

PORTUGAL

EM DESTAQUE



REGINACORK

“UMA EMPRESA AMIGA DO AMBIENTE”

CARLOS GARCIA, CEO

SUSTENTABILIDADE

SAÚDE E BEM-ESTAR

PRÉMIO “CINCO ESTRELAS”



pontopay[®]

criado a pensar no cidadão

TELECOMUNICAÇÕES

NOS, MEO, VODAFONE, NOWO



ENERGIAS

ELETRICIDADE, GÁS, PAINÉIS SOLARES

SEGUROS

HABITAÇÃO, AUTOMÓVEL, SAÚDE



CRIAÇÃO DE WEBSITES

SITE, DOMÍNIOS E ALOJAMENTOS

ENVIOS DE ENCOMENDAS

ENVIO E ENTREGA DE ENCOMENDAS



PAGAMENTO FATURAS

TELEMÓVEIS, ÁGUA, LUZ, SCUTS

CERTIFICAÇÃO ENERGÉTICA

VERIFICAÇÃO E VALORIZAÇÃO DO SEU IMÓVEL



ALARMES

INSTALAÇÃO DE ALARMES

SERVIÇOS DE UTILIDADE PÚBLICA

FINANÇAS, SEGURANÇA SOCIAL, IMTT



O país que nos une

Caros(as) Leitores(as),

A Sustentabilidade e Responsabilidade Social Empresarial é um tema que tem conseguido entoar cada vez com mais força dentro da comunidade mundial.

A utilização de energias renováveis, o incentivo à poupança e utilização responsável das energias fósseis, o investimento, por parte dos empresários, em investigação e desenvolvimento de novas formas de disponibilizar energias limpas às empresas, indústrias e particulares tem aberto a porta a surpresas bastante promissoras. Apresentamos a versatilidade de aparelhos sustentados pela energia solar, sem necessidade de ligação à rede orgânica, que carregam telemóveis e trotinetes e, ao mesmo tempo, são sistemas de vigilância. Revelamos o projeto Ibérico que visa a produção de combustíveis sintéticos e, brevemente, Portugal poderá vir a produzir hidrogénio verde.

A Saúde e Bem-Estar faz parte dos objetivos de vida do ser humano e Portugal é um país rico em ofertas para este fim, desde a alimentação, passando pela fisioterapia e práticas terapêuticas inovadoras. Há várias, propostas para conhecer nesta edição. Despertámos a sua curiosidade? Continue a folhear e ficará surpreendido com as novidades que lhe trazemos.

Boa leitura!
Ana Miguel Lopes

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE: FRASES CÉLEBRES, LDA | Edição e Publicação: Ana Miguel Lopes | Direção Editorial: Ana Miguel Lopes: ana.lopes@portugalemdestaque.pt | Jornalista: Diana Correia | Direção Gráfica: Bonnie Parker e Brais seca | Publicidade e comercial: comercial@portugalemdestaque.pt | Redação e Publicidade: Rua Nova do Seixo, N.º 55, Sala 4, 4460-383 Senhora da Hora / +351 910 536 121 | Distribuição: gratuita com o semanário SOL/ dec. regulamentar 8-99/9-6 artigo 12 n.id | NÚMERO DE REGISTO NA ERC 126615 | Periodicidade: Mensal | ABRIL 2021 | Estatuto Editorial: <https://www.portugalemdestaque.pt/estatuto-editorial/>



CRIADA A PENSAR NO CIDADÃO

Já imaginou realizar várias operações de utilidade pública de forma simples e rápida? Graças à plataforma multisserviços da Pontopay, já é possível. Paulo Oliveira, administrador, dá a conhecer nesta edição o projeto de vanguarda, único no país, que veio dinamizar o comércio de proximidade e que não para de surpreender.



PAULO OLIVEIRA E PAULA OLIVEIRA, ADMINISTRAÇÃO

Fundada em 2013, a Pontopay já é uma realidade de norte a sul do país e faz parte do quotidiano de milhares de portugueses. Fale-nos um pouco mais deste projeto de vanguarda e de que forma veio dinamizar o comércio de proximidade e todo o setor terciário.

Este projeto nasceu com o objetivo de criar uma plataforma multisserviços que permitisse ao cliente final ter acesso e efetuar várias operações de utilidade pública. Atualmente, disponibilizamos praticamente todos os serviços que encontramos numa Loja do Cidadão, com exceção do pedido de Cartão do Cidadão. Depois de desenvolvermos a plataforma da Pontopay, o passo seguinte foi a angariação de agentes. Fizemos uma angariação nacional, nos primeiros cinco anos, ação que culminou com cerca de 1.300 agentes a trabalhar connosco. Face ao crescimento registado e aos bons resultados alcançados, demos início ao projeto de franchising o que nos permitiu passar a ter representatividade em vários pontos do país. Ao longo dos anos fomos crescendo, de forma contínua, e alargando o nosso leque de serviços de acordo com as necessidades e exigências de mercado.

Atualmente, abrangemos quatro áreas de negócio, sendo as telecomunicações a nossa grande área de atuação, já completamente consolidada e que regista um crescimento contínuo, o que torna a Pontopay uma referência nacional.

Criada a pensar no e para o cidadão, a Pontopay dispõe de uma plataforma informática multisserviços, que permite aos seus utilizadores efetuar várias operações de utilidade pública de forma simples e rápida. Atualmente, quais os serviços que a Pontopay disponibiliza?

Atualmente, a Pontopay, disponibiliza um vasto leque de serviços em quatro grandes áreas: Telecomunicações, Energias, Seguros e Webdesign. Através de uma loja ou agente Pontopay, qualquer cidadão pode efetuar várias operações de serviços centrais, como por exemplo, contratos de telecomunicações de todos os operadores das áreas residencial e empresarial, contratos de energia também dos mesmos segmentos, seguros, pagar faturas, certificação energética, criação de websites, web design, serviços de utilidade pública, Finanças, Segurança Social, Banco de Portugal, entre outros. Trata-se de um serviço inovador e único em Portugal, é como ter uma mini “Loja do Cidadão” de proximidade.

A Pontopay está a mudar a qualidade de vida de milhares de cidadãos, que confiam na melhor rede de serviços do país. Uma realidade que não tem parado de crescer e que conta já com mais de mil agentes instalados no país, vários franchisados e centenas de parceiros que encontram na Pontopay uma janela de oportunidade para potenciar o seu negócio. Quais as principais vantagens de fazer parte deste projeto?

A principal vantagem deste projeto é a proximidade. Através dos agentes Pontopay, espalhados pelo país, qualquer pessoa, por mais distante que esteja dos grandes centros urbanos, pode realizar as mais diversas operações que, até então, obrigariam a deslocar-se. Os agentes Pontopay proporcionam o conforto e a comodidade de realizar todos os serviços num único espaço. Esta proximidade é benéfica não só para o cliente final, como também para o próprio agente, uma vez que permite aumentar o número de clientes, o volume de faturação do seu negócio e, sobretudo, fidelizar os seus clientes através do leque de ofertas proporcionado pelo serviço Pontopay.

Tendo como lema “mais serviços, mais soluções e mais inovação”, a Pontopay não para de surpreender. Prova disso, é a recente aposta na área da energia renovável, com vista a dinamizar e diversificar o negócio. Esta aposta trará, certamente, novidades...

A Pontopay sempre foi muito forte em todas as suas áreas de atuação, mas queríamos fazer mais e melhor em prol dos nossos clientes. Foi então que olhámos para o negócio e, um pouco influenciados pela atualidade mundial e pelo impacto das novas tecnologias e da sustentabilidade, decidimos apostar na área da energia solar. Colocámos muita motivação, querer fazer e vontade de vencer neste projeto e as coisas aconteceram naturalmente. A verdade é que não podíamos estar mais satisfeitos com esta aposta que se tem revelado uma grande mais-valia para o negócio. Neste momento, através da aposta em painéis solares, já comercializamos energia 100% renovável, quer para o setor



EQUIPA PONTOPAY

público, quer para o privado. Qualquer pessoa que esteja interessada em aderir à energia renovável pode deslocar-se a qualquer loja ou agente Pontopay ou obter mais informações através dos nossos canais de comunicação. Estamos sempre disponíveis para esclarecer qualquer dúvida ou para realizar uma simulação para proposta, sem qualquer compromisso.

Um projeto vencedor que atualmente conta com uma nova dinâmica graças à entrada da sua filha, Paula Oliveira, no projeto, o que o deixa, especialmente, orgulhoso...

Sem dúvida. É com grande satisfação e orgulho que vejo a minha filha integrar este projeto. No fundo, é o passar do testemunho. Pretendo colocá-la à frente do negócio para que possa, no futuro, dar continuidade ao legado que iniciei, há quase uma década e também retirar gradualmente a pressão que hoje existe sobre mim. Tal como a grande maioria dos empresários, também senti a necessidade de assegurar a continuidade do negócio, mantendo os valores

e qualidade e não há ninguém mais indicado para essa função do que a minha filha, em quem deposito toda a confiança.

Hoje a Pontopay é sinónimo de inovação e confiança no futuro. Assim, o que poderemos continuar a contar da Pontopay e quais os objetivos que pretende alcançar dentro do Grupo PTS?

Para o futuro, pretendemos continuar a ser uma empresa de sucesso e uma referência nacional no mercado das telecomunicações.

Para além disso, pretendemos crescer ainda mais na área das energias, onde estamos prontos para assinar protocolos com empresas de renome nacional e internacional. Pretendemos ainda continuar a crescer na área dos seguros onde também já temos parcerias com diversas companhias de referência. Acima de tudo, queremos continuar a prestar um serviço de proximidade e de qualidade a todos os nossos clientes e continuar a ser o melhor parceiro de negócio para todos os nossos agentes e franchisados.

COMODIDADE, SIMPLICIDADE E CONFIANÇA

O que esteve por detrás do sucesso alcançado no último ano em plena crise pandémica?

De facto e ao contrário do que seria expectável a Pontopay registou um crescimento significativo em plena pandemia. Enquanto a Europa atravessava uma fase decrescente, a Pontopay, em contraciclo, registou um crescimento da faturação na ordem dos 30%, em 2020, fruto da aposta realizada na área das energias, através da comercialização de energia solar 100% renovável, mas também da aposta que já vínhamos a fazer na dinâmica de telemarketing. A aposta na energia solar, veio dinamizar e acrescentar ainda mais valor à Pontopay que agora abrange todas as áreas de negócio da energia. Por sua vez, a aposta que vínhamos a fazer no telemarketing revelou-se uma grande mais-valia na altura em que houve o primeiro confinamento, uma vez que, ao contrário da maioria das empresas, já tínhamos desenvolvidas plataformas de trabalho à distância. Assim, conseguimos manter o ritmo e qualidade de trabalho, contratar novos colaboradores e aumentar ainda mais a nossa capacidade de resposta.



SUSTENTABILIDADE E RESPONSABILIDADE SOCIAL EMPRESARIAL

UM NEGÓCIO SUSTENTÁVEL É TAMBÉM UM NEGÓCIO SOCIALMENTE RESPONSÁVEL

Nos últimos anos as questões relacionadas com a Sustentabilidade e com a Responsabilidade Social invadiram os negócios e estão cada vez mais presentes nas estratégias empresariais, ao longo das cadeias de valor e no relacionamento com clientes, fornecedores e parceiros de negócio. A verdade é que, atualmente, as empresas ocupam um espaço que vai muito além da criação de riqueza e emprego. Mais do que nunca esperamos que as companhias usem a sua influência política e social para transformar realidades através de ações de Responsabilidade Social.

Hoje, são vários os fatores que podem motivar as empresas a serem socialmente responsáveis e a contribuir positivamente em questões de ética, meio ambiente e sociedade. Assim, a qualidade dos produtos comercializados ou dos serviços prestados, a ética e a moral envolvidas nas ações tomadas pela empresa são apenas alguns aspetos que dizem respeito à responsabilidade social de uma empresa.

