Script e Xavier Rudd.

Nos seus primórdios, o Sudoeste contava com grandes nomes da música pop-rock, privilegiando os artistas nacionais. No século XXI voltou-se mais para a eletrónica e o hip-hop, passando a atrair a atenção de um público mais adolescente. Na edição deste ano, de 9 a 12 de agosto, na Zambujeira do Mar, destacam-se os DJ superstars David Guetta, Hardwell e Steve Aoki.

Do Alentejo subimos até ao Alto Minho. De 16 a 19 de agosto, o relvado verdejante da Praia Fluvial do Taboão, nas margens do rio Coura, recebe o Paredes de Coura para mais uma edição. Para além da artista portuguesa A Garota Não, o festival vai contar com Tim Bernardes, Lorde, Jessie Ware, Yo La Tengo, Dry Cleaning, Squid, Little Simz, Black Midi, Kokoroko, Wilco, Sleaford Mods. 

# ONDAMAR HOTEL

★★★★  
*Apartamentos*

**THE IDEAL VACATION  
IN THE HEART  
OF THE ALGARVE!**  
**AS FÉRIAS IDEAIS  
NO CORAÇÃO DO ALGARVE!**



[www.ondamar.pt](http://www.ondamar.pt)

Telemóvel: +(351) 289 586 774; Ondamar Hotel Apartamentos,  
Rua Miguel Torga, n.º 20, 8200-284 Albufeira. Ondamar Hotel;  
GPS: N37.092140, W-8.235846

# Zoomarine

## QUETZAL

Novo · New



## Dolphin Emotions

by Zoomarine®



O Zoomarine é acreditado por · Zoomarine is proudly accredited by



zoomarine.pt