Quando falamos de bem-estar e responsabilidade social é impossível não tocar no assunto do meio ambiente, da sustentabilidade e da responsabilidade ambiental. A Sustentabilidade é inerente à Responsabilidade Social Empresarial. Um negócio sustentável e com responsabilidade ambiental está, indiretamente, a ser também socialmente responsável. Adotar práticas que não agridam o meio ambiente, sustentáveis e voltadas para o Marketing Verde é uma maneira de atuar neste sentido. Assim, é necessário que Sustentabilidade e Responsabilidade Social estejam alinhadas e se complementem dentro do universo empresarial.

Se quer conhecer um pouco mais sobre este tema encontre, nesta edição, exemplos do uso da Sustentabilidade e Responsabilidade Social pelas empresas, que conseguiram inovar de forma sustentável, avaliando os produtos segundo critérios sociais e ambientais em todo o ciclo de vida.



CARLOS
GARCIA

EM ENTREVISTA À PORTUGAL EM DESTAQUE O ADMINISTRADOR reforçou a importância da união e espírito de equipa para o sucesso do projeto e revelou um dos principais objetivos para o futuro: tornar a Reginacork uma empresa 100% verde.

“QUEREMOS TORNAR A REGINACORK UMA EMPRESA 100% VERDE”

Carlos Garcia é o rosto por detrás da Reginacork, uma empresa de referência nacional na área da indústria corticeira, que lhe damos a conhecer nesta edição. Sediada em Pinhal Novo, distrito de Setúbal, a Reginacork é, hoje, um distinto exemplo de resiliência e determinação profissional. Em entrevista à Portugal em Destaque, o administrador recordou o percurso traçado pela empresa, deu a conhecer o mais recente investimento feito na área de produção de pellets.

Fundada na década de 90, a Reginacork é uma referência nacional na indústria corticeira, sendo hoje fonte de trabalho para centenas de trabalhadores, de forma direta e indireta. Fale-nos um pouco mais deste projeto e de que forma foi traçando o seu percurso.

A Reginacork nasceu em 1994, em Pinhal Novo, e ainda hoje mantém a sua génese familiar. Começámos com uma pequena empresa, cujo trabalho consistia na produção e preparação de pranchas. A partir daí, fomos adaptando às oportunidades de mercado que foram surgindo, mas mantivemos sempre sempre a cortiça como espinha dorsal do negócio. Como a preparação de cortiça era um negócio com horizontes limitados, decidimos apostar, mais tarde, nos triturados e, posteriormente, nos granulados de cortiça. O ano de 2016 ficou marcado na história da Reginacork com a introdução de

um novo produto: os pellets. Foi construída a unidade de produção de pellets (um combustível ecológico alternativo ao fóssil, com custos muito inferiores para o consumidor e benefícios acrescidos para o meio ambiente) de uso industrial e doméstico, representando um investimento de 8,5 milhões de euros.

Em 2016, a empresa iniciou a instalação de uma nova unidade de fabrico para a produção de pellets de uso industrial. Com a construção da unidade de fabrico a empresa entra numa área de negócio nova. O que motivou esta aposta?

O *core business* da Reginacork sempre foi e continuará a ser o granulado de cortiça. No entanto, sentimos a necessidade de encontrar uma fonte de receita paralela, um produto que se assumisse como um negócio complementar, capaz de dar maior sus-

tentabilidade à empresa em momentos de eventuais fragilidades do setor da cortiça. Estudámos e analisámos algumas oportunidades e chegámos à conclusão de que os pellets seriam uma boa aposta. Assim, instalámos uma unidade de produção deste produto, um modelo de negócio diferente, mas com muitas sinergias oriundas do setor corticeiro, nomeadamente, o abastecimento de matéria-prima e a sustentabilidade das florestas. Vale relembrar que os pellets são, basicamente, pequenos aglomerados de madeira de forma cilíndrica produzidos a partir dos subprodutos da indústria de serração, nomeadamente o serrim de pinho e estilha, no caso dos pellets ENplus ou biomassas residuais florestais nos pellets industriais, e constituem um biocombustível sólido de elevada eficiência. As matérias-primas são submetidas a um processo de trituração

FOI NUMA ÓTICA DE AUMENTAR A PRODUÇÃO E DE REDUÇÃO DE CUSTOS QUE REALIZÁMOS ESTE INVESTIMENTO QUE CONSISTIU NA DUPLICAÇÃO DA CAPACIDADE DE SECAGEM, DE FORMA A PODERMOS TRABALHAR COM AS MATÉRIAS-PRIMAS MAIS VERDES



e secagem seguindo-se a sua prensagem, usando uma matriz cilíndrica, que por um processo de extrusão, permite a produção dos pellets na forma final. A resina natural da madeira é a única responsável pela aglutinação do serrim durante a produção dos pellets e não são utilizados quaisquer aditivos ao processo de fabrico. Os pellets são biocombustíveis sólidos 100% naturais, renováveis, com impacto neutro nas emissões de CO2 durante a queima, produzidos com as matérias-primas acima referenciadas e com um elevado poder calorífico. Embora tenhamos a certificação ENplus, atualmente, a nossa produção é, maioritariamente, para a indústria e posso afirmar que estamos muito satisfeitos com esta aposta. Ter alguns dos melhores clientes a nível internacional, no setor dos pellets, nomeadamente os países nórdicos, que cumprem religiosamente os seus contratos, deixa-nos otimistas e confiantes.

Os bons resultados alcançados levaram a reforçar ainda mais a produção de pellets com um novo investimento, na ordem dos dois milhões de euros, em 2020. Quais as

novidades que o mais recente investimento trouxe para esta área de negócio?

Este mercado tem de ser gerido numa ótica de economia de escala. Se produzirmos pouco, não temos rentabilidade, ou seja, temos de aumentar a produção para a rentabilidade surgir. Foi numa ótica de aumentar a produção e de redução de custos que realizámos este investimento que consistiu na duplicação da capacidade de secagem, de forma a podermos trabalhar com as matérias-primas mais verdes, evitando toda a contaminação natural resultante do manuseamento de materiais secos e no aumento na capacidade de produção tendo, neste momento, capacidade de produção igual ou superior a 45 mil toneladas/ano de pellets.

Em paralelo, continuamos com cerca de 7/8 mil toneladas nos granulados. Para além disso, automatizámos ainda mais a empresa e estamos, neste momento, a montar painéis fotovoltaicos de forma a reduzir custos energéticos e a criar frotas de autoabastecimento. Esta aposta foi encarada como uma medida de emergência essencial para a sustentabilidade da empresa e tem como principal objetivo compensar as oscilações

do setor corticeiro e equilibrar os resultados da empresa a médio/longo prazo.

As dificuldades trazidas pela pandemia aguçaram a criatividade, inovação e capacidade de superação das empresas portuguesas, que fizeram das fraquezas forças e continuaram a triunfar no mundo dos negócios. A Reginacork é hoje um distinto exemplo de resiliência empresarial, tendo continuado a apostar e a investir na sua área de negócio. Podemos afirmar que resiliência, superação e determinação fazem agora ainda mais parte do ADN da empresa?

A Reginacork é fruto de muita dedicação e de muito esforço. É fruto de uma constante readaptação e de muitas inovações, que foram sendo implementadas na empresa, de forma a ser melhor a cada dia.

Apostamos numa filosofia de trabalho diferente dos outros e os resultados obtidos, até agora, deixam-nos otimistas perante os grandes desafios que todos estamos a enfrentar. Trabalho, resiliência, determinação, crescimento e melhoria contínua são os valores basilares da Reginacork que continuarão a fazer parte do nosso ADN no futuro.





A Reginacork orgulha-se de ser uma empresa amiga do ambiente, adotando importantes medidas com vista à preservação ambiental.



ASSEGURAR A SATISFAÇÃO DOS CLIENTES, ATRAVÉS DA PRODUÇÃO DE UM PRODUTO DE EXCELENTE QUALIDADE E DO CUMPRIMENTO DOS REQUISITOS DO PRODUTO E SERVIÇO É FUNDAMENTAL PARA A REGINACORK, QUE É TAMBÉM UMA EMPRESA CERTIFICADA.

PELETS DE CONSUMO INDUSTRIAL (BIOMASSA FLORESTAL RESIDUAL)

A REGINACORK TEM IMPLEMENTADOS OS SEGUINTE REFERENCIAIS NORMATIVOS

- ENplus® de 2015 – Sistema de Certificação de Qualidade para Pellets de Madeira
- SBP Standard 1 – Feedstock Compliance Standard
- SBP Standard 2 – Verification of SBP Compliant Feedstock
- SBP Standard 4 – Chain of Custody
- SBP Standard 5 – Collection and Communication of Data
- Instruction Document 2D – SBP Requirements for Group Schemes
- Instruction Document 2E – SBP Requirements for Risk Based Approach for Biomass Category 2
- Instruction Document 5E – Collection and Communication of Energy and Carbon Data
- NP EN ISO 9001:2015



GRANULADO DE CORTIÇA

A REGINACORK TEM IMPLEMENTADOS OS SEGUINTE REFERENCIAIS NORMATIVOS

- FSC® Chain of Custody Certification, FSC-STD-40-004 Standard (Version 3-0)
- Requirements for Sourcing FSC® Controlled Wood, FSC-STD-40-005 Standard (Version 3-1)
- Requirements for use of the FSC® trademarks by Certificate Holders, FSC-STD-50-001 (Version 2-0)
- NP EN ISO 9001:2015



Da fórmula do sucesso faz também parte uma equipa de profissionais, indispensável para o êxito do projeto. Considera que, o sólido trabalho e espírito de equipa é a base dos resultados alcançados?

Sem dúvida. Na Reginacork não há um “eu”, há um “nós” que é indispensável para o sucesso do negócio. Sem espírito de equipa, sem interação e sem esforço conjunto seria impossível manter uma empresa como a Reginacork. A equipa de profissionais é um dos nossos pilares. Como em todas as empresas, tem de haver uma liderança, mas também tem que existir uma equipa unida, coesa e que dê o seu melhor com vista a alcançar os resultados pretendidos. É este espírito de equipa que tento preservar e alimentar na Reginacork.

A Reginacork alimenta as suas linhas de produção com matéria-prima que resulta da poda e limpeza e desbaste da floresta destacando-se como uma empresa ambientalmente responsável. Quais as principais medidas adotadas pela empresa com vista à preservação ambiental?

A Reginacork orgulha-se de ser uma empresa amiga do ambiente, adotando importantes medidas com vista à preservação ambien-

tal. Nesse sentido, temos as nossas equipas próprias e as subcontratadas, devidamente certificadas em FSC. São elas quem intervêm em todo o processo, sempre sobre a nossa orientação, garantindo que todas as normas de certificação internacional são rigorosamente cumpridas.

No setor das madeiras, infelizmente, e na grande maioria das vezes, não há uma preocupação com a sustentabilidade da floresta. A única forma da Reginacork assegurar essa sustentabilidade é realizar todo o processo, que vai desde o contacto com os proprietários da floresta, até ao envio dos estilhadores para a transformação das biomassas florestais residuais em pellets. Há um conjunto de regras que têm de ser escrupulosamente respeitadas ao longo de todo o processo e que apenas podemos garantir que são cumpridas se acompanharmos o processo desde início. Para além disso, no setor da cortiça, abastecemos-nos em podas e limpeza dos sobreiros e montados. Vale ainda lembrar que a nossa atividade constitui um grande alívio da carga térmica nas florestas todos os anos, através do nosso trabalho promovemos a segurança da floresta, diminuindo drasticamente o risco de incêndios e pragas.



QUALIDADE

Resposta ao mercado

O foco dos últimos 20 anos tem sido a satisfação do cliente, e, nesse sentido, temos vindo a aperfeiçoar os processos de produção, através de um rigoroso controlo da qualidade.

SUSTENTABILIDADE

Amiga do ambiente

Temos uma política de gestão baseada na sustentabilidade económica, social e ambiental, é isso que nos possibilita perspetivas a longo prazo.

EXCELÊNCIA

Necessidade de mais-valia

A Reginacork procura constantemente a inovação no fabrico dos seus produtos, utilizando tecnologias essenciais para manter o índice competitivo.

CLIENTES

Empresa Certificada

Assegurar a satisfação dos nossos clientes, através do cumprimento dos requisitos do produto e serviço. Melhorar continuamente a qualidade dos nossos produtos e serviços. Cumprir a regulamentação aplicável ao produto.



O QUE PODEMOS ESPERAR DA REGINACORK PARA O FUTURO?

Tendo sempre por base a inovação, excelência, determinação e profissionalismo

Com contratos até, pelo menos, 2026 nos dois setores as perspetivas de futuro da Reginacork são bastante animadoras, no entanto, não nos podemos esquecer que é necessário continuar a apostar na inovação e na sustentabilidade. Após termos atingido a capacidade de produção mínima de 45 mil toneladas/ano de pellets e manter as cerca de

sete toneladas/ano de granulados, não está nos nossos planos aumentar ainda mais esta capacidade, a fim de não pressionar a floresta no nosso raio de ação e intervenção. Diria que, pretendemos, na próxima meia década, criar sustentabilidade na empresa, otimizando produções e reduzindo custos. Queremos tornar a Reginacork uma empresa 100% verde.

ENGENHARIA & SUSTENTABILIDADE

A Vihu Systems surgiu em 2004, em São João da Madeira, pelas mãos de Hugo Almeida. Decorridos 17 anos, é um distinto exemplo na área de engenharia de segurança eletrónica e telecomunicações que tem vindo a conquistar o mercado nacional e internacional. Para melhor conhecermos este projeto e o trabalho que desenvolve entrevistámos o seu fundador que nos deu a conhecer a mais recente e inovadora solução apresentada ao mercado: o Vihupole.



HUGO ALMEIDA

A Vihu Systems é uma referência na área da engenharia de soluções de segurança eletrónica e telecomunicações, em Portugal e no mundo. Fale-nos um pouco mais deste projeto e de que forma vem conquistando o mercado?

A Vihu Systems nasceu em São João da Madeira, em 2004. Com uma experiência de mercado de mais de 20 anos, a Vihu está, continuamente, de olhos postos na inovação tecnológica e na quebra de barreiras do convencional. Com um percurso que teve início no mercado doméstico e no mercado industrial, a Vihu deu, em 2010, o primeiro passo rumo à internacionalização, nomeadamente quando foi responsável pela área de segurança eletrónica num Parque Fotovoltai-co de 4 MW na Ilha da Córsega, Ghisonaccia. O projeto foi desenvolvido num formato EPC (Engineering, Procurement and Construction), que define o método de trabalho e posicionamento da Vihu, e nunca mais parou de crescer. Com uma experiência acumulada de mais de 10 anos no Scope de Security em Parques Solares, a Vihu trabalha, atualmente, com as principais tecnologias existentes no mercado, de forma a oferecer uma segurança eficaz e eficiente aos clientes, contando já com mais de 700MW protegidos em todo o mundo. Atuando em vários mercados como Portugal, Espanha, França, Reino Unido e Roménia, a Vihu abraça inúmeras áreas da segurança eletrónica e telecomunicações em EPC. Fruto de um árduo trabalho e investimento interno em I&D, a Vihu tem vindo a desenvolver uma gama de produtos dedicados à segurança e

proteção da sociedade em geral. A linha de produtos insere-se numa perspetiva cada vez mais tecnológica e amiga do ambiente, tendo sido pensada para servir as populações, através das energias renováveis.

A Vihu Systems está, continuamente, de olhos postos na inovação tecnológica e na quebra de barreiras do convencional desenvolvendo as melhores soluções energéticas e de segurança. Recentemente, mostrou mais uma vez a garra e resiliência de que é feita e lançou no mercado o Vihupole, uma solução 100% autónoma e ecológica que combina segurança e design. Fale-nos um pouco mais deste produto seguro, eficiente e dinâmico, made in Portugal.

Tendo em vista o desenvolvimento de novas soluções, lançámos, recentemente, o Vihupole, um poste urbano 100% autónomo e ecológico, com zero emissões de CO₂. O Vihupole é a nova e mais irreverente solução do design urbano convencional, assumindo-se como uma opção bastante válida para instalações onde as populações são a maior premissa, tornando assim as cidades mais inteligentes e limpas, evitando-se assim cerca de 150kg de emissões de CO₂/ano por poste. É um produto que se caracteriza pela sua versatilidade e adaptabilidade a vários ambientes e que nos permite diminuir, consideravelmente, o tempo de execução da implementação das soluções de segurança e vigilância em parques solares, indústria e nas cidades. A redução destes custos, graças à baixa alocação de mão-de-obra e diminuição drástica de prazos de execução,

permite-nos executar as obras de uma forma muito mais limpa e apresentar, ao mesmo tempo, uma solução muito mais inovadora e eficaz, em termos de proteção. Com esta nossa solução prometemos, efetivamente, inovar e ser diferenciadores no mercado, destacando-nos da concorrência, quer em Portugal, quer no estrangeiro onde temos registado uma enorme aceitação do nosso produto. Sendo este um produto IoT o mesmo encontra-se em contínuo desenvolvimento de novas aplicações pelo nosso departamento de I&D. Vale ainda ressaltar que o Vihupole



é uma marca registada e um produto desenvolvido e projetado pela Vihu e os produtos inerentes detêm uma patente industrial e de design.

Versátil e adaptável para vários ambientes, o Vihupole é a nova e mais irreverente solução do design urbano convencional. Quais as principais características deste produto e de que forma se assume uma excelente opção para instalações onde a segurança é a principal premissa?

Quisemos que o Vihupole não fosse um simples poste estrutural urbano, mas que fosse sim uma imagem de marca da empresa. Neste momento, já estamos capacitados para oferecer quatro serviços: energia, comunicação, iluminação e segurança. Assim, no que à energia diz respeito, o Vihupole foi concebido para uma instalação OFF-GRID, não necessitando de qualquer tipo de ligação à rede elétrica fóssil. O Vihupole está preparado para fornecer energia verde, dispondo ainda de acesso a informação diária da produção, consumo e carregamento do banco de baterias através da app Vihupole. Em termos de comunicação, o Vihupole pode ser controlado remotamente, através da Vihubox, podendo ainda transformar-se num *hotspot* WI-FI, com largura

de banda até 5G. O Vihupole dispõe ainda de uma área de *branding* frontal retroiluminada a LED destinada à comunicação estática para a divulgação de mensagens informativas e de segurança à população. No que diz respeito ao serviço de iluminação, o Vihupole pode ser usado como fonte de iluminação LED RGB totalmente customizável e programável pelo utilizador, através da Vihubox. Para além disso, permite ainda a gestão automática da iluminação, em função da radiação solar, ou por programação de horário. Por último, no que à segurança diz respeito, o Vihupole tem ainda vários argumentos a seu favor, como a instalação de sistemas de vigilância com controlo remoto, através de qualquer dispositivo móvel e sem recorrer à rede elétrica convencional, sendo possível a prevenção de situações de intrusão e incêndio do próprio Vihupole. Outras das possibilidades do Vihupole é a instalação de sistema de CCTV-IP e Áudio IP para vigilância de áreas sensíveis à aglomeração de pessoas, evitando assim possíveis focos de contaminação comunitária. Desta forma, as autoridades podem controlar estes focos remotamente e comunicar por áudio com as populações para manter o devido distanciamento social. Sendo o Vihupole 100% autóno-

“

TENDO EM VISTA O DESENVOLVIMENTO DE NOVAS SOLUÇÕES, LANÇAMOS, RECENTEMENTE, O VIHUPOLE, UM POSTE URBANO 100% AUTÓNOMO E ECOLÓGICO, COM ZERO EMISSÕES DE CO2”

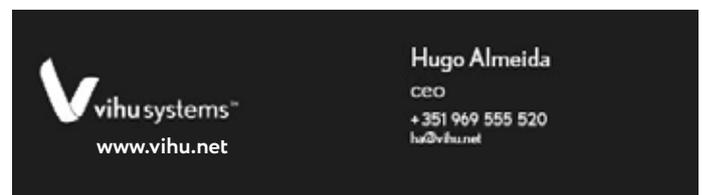
mo em energia e telecomunicações, pode ser movido de local sem que para isso estejamos dependentes de um ponto de energia fóssil. Isto é possível uma vez que o Vihupole possui um maciço de betão armado devidamente estruturado e em cumprimento com o Euro Código resistente a vento e neve. Caso o pretenda num local fixo, pode de uma forma rápida ser instalado em qualquer tipo de terreno com recurso a maciço de betão pré-fabricado. Poderá ainda ser instalado diretamente no solo com um simples processo de bucha química e barão roscado.

Tendo como valores basilares a inovação tecnológica e o profissionalismo, quais os objetivos que a Vihu Systems pretende alcançar no futuro?

O nosso objetivo passa por ser

o nº.1 no fornecimento de soluções inovadoras em segurança para parques solares em todo o mundo, através do nosso produto Vihupole. Para além disso, pretendemos continuar a oferecer uma solução ecológica, versátil e descentralizada para as Smart Cities. Sabemos que, cada vez mais, todas as principais cidades europeias já permitem ter vídeo vigilância na via pública que permite o controlo das mais variadas situações. Assim, assumimos como um dos nossos principais objetivos, a curto prazo, termos o nosso produto inovador em pelo menos uma via pública de cada cidade de Portugal e em várias cidades mundiais.

VOTOS DE UMA EXCELENTE PÁSCOA.



UMA FORÇA MOTRIZ NA TRANSIÇÃO ENERGÉTICA

Fundada em 2011 e localizada em Wollerau, Suíça, a Smartenergy Group concentra-se no investimento e desenvolvimento de projetos de energia renovável. Determinada, inspirada e orientada, a empresa reúne as habilidades certas para atingir um grande objetivo: avançar na transição energética e investir num futuro sustentável. João Cunha, Chief Operating Officer & Deputy CEO da Smartenergy, em entrevista à Portugal em Destaque, deu a conhecer os mais recentes investimentos realizados em território nacional, realçou o papel da empresa na descarbonização energética e revelou um dos principais objetivos para o futuro: produzir hidrogénio verde.



SMARTENERGY

Tendo sempre como principal objetivo investir num mundo mais sustentável, o que podemos esperar da Smartenergy para o futuro? A produção de hidrogénio verde será uma realidade a curto prazo?

A aposta da Smartenergy em termos de seleção de ativos para investimento continuará a passar pela escolha de projetos de energias renováveis e outros que contribuam de forma inequívoca para a descarbonização da economia. Apesar de ainda sentirmos, em termos de regulamentação técnica e de enquadramento legal, haver a necessidade de aprofundamento e clarificação por parte das diferentes entidades públicas, a Smartenergy tem vindo a avançar de forma bastante proativa no que diz respeito ao licenciamento dos seus projetos de hidrogénio verde. Temos também participado em todas as iniciativas promovidas, tanto a nível nacional (POSEUR) como europeu (IPCEI) e a nossa abordagem passa essencialmente por termos uma perspetiva holística do projeto, isto é, trabalhamos nas diferentes áreas da sua cadeia de valor, tendo sempre a missão de construir um “ecossistema” em torno do ativo de produção do hidrogénio e, desta forma, estamos a fomentar tanto a oferta como a procura. Entendemos que esta é a forma de criar valor, na perspetiva do investidor, e tentar quebrar barreiras e desafios, e com esta perspetiva almejar a materialização de projetos num horizonte temporal mais curto, ao envolver todos os *stakeholders*.

JOÃO CUNHA



A Smartenergy Group é uma referência mundial no investimento e desenvolvimento de projetos de energias renováveis. Poderíamos começar a nossa conversa por conhecer um pouco melhor o universo Smartenergy e de que forma tem vindo a conquistar o mercado europeu.

A Smartenergy é uma empresa suíça de investimento, com filiais nos principais mercados da Europa, incluindo Portugal, Espanha, Alemanha e Itália, que desenvolve, financia e constrói projetos de energias renováveis, nomeadamente envolvendo energia solar fotovoltaica, energia eólica e hidrogénio verde. O conhecimento local dos mecanismos do mercado, uma excelente rede de contactos e parcerias e um conhecimento profundo das necessidades dos investidores, assim como a competência técnica, financeira e jurídica, estão na base do nosso sucesso e têm-nos permitido a conquista do mercado internacional. Outro aspeto diferenciador, será o facto de desenvolvermos os nossos projetos sempre com foco de investidor, maximizando o valor dos ativos. Desta forma, estamos em toda a cadeia de valor para otimizar todos os detalhes. Estes ingredientes aliados ao dinamismo, agilidade, criatividade e flexibilidade permitem-nos aceitar conscientemente o risco (porque faz parte do nosso negócio), e mitigá-lo ao mínimo (porque sabemos como extrair valor de situações complexas). O facto de sermos uma empresa suíça permite-nos ainda ter acesso a investidores estratégicos para implementar os nossos projetos.

Tendo como principal objetivo avançar na transição energética e investir num mundo melhor, a Smartenergy marca presença em diversos países europeus, como é exemplo Suíça, Alemanha, Itália, Espanha e, desde 2017, Portugal. O que motivou a Smartenergy a investir em terras lusitanas e qual o balanço desta presença no mercado nacional?

A Smartenergy decidiu investir em Portugal, numa altura em que já se encontrava em Espanha. Entra no mercado português em 2017, com a aquisição de alguns projetos eólicos. Em 2018



A SMARTENERGY É, POR ISSO, UMA EMPRESA VERTICALIZADA, QUE ASSEGURA A SUA PRESENÇA AO LONGO DE TODA A CADEIA DE VALOR DA ENERGIA VERDE

adquiriu uma empresa portuguesa de desenvolvimento de projetos e decidiu iniciar o investimento em centrais solares fotovoltaicas. O passo seguinte foi a tomada de uma participação maioritária numa comercializadora de energia, a Muon Electric, que desde 2020 é detida a 100% pela Smartenergy. A Muon Electric assegura a ligação a milhares de consumidores, domésticos e empresariais, fazendo a ponte entre a capacidade de geração de energia verde e o utilizador final, de forma eficiente e responsável.

A Smartenergy é, por isso, uma empresa verticalizada que assegura a sua presença ao longo de toda a cadeia de valor da energia verde.

A carteira da empresa inclui diversos projetos, totalizando mais de 1 GWp de capacidade fotovoltaica em Portugal. Um destes projetos, localizado em Mogadouro, foi ligado à rede elétrica no passado mês de dezembro e até final de 2022 teremos mais seis centrais fotovoltaicas a operar de norte a sul do país. Portugal tem sido e continua a ser um mercado estratégico para a Smartenergy. A filial em Portugal, sediada em Matosinhos, acolhe o Centro Global de Competências, com cerca de 20 profissionais altamente qualificados, na sua maioria portugueses. Esta equipa realiza e apoia as atividades do grupo nas áreas de engenharia, construção, operação e gestão de ativos para projetos loca-

lizados em toda a Europa. O Centro Global de Competências da Smartenergy, dispõe, ainda, de competências para desenvolver projetos de hidrogénio verde, em estreita colaboração com a filial na Alemanha, localizada em Munique, que lidera a unidade de negócio de hidrogénio.

A descarbonização do planeta é um dos objetivos estipulados por países de todo o mundo, até 2050. O hidrogénio é responsável atualmente por mais de 2% das emissões totais de CO2 no mundo. No entanto, o hidrogénio verde revela-se um dos pontos-chave para a descarbonização. O que é o hidrogénio verde, como é obtido e de que forma se afigura uma alternativa para reduzir as emissões e cuidar do nosso planeta?

O hidrogénio é um dos elementos mais comuns no Universo e na Terra e, por isso, um dos mais disponíveis. Neste momento, o hidrogénio tem imensas utilizações e temos que nos lembrar que na composição química dos hidrocarbonetos estão presentes átomos de hidrogénio. Atualmente, temos empresas que utilizam hidrogénio a partir de um processo de combustão catalítica sem chama designado por “Reformação de Gás Natural com Vapor de Água”, ou seja, sendo o Gás Natural essencialmente metano (CH₄) que como sabemos através do processo liberta CO₂.



Mas quando falamos de hidrogénio verde, este é sustentável porque o seu processo de obtenção consiste na eletrólise da água (H₂O), com recurso a energia elétrica proveniente de fontes renováveis. Por exemplo, através da transformação fotovoltaica da energia solar em eletricidade, que por sua vez é utilizada no processo de eletrólise da água, produzindo assim moléculas de hidrogénio e também oxigénio, como subproduto, havendo ainda libertação de calor. O hidrogénio é um bom transportador de energia, que pode ajudar a descarbonizar vários setores da economia difíceis de eletrificar, tais como os transportes ou processos industriais que recorrem a calor de elevadas temperaturas. O hidrogénio verde permite fazer eletrificação indireta dos consumos de energia térmica e elétrica sem emissões de carbono.

Consciente desta realidade, a Smartenergy já tem em marcha diversos projetos com vista à descarbonização como é exemplo o projeto de âmbito ibérico, que pretende unir o potencial de Portugal e Espanha, para a criação de combustíveis sintéticos. Apresente-nos este projeto e refira quais as alterações que pode vir a imprimir, nos diversos setores, de forma a promover a descarbonização das empresas e indústrias.

Tirando partido do portefólio de projetos de centrais eletroprodutoras de tecnologia solar fotovoltaica de que somos proprietários na Península Ibérica, a Smartenergy tem procurado complementar esses ativos com projetos de instalação de eletrolisadores para a produção de hidrogénio verde. A produção de biocombustíveis e os combustíveis sintéticos, obtidos a partir de hidrogénio verde, são setores de atividade nos quais a Smartenergy continua a investir, acreditando que terão um papel fundamental na descarbonização de setores que não são passíveis de eletrificação direta dos consumos e usos energéticos. As metas estabelecidas para 2050, no que se refere à neutralidade climática, são bastante ambiciosas e para as alcançarmos de modo ambientalmente e economicamente eficaz, é necessário encontrar formas complementares e tecnicamente exequíveis rumo à total descarbonização da economia. Este caminho e/ou este objetivo não é passível de ser

totalmente materializado recorrendo somente à eletrificação direta dos consumos e usos energéticos. Há setores de atividade para os quais os requisitos energéticos específicos tornam a eletrificação direta inviável, sendo que se deve dar preferência ao uso da eletricidade renovável para produzir gases e combustíveis neutros em carbono, como é o caso do hidrogénio verde. No entanto, estamos a falar de setores industriais como o cerâmico, o petroquímico, o dos fertilizantes que necessitam de resolver um tema crucial: a sua redução de emissões de CO₂. No transporte rodoviário, principalmente o transporte de pesados, a aviação e transporte marítimo são igualmente setores que assentam a sua descarbonização na eletrificação indireta com energias renováveis, o que exige esta abordagem, entre outras, à adoção do hidrogénio verde. O hidrogénio verde nestes setores que requerem maior densidade energética nos seus consumos, pode ser usado na sua forma pura como transportador de energia ou como gás combustível, pode ser convertido em energia elétrica através de uma célula de combustível, pode servir como matéria-prima para produzir combustível líquido para transporte pesado ou ainda como matéria-prima industrial. Também pode ser combinado com outros produtos para produzir o que chamamos de combustíveis e matérias-primas sintéticas, como por exemplo, o amoníaco.

PORTUGAL ENERGICAMENTE MAIS SUSTENTÁVEL

Com vista a tornar o país energeticamente mais sustentável, a Smartenergy anunciou, em 2020, novos investimentos em Portugal, como são exemplo as Centrais Fotovoltaicas de Mogadouro e Portimão e o Centro Global de Competências, em Matosinhos. Revele os projetos em execução e de que forma cada um deles vem contribuir para a criação de um país mais sustentável.

Temos vindo a desenvolver um portefólio de projetos solares desde 2017 que, após o seu processo de licenciamento, começaram a ser construídos no início de 2020. A Central Solar Fotovoltaica (CSF) de Mogadouro está operacional desde dezembro de 2020 e a CSF de Portimão entrará em operação no final do verão. Em conjunto, estes projetos representam uma capacidade instalada de cerca de 100MWp, equivalente a aproximadamente 230 mil painéis solares. Ao longo deste ano teremos mais projetos a arrancar, querendo dizer que em meados de 2022 teremos cerca de 350MWp em operação no mercado português. Portugal tem vindo a apostar na energia solar como um dos vetores para contribuir para a descarbonização da economia. A Smartenergy tem sido bastante ativa neste desígnio nacional e em setembro do ano passado aumentou ainda mais o seu compromisso com o país, ao estabelecer o seu Centro Global de Competências em Matosinhos, a partir do qual apoia todas as equipas (engenharia, gestão de ativos, construção entre outras) nos diferentes mercados onde desenvolve a sua atividade.



“DIA MUNDIAL DA SAÚDE”

A SAÚDE É UM DIREITO HUMANO

O Dia Mundial da Saúde é celebrado anualmente a 7 de abril. A data comemorativa foi escolhida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948, aquando da organização da sua primeira assembleia e desde 1950 que, no dia 7 de abril, se celebra esta efeméride em todo o mundo. O Dia Mundial da Saúde é uma oportunidade única para fomentar a consciência sobre alguns temas chave na área da saúde que afetam a humanidade. Por isso, a cada ano, a organização escolhe um tema central para ser debatido e que passa a ser uma prioridade na agenda internacional da Organização Mundial da Saúde (OMS). Como não poderia deixar de ser, a OMS decidiu que 2021 é o Ano Internacional dos Trabalhadores da Saúde e Cuidadores. Esta decisão vem reconhecer a dedicação e sacrifícios dos profissionais de saúde e reforçar o reconhecimento do seu papel fundamental na garantia da saúde e bem-estar da população. Num ano em que têm demonstrado dedicação, sacrifício e compromisso extremos, não só para fazer este trabalho, mas também para vencer a pandemia da Covid-19, a OMS lembra ainda que, enfermeiros e outros profissionais de saúde, estão na vanguarda da resposta e que o seu papel é indispensável, através da prestação de cuidados e tratamentos de qualidade, liderando o diálogo comunitário para fazer face a medos e dúvidas e, em alguns casos, coletando dados para estudos clínicos.

Numa edição em que assinalamos o Dia Mundial da Saúde e numa altura em que o mundo atravessa uma das maiores crises de saúde pública, vale a pena reforçar que a saúde é um direito humano. Todas as pessoas deverão ter a informação e os serviços de que necessitam para cuidarem da sua saúde e da saúde das suas famílias. Os cuidados de saúde primários devem, assim, ser o primeiro nível de contacto com o sistema de saúde prestando às pessoas, às famílias e às comunidades a maioria dos cuidados de saúde, desde a promoção e prevenção até ao tratamento, reabilitação e cuidados paliativos tão próximo quanto possível do seu local de residência ou de trabalho. Também os profissionais de saúde desempenham, cada vez mais, um papel fundamental na educação dos doentes sobre o modo de cuidarem da sua saúde, coordenando os seus cuidados e defendendo as suas necessidades.



CUIDE DE SI E DA SUA SAÚDE

A SAÚDE É UM DOS MAIORES TESOUROS QUE O SER HUMANO PODE TER.

Uma pessoa saudável é feliz, independentemente de estar confinada, dos ginásios se encontrarem encerrados ou da obrigação e dever de manter o distanciamento físico.

O teletrabalho impactou os portugueses que não estavam habituados a trabalhar a partir de casa e começaram a experienciar dores corporais, na sua maioria, devido a posturas incorretas enquanto trabalham e muitos alteraram os seus hábitos alimentares. Estas alterações foram encaradas pelos portugueses de diferentes formas, mas a realidade é comum a todos: uma alimentação equilibrada e o exercício físico são fulcrais para manter o corpo e a mente sãos.

Cuidar da mente e do seu corpo só depende de uma pessoa: de si.



A MELHOR SOLUÇÃO DE REABILITAÇÃO FÍSICA DE PROXIMIDADE DA SERRA DA ESTRELA

Tendo como principal missão realizar Fisioterapia Avançada de qualidade, a Advantageeffect disponibiliza aos seus utentes os serviços necessários para que consigam adquirir tratamentos de modo rápido, garantindo assim uma eficaz e qualitativa resolução de problemas em tempo útil. Em entrevista, André Haug, CEO da Advantageeffect, dá-nos a conhecer um pouco melhor o presente e futuro deste projeto, que veio revolucionar a Reabilitação Física de proximidade.



Fundada em 2013, a Advantageeffect - Centros de Fisioterapia Avançada é hoje uma referência na prestação de cuidados de saúde, diretamente relacionados com cuidados de Fisioterapia Avançada de proximidade. O que tem guiado a Advantageeffect rumo ao sucesso?

A orientação dos nossos Centros passou sempre por fazer o melhor tratamento possível, garantindo uma boa formação profissional de todos os elementos da equipa, assim como a utilização de bons e diferenciadores equipamentos, de modo a garantir uma eficaz resolução de problemas em tempo útil no campo da Reabilitação Física, a um preço acessível a todos.

O Grupo Advantageeffect possui, presentemente, três Centros de Fisioterapia Avançada (Gouveia, Seia e Mangualde). Atualmente, quais as especificidades e serviços que cada um destes espaços tem disponíveis aos utentes?

O Centro de Fisioterapia Avançada de Gouveia é direcionado ao tratamento de dor associado a Geriatria. Neste, possuímos uma rede domiciliária que nos permite prestar cuidados de Fisioterapia em todos os lares que nos contactem para cuidar dos seus idosos. É de salientar a par-



ceria continuada com a Fundação Laura dos Santos que oferece a Fisioterapia a todos os seus idosos incluída na mensalidade.

O Centro de Fisioterapia Avançada de Seia é dirigido a Cuidados de Reabilitação Motora, Neurológica e Trauma-Ortopédica. Neste possuímos, para além dos serviços de Fisioterapia, dois ginásios de reabilitação, serviço de Hidroterapia Individual e sala de Terapia Ocupacional e Integração. O Centro de Fisioterapia Avançada de Mangualde tem por objetivo o tratamento de lesões associadas ao trabalho. Nesta clínica temos, uma plataforma de Podoscopia que permite a

realização de palmilhas 3D personalizadas que ficam prontas em 20 minutos.

De que modo é que a Advantageeffect vem traçando um caminho alicerçado em valores como a qualidade e o rigor?

A Advantageeffect é uma Empresa Certificada para a Prestação de Cuidados de Saúde Privada. Com uma equipa de profissionais, devidamente qualificada para poder servir a sua população nos mais diversos problemas de saúde, garante a melhor oferta tecnológica de Aparatologia europeia aliada a um serviço de Fisioterapia, integralmente, feito por fisiotera-

peutas especialistas em diversas áreas de atuação.

Considera que, a Covid-19, mudou a forma como vemos a saúde? Hoje, as pessoas estão mais educadas para recorrerem a serviços de saúde legais e devidamente qualificados?

Julgamos que, hoje em dia, as pessoas estão mais preocupadas com os cuidados de saúde e que procuram serviços com mais qualidade e higiene. Esta pandemia trouxe uma realidade mais limpa sobre “endireitas” e “fábricas” de Fisioterapia. Seja exigente. Fisioterapia só com Fisioterapeutas.

Tendo sempre por base o profissionalismo e dedicação, o que podemos esperar da Advantageeffect para o futuro?

A ideia presente de crescimento da nossa empresa passa pela consolidação de serviços e melhoria de instalações dos três Centros já existentes. A pandemia da Covid-19 fez-nos repensar um caminho diferente, não objetivando o aumento territorial da empresa, mas sim a aposta na qualidade diferenciadora de serviços. No futuro a Advantageeffect vai criar, pelo menos, uma sala com objetivo de tratamento respiratório para doentes com sequelas pós-Covid com tecnologia de drenagem brônquica, presentemente utilizada na Alemanha.

► Rua Labouheyre s/n 6290-362 Gouveia

► Avenida Luís Vaz de Camões, Edifício Jardim | S/N – Cave Centro-Esquerdo | 6270-484 Seia

► Rua 1º de Maio 7 – Edifício COAPE Lojas 6 e 7 | 3530-205 Mangualde

☎ 927 854 269/927 224 322 🌐 www.advantageeffect.pt

LARANJA DE SILVES: UM TRUNFO PARA A SAÚDE

Em viagem do interior ao litoral, da serra ao mar, o município de Silves dá-se a conhecer a quem o visita. Aqui, a laranja é rainha. Não fosse Silves o maior produtor de citrinos no Algarve. Nesta edição, Rosa Palma, presidente da Câmara Municipal de Silves, convida todos os leitores a descobrir a “Capital da Laranja” e dá a conhecer o que de melhor este concelho algarvio tem para oferecer.

Assume, desde 2013, os destinos da Câmara Municipal de Silves. Desde então o executivo tem vindo a desenvolver vários projetos de reconhecida importância em áreas como a ação social, turismo e cultura. Quais os projetos que marcarão este mandato?

São vários os projetos que marcam este mandato que passam por todas as freguesias do concelho e pelas várias áreas como o projeto “O Bairro é Meu”, a “Rota da Laranja”, o “Jazz nas Adegas”, a Mostra “Silves Capital da Laranja”, “Silves a Compostar da Serra ao Mar”, entre outros projetos mais estruturantes como o “Geoparque Algarvensis”, com palco nos territórios do interior, a “Área Marinha Protegida de Interesse Comunitário” que incide no maior recife rochoso costeiro de Portugal, a baixa profundidade, localizado na Baía de Armação de Pêra, e a conclusão da elaboração do novo PDM do concelho de Silves, o primeiro PDM de 2.ª geração da região do Algarve.

A par da intervenção relevante nas áreas da ação social, turismo e cultura, naturalmente, o investimento fundamental e maioritário do Município de Silves concentra-se em segmentos como a reabilitação, consolidação, expansão e modernização das infraestruturas de abastecimento de água e saneamento, a requalificação da rede viária, a reabilitação e construção de equipamentos públicos, nomeadamente nas áreas da educação e desporto, bem como a reabilitação, regeneração e requalificação urbana. Salientamos obras concluídas, em curso ou por iniciar, como a construção do Parque de Feiras e Exposições e do Terminal Rodoviário de São Bartolomeu de Messines, a requalificação do Jardim do Largo da República em Silves, a construção das escolas EB1 de Silves e de Alcantarilha, a requalificação dos Mercados Municipais de Silves e de São Bartolomeu de Messines, a construção do Polidesportivo de Tunes, a requalificação da Estrada Boião-Azilheira em São Marcos da Serra, a grande obra de requalificação das infraestruturas públicas de abastecimento de água, saneamento e drenagem de águas pluviais, com o propósito de combater as cheias na baixa de Armação de

Pêra, a construção da Ecovia/Ciclovía do Litoral Sul em Armação de Pêra, a construção da nova Sede da Junta de Freguesia de Armação de Pêra, a requalificação urbana da principal artéria da vila de Pêra, a requalificação do Centro Histórico de São Bartolomeu de Messines, a criação do Centro de Exposições em Alcantarilha, a criação do Centro Interpretativo do Lince Ibérico na encosta norte do Castelo de Silves, a aquisição de habitação para realojamento social, entre outras obras.

O MUNICÍPIO DE SILVES ESTEVE, DESDE A PRIMEIRA HORA, EMPENHADO EM MITIGAR A PROPAGAÇÃO DESTE VÍRUS NO CONCELHO. DESDE O INÍCIO QUE TÍNHAMOS NOÇÃO DE QUE SE TRATAVA DE UM DESAFIO MAIOR QUE APENAS COM A COLABORAÇÃO DE TODOS SERIA ULTRAPASSADO.

”



Rosa Palma,
Presidente



“MESMO EM TEMPO DE PANDEMIA, OS MUNICÍPIOS CONTINUARAM A ACEDER A ATIVIDADES DESPORTIVAS E CULTURAIS, DENTRO E FORA DE CASA, MAS TAMBÉM À ATIVIDADE AUTÁRQUICA NA SUA GENERALIDADE”.

O ano de 2020 trouxe consigo novos desafios. Perante a situação de emergência provocada pela Covid-19, os municípios mantiveram-se, e ainda se mantêm, na linha da frente no combate à atual pandemia. Quais as ações desenvolvidas pela autarquia de Silves nesse sentido? O Município de Silves esteve, desde a primeira hora, empenhado em mitigar a propagação deste vírus no concelho. Desde o início que tínhamos noção de que se tratava de um desafio maior que apenas com a colaboração de todos seria ultrapassado.

A autarquia pautou a sua atuação de forma célere e empenhada, tentando não só operar na mitigação deste inimigo invisível, mas, também, trabalhando para possibilitar que todos os municípios pudessem, dentro do contexto atual, manter alguma normalidade nas suas vidas. Fomos pioneiros numa série de ações que nos enchem de orgulho pelos resultados alcançados. Conseguimos lançar novas medidas de apoio às famílias e às empresas do concelho, quer por via da ativação do fundo de emergência social SOS19, quer através da atribuição de apoios à economia local, com destaque para a isenção do pagamento de taxas de ocupação do espaço público e de rendas ou a suspensão do pagamento de dívidas de fornecimento de água. Sendo que, apesar das incertezas, o ambicioso programa municipal de investimentos públicos mantém-se. E, mesmo em tempo de pandemia, os municípios continuaram a aceder a atividades desportivas e culturais, dentro e fora de casa, mas também à atividade autárquica na sua generalidade. O Município de Silves trabalhou em toda a linha, substituindo-se, em inúmeras situações, aos deveres e obrigações



do Estado, por forma a agilizar procedimentos e garantir, no mais curto espaço de tempo, o funcionamento de equipamentos, valências e respostas sociais indispensáveis neste período de pandemia, quer estivessem ligados à saúde, quer a outras áreas como, por exemplo, o apoio socioeducativo.

Rico em gentes com identidade própria, cuja diversidade transforma a vivência do espaço e produz uma comunidade culturalmente vibrante e que vale a pena visitar, o concelho de Silves destaca-se pelo rico património, pela fauna e flora características, pelos monumentos que encerram séculos de história ou ainda pela gastronomia tradicional baseada em

produtos locais. O que a “Capital da Laranja” tem a oferecer a quem a visite?

Silves é um concelho grande e bastante diversificado, que se estende da serra ao mar. Desde os territórios da serra, no interior algarvio, onde temos atividades ligadas à extração da cortiça, a apanha do medronho e a elaboração do mesmo, até à apanha do mel, bem como o desenvolvimento de diversas atividades pecuárias. Depois, temos o barrocal algarvio, que se distingue pela presença bem vincada de vastos pomares e pela forte produção de citrinos. Já na zona litoral, temos uma comunidade piscatória ligada à pesca artesanal, que queremos salvaguardar e valorizar. Podemos dizer que na Capital da Laranja, o concelho algarvio com

“

A ROTA DA LARANJA É UM ROTEIRO PELO CONCELHO DE SILVES QUE PRETENDE VALORIZAR A CITRICULTURA, DESDE A PRODUÇÃO, À TRANSFORMAÇÃO E AO CONSUMO.

mais património cultural classificado, encontram um pouco de todo o Algarve.

“Silves, Capital da Laranja” é a marca assumida pelo concelho, sendo a laranja um produto secular, cuja presença se tornou um valor patrimonial e identitário do território. A laranja que é o segundo fruto mais consumido do mundo e um dos que mais benefícios tem para a saúde, encontrou no concelho de Silves uma conjugação de fatores favoráveis, que permitem que aqui prosperem várias espécies de citrinos com características excecionais. O que distingue e torna a laranja de Silves tão apreciada e benéfica para a saúde?

A laranja de Silves, nas suas variadas espécies, é especial, é suculenta, muito doce e tem um paladar diferenciador que fica marcado a cada degustação. Em Silves elas crescem em vastos pomares, onde o sol, o solo e o clima as transformam num produto único e com qualidades difíceis de igualar.

A laranja é reconhecida pelas suas características nutricionais, sendo um alimento rico em água, vitaminas e minerais, hidratos de carbono simples e fibra alimentar, mas sobretudo pela sua riqueza em vitamina C. Tem propriedades anti-inflamatórias e facilita a digestão, sendo um dos alimentos que ajudam a proteger-nos do cancro e das doenças cardiovasculares. A laranja emblemática do concelho de Silves é a que pertence à variedade Bahia. Originária desse estado e cidade do Brasil, a polpa é consistente, granulada e é igualmente conhecida como “laranja de umbigo”. Para além desta variedade, são plantadas e colhidas laranjas Dalmau (Navelina),

Newhall e Valencia Late, o que garante que no concelho possam ser colhidos estes frutos ao longo de praticamente todo o ano.

A Rota da Laranja, um roteiro que transporta os visitantes ao mundo da citricultura, e a “Mostra - Silves Capital da Laranja” são apenas alguns dos eventos desenvolvidos com vista à promoção deste concelho, que é também o maior produtor de citrinos de Algarve. Qual a importância destes e de outros eventos para a promoção da identidade e dinamização económica deste território algarvio?

A Rota da Laranja é um roteiro pelo concelho de Silves que pretende valorizar a citricultura, desde a produção, à transformação e ao consumo. Um roteiro que envolve as atividades paralelas, como a hotelaria e a restauração, contribuindo para o desenvolvimento do nosso território, através da proposta de usufruto de uma oferta turística sustentável e diversificada. A laranja é o chapéu que vai levar a conhecer, não só os nossos produtores de citrinos, mas também vai albergar as tradições das localidades do concelho. Vai permitir conhecer pessoas, vivenciar situações particulares como a apanha da laranja, a confeção da torta da laranja ou apenas saborear determinadas refeições com a particularidade do fruto. Associado a isso, outros produtos locais bastante tradicionais são promovidos e degustados, como os bolos regionais de amêndoa, os de alfarroba, os nossos vinhos; todas essas tradições estão envolvidas no roteiro, cujo centro é a laranja.

Queremos envolver um leque vasto de ofertas



e experiências, para que haja opções diferenciadas para todos os visitantes. Através da sua aplicação “Rota da Laranja”, o utilizador poderá criar um roteiro flexível, personalizando-o através de filtros e adequando-o aos seus interesses. O que se pretende com esta rota é que as pessoas saibam o que pode ser visitado e que, por sua vez, os monumentos e património edificado, através de personagens de realidade aumentada, contem a história dos locais. Desta forma é possível dinamizar o território num todo, dando infinitas possibilidades a quem nos visita de experienciar o nosso concelho de várias perspetivas e dinâmicas, ao mesmo tempo que ajudamos a alavancar todo o tecido económico existente e criar atividades entre as nossas gentes.

A 5.ª Mostra “Silves Capital da Laranja” vai decorrer este ano em moldes diferentes, devido à pandemia, nos próximos dias 16, 17 e 18 de abril, reinventando-se numa versão totalmente online nas redes sociais do Município de Silves, onde a Conferência “Laranja XXI” será realizada via Zoom, mantendo toda a sua atualidade e relevância na temática da citricultura. Não deixem de visitar a 5.ª Mostra “Silves Capital da Laranja”, através do site institucional e das redes sociais do Município de Silves.

À semelhança de 2020, também o ano de 2021 será sinónimo de superação e (re)adaptação. Que mensagem de esperança gostaria de deixar a todos os Silvesenses?

Acredito que devemos olhar para os próximos tempos com perseverança, otimismo e confiança, tendo sempre presente que cuidando de nós, também estamos a cuidar dos outros. O Município de Silves continuará a trabalhar, de forma empenhada e com espírito de missão, prosseguindo as suas atribuições e exercendo as suas competências, interagindo com todos os setores da nossa comunidade, com o propósito de tornar o nosso concelho mais atrativo, dinâmico, competitivo, coeso e sustentável em vários domínios, e com a certeza que a nossa vida irá regressar ao normal e que melhores dias virão.



A TERAPIA QUE UTILIZA ESTÍMULOS SENSORIAIS PARA SUPERAR TRAUMAS

Ao longo da nossa vida, o nosso cérebro armazena diversas memórias. Muitas dessas memórias são traumáticas e fazem-nos sofrer quando não são processadas corretamente. O EMDR afigura-se, cada vez mais, uma técnica de psicoterapia muito eficaz no tratamento de traumas e na busca pelo autoconhecimento e autocontrole. Damos-lhe a conhecer esta terapia inovadora, através da Associação EMDR-Portugal, a única entidade oficial que regula a prática do EMDR em Portugal.



Dra. Mónica Mexia - PSICÓLOGA CLÍNICA

Membro da Direcção da Associação EMDR-Portugal, Psicóloga Clínica, Psicoterapeuta, Pós Graduação em Psicologia Clínica e da Saúde. Orientadora de estágios júnior da OPP. Practitioner em EMDR. Terapeuta Brainspotting. Pós Graduação em Psicologia do Desporto (em curso). Desde 2003 dedicada aos comportamentos de risco e trauma em adolescentes, jovens e adultos.

mail: presidenciaemdrportugal@gmail.com

O SER HUMANO É MUITO RESILIENTE, CADA PESSOA TEM UM PROCESSAMENTO ADAPTATIVO DE INFORMAÇÃO, OU SEJA, TEM A CAPACIDADE DE PROCESSAR EVENTOS PERTURBADORES, MAS O TRAUMA BLOQUEIA/INTERROMPE ESSA CAPACIDADE DE PROCESSAMENTO.



O EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing é um poderoso modelo psicoterapêutico, eficiente no tratamento de experiências perturbadoras que vem suscitando, cada vez mais, interesse junto da população. O que é a psicoterapia EMDR e de que forma pode ajudar na resolução de experiências traumáticas?

O EMDR é um modelo psicoterapêutico concebido por Francine Shapiro, em 1987, para aliviar o mal-estar e a perturbação associada a memórias traumáticas. Devido aos estudos realizados, considera-se hoje um modelo fundamentado pela evidência científica.

É um modelo focado, breve e integrativo. Cada um processa os múltiplos elementos das nossas experiências e armazena as memórias de modo útil. As memórias, por sua vez, ligam-se em redes que contêm pensamentos, imagens, emoções, e sensações relacionados.

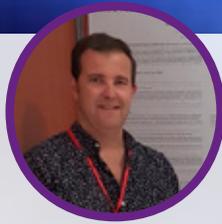
Quando um evento traumático ou muito negativo ocorre, esse processamento de informação pode ficar incompleto, e a psicopatologia pode surgir como resultado de experiências processadas de forma inadequada/disfuncional. O trauma causa uma falha no processamento de informação, o armazenamento dessa informação traumática ocorre com falhas e permanece como congelado no tempo, sendo ativado no presente.

O EMDR vai permitir ressignificar a experiência perturbadora, possibilitando dessensibilizar e reprocessar a mesma, permitindo construir uma continuidade no processo de identidade do indivíduo que ficou bloqueado aquando da ocorrência da experiência perturbadora. Trata-se de uma psicoterapia inovadora que pelas suas características permite resultados clínicos mais rápidos e sustentados. O EMDR é indicação de primeira linha para tratamento do trauma. É um modelo que é reconhecido pela OMS como intervenção psicológica avançada para as condições

especificamente relacionadas com o stress traumático e encontra-se recomendado como tratamento eficaz. É utilizado para a dor crónica, luto, depressão, ansiedade, adições, fobias e perturbação de pânico, mas também para desenvolver capacidades, através da instalação de recursos positivos, e melhorar o desempenho.

Todas as pessoas já viveram experiências traumáticas durante as suas vidas. Por vezes, o impacto de um trauma pode ficar connosco e afetar as nossas vidas muito depois do acontecimento inicial. Porque é que é tão especial uma experiência traumática e quais os seus efeitos ao longo da vida?

O ser humano é muito resiliente, cada pessoa tem um processamento adaptativo de informação, ou seja, tem a capacidade de processar eventos perturbadores, mas o trauma bloqueia/interrompe essa capacidade de processamento. A experiência traumática funciona como um bloqueio no processo de construção do indivíduo, ela representa uma falha na forma como vamos olhar para nós. Essa experiência vai determinar o nosso autoconceito, a capacidade de resposta e interpretação de outros acontecimentos e limitar o nosso processo de crescimento e adaptação, porque vai estar desajustado da realidade. Será este desajuste que vai penalizar o indivíduo e criar sofrimento. Importa referir que existem estudos que associam os eventos traumáticos a uma maior prevalência de certas doenças e até à diminuição de esperança de vida. Será exatamente pela consciência desta gravidade que o EMDR tem um processo de formação cuidadoso e sustentando nas melhores práticas e evidência científica, com a supervisão de casos por psicoterapeutas experientes, que desta forma garantem clínicos preparados para as patologias mais complexas.



Dr.s João Veloso e Luís Gomes - PSICÓLOGOS CLÍNICOS E PSICOTERAPEUTAS

Dr. Luis Gomes: psilg@sapo.pt

Dr. João Veloso: jfveloso1@gmail.com

NO CASO DO TRAUMA, A PSICOTERAPIA
EMDR TÊM-SE CONFIRMADO
UMA MAIS-VALIA. ”

A pandemia veio afetar irreversivelmente a forma como nos relacionamos connosco e com os outros. Qual o impacto da pandemia na saúde mental de adultos e crianças?

A pandemia deve ser considerada como um evento com elevado potencial traumático pela sua longa duração e afeção global, a nível individual e coletivo. Por esse motivo, a generalidade das pessoas que possuam trauma prévio ou fragilidade emocional anterior possuem maior vulnerabilidade para lidar com a pandemia. No caso das crianças, e pela sua dependência, o potencial traumático está naturalmente acrescido, existindo uma maior procura de consultas de psicoterapia nessa área. Naturalmente que a irreversibilidade das coisas apenas se dá quando não existem soluções para elas e, no caso do trauma, a psicoterapia EMDR têm-se confirmado uma mais-valia.

O EMDR tem-se revelado um tratamento extremamente eficaz para pessoas que viveram experiências traumáticas. Quais as possibilidades de intervenção da psicoterapia EMDR junto de crianças e adolescentes?

A psicoterapia EMDR considera que as crianças e adolescentes são um grupo de intervenção específico e, por isso, no seu plano de estudos e formação criou conteúdos específicos para a compreensão e intervenção credenciada nesses grupos. Esta é uma das diferenças que faz com que a intervenção com EMDR nestes grupos, seja realizada por psicólogos especializados e com formação em EMDR crianças e adolescentes (EMDR C&A), permitindo uma grande diferenciação na intervenção e, assim, resultados positivamente surpreendentes. No caso do trauma psicológico, existirem técnicos com este nível de diferenciação é, absolutamente, essencial e permite que esta intervenção seja feita desde fases pré-verbais até aos mais crescidos, com uma amplitude muito vasta de quadros clínicos.

Durante a infância, o cérebro vive o seu momento de maior desenvolvimento. Nesse período, é de extrema importância que os adultos assegurem proteção, cuidado, carinho e amor.

Infelizmente, ocorrem situações incontrolláveis e, dessa forma, algumas crianças acabam por vivenciar experiências traumáticas. Quais os principais sinais de alerta, indicativos de um possível trauma?

No caso das crianças e jovens o principal será sempre importante contactar um especialista para fazer essa avaliação, mas alguns sinais podem ser indicadores de que devemos procurar ajuda. Situações de regressão comportamental e emocional, alteração de comportamentos sem explicação evidente como aumento de agressividade, impulsividade, isolamento, dificuldade em se manter focado e aumento do estado de “distraído”, perturbação no adormecer ou mesmo na organização do sono, pensamentos intrusivos sobre determinadas situações, seriam algumas das situações a ter em conta. Naturalmente, existem outros elementos específicos para análise e será, exatamente, nesses que alguém com formação certificada em EMDR C&A será um poderoso aliado na identificação e intervenção nessas crianças, jovens ou famílias.

Quanto mais cedo os traumas ocorrem, mais enraizados tendem a ficar e a impactar toda a nossa vida. Perante isto, urge repensar a forma como olhámos para saúde mental das crianças e adolescentes?

Essa é uma das exigências do EMDR, garantir que a saúde mental das crianças e adolescentes é vista como uma área do saber de grande especificidade e com uma necessidade extrema de formação orientada para as características do desenvolvimento de cada idade. O EMDR tem vindo a integrar novos conceitos, alguns deles desenvolvidos em Portugal por nós e apresentados em diferentes conferências nacionais e internacionais, que têm permitido aplicar o EMDR em cada vez mais situações do sofrimento emocional das crianças e jovens, inovando para patologias que até aqui não tinham respostas em outros modelos terapêuticos. O EMDR C&A assume-se como uma área do saber que traz respostas e inovação na perspetiva de olhar o trauma e sofrimento das crianças e adolescentes.

PSICOTERAPIA NO SEC.XXI - TRAUMA – COVID19



► <https://www.emdrportugal.pt>



► Im Oberstadel 5 - CH-8405 Winterthur
Switzerland
<https://emdr-europe.org>



► Av. 5 de Outubro, n.º 10, 2º andar sala 8
1050-056 Lisboa
<https://www.emdrportugal.pt>

DS SEGUROS ATINGE AS 100 LOJAS EM PORTUGAL

A DS SEGUROS é uma marca especializada em mediação de seguros onde pode encontrar uma equipa de profissionais especializados que presta um serviço de aconselhamento personalizado e independente, a particulares e empresas, com soluções 360° na área de mediação de seguros. Luís Tavares, coordenador nacional da Decisões e Soluções, dá a conhecer, nesta edição, as soluções apresentadas ao mercado nacional e os objetivos da marca para o futuro.

A DS SEGUROS é uma marca especializada em mediação de seguros e uma referência no mercado nacional. Com uma equipa de profissionais especializados que presta serviços de aconselhamento personalizado e independente a particulares e empresas, a DS SEGUROS não para de crescer em todo o país e conta com cerca de 100 agências. Quais os valores que têm guiado a marca ao longo dos anos rumo ao sucesso?

A DS SEGUROS foi criada com duas missões essenciais. A primeira é ajudar as famílias e as empresas a acederem aos melhores seguros ao mais baixo preço, com um aconselhamento profissional e independente. A outra grande missão é ajudar centenas de pessoas a encontrarem na DS SEGUROS uma oportunidade de carreira profissional numa atividade qualificada e de futuro.

Com soluções 360° na área de mediação de seguros, a DS SEGUROS oferece aos clientes soluções adaptadas às necessidades individuais, aproveitando as melhores ofertas do mercado. Atualmente, qual é a oferta que a DS SEGUROS tem disponível para os seus clientes?

A DS SEGUROS trabalha com praticamente todas as seguradoras e com todo o tipo de seguros. O objetivo é analisar os vários seguros que cada cliente, seja empresa ou particular, está a pagar e apresentar-lhe uma proposta global que cubra verdadeiramente as suas necessidades e lhe permita poupar no valor total pago pelos seus seguros.

Dados comprovam que a procura por seguros de saúde está a crescer em Portugal, fruto da



LUÍS TAVARES, COORDENADOR

pandemia. Quais as soluções que atualmente têm disponíveis e porque é que a DS SEGUROS é a opção acertada na hora de escolher o seu seguro de saúde?

Nos últimos dois a três anos, mesmo antes da pandemia, os seguros de saúde tiveram um grande crescimento em Portugal, não só na procura, mas especialmente na oferta. Atualmente temos uma oferta de seguros de saúde para todos os preços, desde os mais básicos aos mais complexos, com coberturas novas e

inovadoras. Isto é excelente para o mercado, mas torna-se muito difícil para o cliente perceber qual a seguradora e qual a solução de seguro mais adequada a si. O exercício é ainda mais complicado quando um mediador representa apenas uma seguradora, o que não lhe permite conhecer a extensa oferta existente no mercado para a adequar ao cliente em causa. A DS SEGUROS é praticamente a única solução no mercado que oferece um aconselhamento completo, personalizado, profissional e independente. Através de um único mediador, o cliente pode aceder a toda a oferta de saúde existente no mercado, beneficiando das coberturas mais adequadas a si, ao melhor preço.

Crescer, de modo a estar presente em todas as cidades e principais vilas do país, é um dos principais objetivos da DS SEGUROS para o futuro. O que mais podemos esperar da marca a médio/longo prazo?

A DS SEGUROS tem como objetivo ter 200 agências em Portugal. Esta é a única forma de dar, aos clientes de todo o país, a possibilidade de beneficiarem do seu aconselhamento e serviço personalizado. Neste momento, a DS SEGUROS, conta com cerca de 100 agências,

pelo que se encontra a meio do seu percurso de crescimento. As lojas estão espalhadas um pouco por todo o país e as equipas fazem um trabalho extraordinário, tendo milhares de clientes satisfeitos em carteira e volumes de negócios impressionantes. As pessoas que pretendem iniciar um projeto próprio têm a oportunidade de criar uma empresa de seguros em parceria com a DS SEGUROS e, através de um negócio rentável e de futuro, fornecer as melhores soluções aos seus clientes.

SEGUROS AO MELHOR PREÇO E NAS MELHORES CONDIÇÕES!

CONTE COM OS NOSSOS
SERVIÇOS ESPECIALIZADOS
**E REDUZA OS SEUS
ENCARGOS MENSAIS**



DS
SEGUROS

GRUPO DECISÕES E SOLUÇÕES

dsseguros.pt

O TRADICIONAL AZEITE QUE ENCHE AS MESAS DE SABOR

Genuíno e de sabor tradicional. Assim poderíamos começar por descrever o Azeite Parrinha, produzido pela empresa Agriparrinha, Lda. Pedro Loução é o rosto por detrás deste projeto e foi com ele que estivemos à conversa para conhecer um pouco melhor este negócio familiar com mais de 70 anos de história.

Em funcionamento desde a década de 1950, o Lagar Agriparrinha é um exemplo de perseverança que ainda hoje mantém viva a tradição e memória das gerações de uma família. Fale-nos um pouco mais deste projeto.

O lagar mantém viva uma tradição familiar, com mais de 70 anos de história. Continuamos a apostar na produção regional, proveniente das melhores azeitonas vindas de oliveiras de variedade Galega. A azeitona Galega é uma variedade exclusivamente portuguesa e de qualidade excepcional, indiscutivelmente uma das melhores, que nos permite manter o sabor tradicional e genuíno do azeite que produzimos, o Azeite Parrinha. Atualmente, o Lagar Agriparrinha produz duas categorias de azeite, Virgem e Virgem Extra, ambas de excelente qualidade e que podem ser adquiridas nos diversos pontos de venda que temos distribuídos pelo litoral alentejano, ou por encomenda, através do email parrinha.7@gmail.com. Para além disso, o nosso azeite também já marca presença em mercados internacionais como é exemplo o da Áustria, França, Espanha, Itália, Alemanha e Reino Unido.

Atualmente, o Lagar Agriparrinha produz o Azeite Parrinha

nas categorias Virgem e Virgem Extra. Quais as principais diferenças entre ambos?

De facto, ainda existe uma grande confusão entre o denominado azeite Virgem e o azeite Virgem Extra. A principal diferença prende-se, sobretudo, com o grau de acidez. Quanto mais maturada está a azeitona, maior é o seu grau de acidez e mais intenso é o seu sabor. A diferença entre o azeite Virgem e o Virgem Extra é estabelecida por parâmetros físico-químicos, como a acidez, e sensoriais, como o sabor. O azeite Virgem Extra tem de ser frutado e não pode apresentar defeitos.

É de qualidade superior, possui sabor e cheiro intensos a azeitona sã, uma acidez igual ou inferior a 0,8% e não apresenta defeitos organoléticos. Por sua vez, o azeite Virgem, que também é frutado, poderá apresentar defeitos, provocados pela maturação das azeitonas antes da extração. Tem boa qualidade, sabor e cheiro a azeitona sã e uma acidez igual ou inferior a 2%. Embora ambos sejam ótimos para consumo devido às suas propriedades, graças à sua baixa acidez, o azeite Virgem Extra é a opção mais recomendada para crianças, ou pessoas com qualquer tipo de problema gástrico.

O Lagar Agriparrinha vem apostando, ao longo das décadas, na introdução de equipamentos modernos, garantindo desta forma um melhor desempenho em toda a cadeia de produção. Esta constante aposta na modernização tem sido um dos principais diferenciais do projeto?

Sem dúvida. O lagar foi fundado pelo meu avô, juntamente com um irmão, nos anos 50 época em que ainda se recorria às antigas prensas para a realização da pro-

dução. Em 1986 o lagar foi alvo de uma modernização, tendo sido à época um dos primeiros lagares, a nível nacional, a adotar as linhas de produção que ainda hoje são utilizadas. Em 2007, o lagar sofreu uma nova remodelação, aumentamos a capacidade de produção e, se anteriormente tínhamos uma capacidade de produção de 60 toneladas em 24 horas, hoje temos capacidade de produção de 100 toneladas em 24 horas. Procuramos apostar na modernização dos processos de produção, sempre que possível, de forma a garantir a sustentabilidade do negócio. Apesar desta constante aposta em inovação, continuamos a realizar a tradicional apanha da azeitona. Para além de ser uma tradição tão portuguesa, é também, simultaneamente, uma apanha sustentável, uma vez que, ao contrário do que já se verificou com a apanha mecanizada, não constitui uma ameaça para a biodiversidade. No futuro, continuaremos a apostar na modernização da produção, sempre tendo como principal objetivo manter a qualidade do azeite produzido.



www.instagram.com/azeiteparrinha/





Talvez um dos melhores azeites, acompanhado de uma das mais belas embalagens.

PRÊMIO “CINCO ESTRELAS”

2021

O Prêmio “Cinco Estrelas” é um sistema de avaliação que mede o grau de satisfação que os produtos, serviços e as marcas conferem aos seus utilizadores. Tendo como critérios de avaliação as cinco principais variáveis que influenciam a decisão de compra dos consumidores como a Satisfação pela Experimentação, Relação Qualidade/Preço, Intenção de Compra/Recomendação, Confiança na Marca e Inovação, o Prêmio “Cinco Estrelas” constitui uma garantia de escolhas de consumo acertadas do melhor que existe no mercado.

Durante 9 meses, cerca de 260.000 consumidores avaliaram mais de 990 marcas organizadas em 179 categorias, de onde se destacaram 125 vencedores, em diferentes categorias.





GRUPEL

energy everywhere



PROCURA UM GERADOR ELÉTRICO À SUA MEDIDA?

A GRUPEL PRODUZ SOLUÇÕES IDEAIS PARA QUALQUER DESAFIO

Com 45 anos de experiência e uma gama alargada de produtos (dos 3 aos 3500kVA), asseguramos qualidade, assistência e compromisso aos nossos clientes.

A MELHOR ENERGIA,
DE PORTUGAL PARA
O MUNDO.



www.grupel.eu

2021

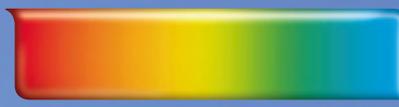
PRÉMIO “CINCO ESTRELAS”

O Prémio “Cinco Estrelas” traduz-se em benefícios claros, tanto para os consumidores como para as marcas.

Se para os consumidores o selo Prémio “Cinco Estrelas” constitui uma garantia de que o produto, serviço ou marca foi testado por consumidores ou por profissionais e foi considerado muito, mais muito bom, para as marcas vencedoras, traduz-se numa ferramenta de avaliação rigorosa e de comunicação diferenciadora.

Se pretende candidatar-se à próxima edição do Prémio “Cinco Estrelas”, fique a saber que as candidaturas já estão abertas a todas as empresas/marcas de origem portuguesa ou estrangeira, a operar em Portugal, com uma presença nacional e independentemente do seu volume de negócios. Mas, por enquanto, fique a conhecer alguns dos vencedores da última edição que trazem até aos consumidores, marcas, serviços ou produtos realmente “Cinco Estrelas”.



 DYRUP

CASA PINTADA PROTEGIDA



Com o poder de **DYCRILFORCE**

Uma tinta 100% ACRÍLICA que garante
uma fachada protegida por muito tempo.

REPELENTE À ÁGUA Repele poeiras e sujidades
EFICAZ CONTRA FUNGOS E ALGAS
EXCELENTE OPACIDADE
ELEVADA DURABILIDADE



DYRUP.PT
808 502 000

LIDERANÇA E RESILIÊNCIA EMPRESARIAL

NA DIFICULDADE, RESILIÊNCIA É O QUE PROCURAMOS

Resiliência. Já todos ouvimos falar dela e a verdade é que esta palavra está na moda no mundo empresarial e acabou por se tornar a “competência do século”. Mas afinal, como é que este conceito foi parar ao mundo empresarial? O conceito é bem simples. Resiliência refere-se à capacidade de reconstrução contínua. Quando aplicada ao mundo empresarial, a resiliência é a capacidade da organização de se recuperar das constantes mudanças pelas quais passa, de ser capaz de identificar e medir as condições, geralmente instáveis de um sistema, e transformá-las. Ou seja, consiste em contribuir com novas ideias para que o ecossistema de negócios formado pela organização, as pessoas e as áreas que compõem o negócio, possam alcançar os resultados desejados no meio das adversidades. A perceção da importância da resiliência empresarial, tornou-se, indiscutivelmente, mais evidente com a pandemia da Covid-19. O isolamento físico obrigatório foi uma medida governamental para prevenir a disseminação da Covid-19 na população. A declaração do estado de emergência colocou à prova a resiliência das empresas, que enfrentam, há vários meses, inúmeros desafios. Num momento como este, cabe aos profissionais e empresários a capacidade de encontrar possibilidades de transformação e de adaptar a empresa e o negócio a todas essas mudanças. É preciso que, mesmo diante das dificuldades, os empresários não parem de procurar alternativas para contornar e ultrapassar todos os desafios. Os líderes que conseguirem manter a resiliência conseguirão lidar de forma mais eficiente com todas as adversidades e desafios durante a crise do novo coronavírus. A resiliência na crise é o que irá separar as empresas que continuarão, daquelas que fecharão as portas. É preciso a criatividade, a ousadia, a inovação, a capacidade de superação e de (re)adaptação de que o tecido empresarial português vem mostrando que é feito.

“DEVEMOS SEMPRE COLOCAR O LADO HUMANO EM TUDO QUE FAZEMOS”

Cristela Freixo é uma referência na área de Solicitadoria e quem com ela trabalha sabe que valores como justiça, dedicação, imparcialidade, responsabilidade e honestidade são a base do seu percurso profissional. Foi com ela que estivemos à conversa para conhecer um pouco melhor o trabalho desenvolvido por estes profissionais.

Com um percurso profissional, alicerçado em valores como justiça, celeridade e responsabilidade, a Cristela Freixo é hoje uma referência na área de Solicitadoria. O que a motivou a abraçar esta profissão?

A profissão é promissora e permite uma vasta área de atuação. Assim como as demais carreiras jurídicas, ser solicitador é acima de tudo uma questão de vocação. Quando iniciei a licenciatura em Solicitadoria, não tinha expectativas formadas, no entanto rapidamente percebi que estava no lugar certo, exatamente onde devia estar. A par de tudo isto, tive a sorte de me cruzar com bons colegas, com mais anos de experiência que me auxiliaram numa fase inicial e de alguma inexperiência, e com os quais mantenho colaboração até hoje.

Quais são, na sua opinião, os valores basilares e imprescindíveis no exercício desta profissão e que têm contribuído para marcar a diferença no mercado de trabalho?

Já nos primórdios da profissão de solicitador, o princípio basilar era ser considerado um “homem de bem”. Justiça, honra, retidão, imparcialidade e honestidade, deverão ser a base, e fazer parte da postura e forma de atuação do solicitador. Ser solicitador é muito mais que conhecer as leis e formas de atuação. Implica estudo, dedicação, paciência, criatividade, humildade, saber ouvir. Acredito que para ser um bom profissional, é preciso que se desenvolva a capacidade técnica em conjunto com as rela-



CRISTELA FREIXO

ções humanas. Devemos sempre colocar o lado humano em tudo que fazemos, seja nesta ou em qualquer outra profissão.

Apesar do importante papel que representa, esta profissão ainda suscita algumas dúvidas junto de pessoas menos informadas.

Afinal, o que é um Solicitador e quais as suas principais funções?

O solicitador representa cidadãos e empresas, aconselha-os e acompanha-os nos tribunais, órgãos de administração pública, ou em outras instituições, públicas ou privadas, com vista a defesa dos direitos dos mesmos.

Representa os seus clientes nos negócios jurídicos e é responsável por preparar a documentação necessária nos Serviços de Finanças, Câmaras Municipais, Conservatórias e outras. Elabora termos de autenticação, reconhecimentos de assinaturas, certificação de fotocópias ou traduções, entre outros. Atua também, como consultor jurídico, em várias áreas de Direito, nomeadamente, dando aconselhamento em Direito Civil, Direito do Trabalho, Direito Comercial, Direito Fiscal e Administrativo, Registos e Notariado.

A crise provocada pela atual pandemia da Covid-19 teve impactos negativos em famílias e empresas de todo o mundo. Neste período conturbado, quais as áreas que têm suscitado mais dúvidas de âmbito jurídico e de que forma estes profissionais podem constituir uma mais-valia?

Atendendo à elevada abundância legislativa que a pandemia nos trouxe, e em que quase diariamente somos invadidos pelas mais variadas medidas excecionais e temporárias, as dúvidas dos cidadãos e das empresas, têm vindo no sentido de esclarecer os seus direitos e deveres, bem como no pedido de auxílio no preenchimento dos mais diversos requerimentos. Nota-se uma grande procura nas áreas de Direito do Trabalho, Habitação e Arrendamento, Fiscalidade e Direito do Consumo. No cenário atual, os solicitadores têm tido um papel essencial que passa não só pelo auxílio e defesa dos direitos dos seus clientes, mas também numa atuação proativa, sempre na procura do caminho mais rápido e satisfatório.

Empresária brasileira lidera grupo internacional de Networking



O NETWORKING ANA MARIA é um modelo estruturado de networking profissional, ou seja, de partilha de interesses pessoais ou profissionais, assim como de informações e de influências, e é direcionado para empresários e empreendedores que procuram expansão nos negócios, e onde poderão desenvolver parcerias com profissionais de diversas áreas do mercado nacional e internacional.

Neste modelo idealizado e liderado no feminino por Ana Maria, uma empresária brasileira sediada no norte de Portugal, realizam-se encontros de empreendedores com o objetivo de proporcionar excelentes negócios.

O projeto foi inaugurado virtualmente no passado dia 25 de março, com a presença de dezenas de empresários, dos mais variados ramos de atuação e de diversos pontos geográficos, e o lançamento foi um “sucesso”, segundo a própria organização.

No encontro de lançamento, empresários do ramo automóvel, advocacia, psicologia, medicina, engenharia, design, marketing, imobiliário, fotografia, construção civil, entre muito outros, puderam partilhar um pouco das suas experiências e trocar informações que poderão resultar em futuros negócios.

O projeto conta ainda com uma forte ligação ao Brasil, com vários empresários que tencionam abrir empresas em Portugal a procurar este grupo para estabelecer contactos e futuras oportunidades de parcerias e negócios.

Em suma, o propósito do NETWORKING ANA MARIA é utilizar a interatividade

para proporcionar reuniões de networking semanais online, e mensais de forma presencial, onde o empresário terá a oportunidade de apresentar o seu negócio para os membros e seus convidados.

“Quinzenalmente realizaremos debates empresariais, com a participação de dois empreendedores, que partilharão experiências”, explicou a empresária brasileira.

Questionada sobre as vantagens de integrar o NETWORKING ANA MARIA, a empresária não tem dúvidas em apontar o aumento nas perspetivas de negócios, participação em cerca de 50 reuniões de networking por ano; acesso exclusivo à app do projeto, onde poderá ser publicado um vídeo sobre cada empresa participante; ou o fortalecimento de uma marca perante muitos profissionais do ramo empresarial.

Contudo, Ana Maria garante que os benefícios não são apenas a nível empresarial, mas também a nível pessoal, como o desenvolvimento de capacidades do próprio empreendedor, como falar em público ou estar sempre atualizado sobre as tendências do mercado.



Contactos: +351 911527752
geralnetworkinganamaria@gmail.com
Instagram @networkinganamaria
www.networkinganamaria.com



online



CAPITAL DA LARANJA

Silves



5.^a

MOSTRA



AGRICULTURA : GASTRONOMIA

ARTESANATO : ANIMAÇÃO

16, 17 E 18 ABR 2021

ORGANIZAÇÃO



SIL
VES

SHOWCOOKING

CONFERÊNCIA LARANJA XXI

INSTALAÇÃO ARTÍSTICA

INOVAÇÃO NO SECTOR



vihu pole™

Mais informações em
www.vihupole.pt



Monocristalino /
Policristalino (com armaze-
namento de energia)



Altura do poste padrão
4m (customizável)



Iluminação LED RGB



Controlo remoto,
podendo-se transformar
num hotspot WI-FI, com
largura de banda até 5G.



Vídeo CCTV-IP e áudio IP
(solução customizável)



Zona de branding
personalizável

POSTE 100% Off Grid Sustentável AUTÓNOMO

Vihu Systems

Rua Dr. Adolfo Coutinho 92 C - 3700-024 São João da Madeira - Portugal | Contactos: +351 969 555 520 | Email: geral@vihu.net