MULHERES EMPREENDEDORAS:

Experiências que inspiram!

Serras do Porto

VaLOngO

Nota introdutória

Cada projeto tem uma história. Uma ideia que ganhou forma, uma oportunidade que surgiu, uma mudança de rumo ou a vontade de transformar uma paixão numa atividade profissional.

Este e-book reúne os testemunhos das mulheres que participaram nas duas edições da iniciativa "Mulheres Empreendedoras", promovida pelo Município de Valongo, dando a conhecer os seus percursos, as motivações que as levaram a empreender, os desafios que enfrentaram e as aprendizagens que marcaram o caminho.

São histórias diferentes, com experiências e objetivos próprios, que refletem a diversidade do empreendedorismo feminino no concelho e o contributo destas mulheres para a dinamização económica e social da comunidade.

Ao partilharem os seus percursos, estas empreendedoras permitem-nos conhecer melhor as pessoas que estão por detrás de cada projeto e reconhecer o valor das suas ideias, do seu trabalho e da sua determinação.

Ana Ferreira
Letras e Matérias



Sou a Ana Ferreira, tenho 27 anos.
Devido ao gosto que eu sempre nutri por duas áreas, a educação e a economia, fiz o secundário num curso de gestão, licenciei-me em finanças, tudo na vertente da economia e concluí o mestrado em gestão de empresas.
Quando terminei o mestrado deparei-me com dificuldades em ingressar na vida profissional, devido à pandemia e surgiu a oportunidade de abrir um Centro de Estudo, ou seja, abrir um negócio próprio, como uma fuga para ter uma vida profissional.
Este Centro de Estudos iniciou em setembro de 2020, ainda numa altura de pandemia, mas quando já era expectável o regresso à normalidade. Tivemos bastante adesão, até porque tínhamos vindo de um confinamento, em que os pais precisavam de um sítio onde colocar as crianças para que recuperassem o que tivessem perdido nos anos anteriores.
Em janeiro tivemos um novo confinamento, o que foi mais um obstáculo que nós conseguimos transformar numa oportunidade. No confinamento iniciamos as nossas aulas online, para que os pais conseguissem trabalhar com as crianças em casa e mantê-las ocupadas. Passado o confinamento, os anos seguintes fluíram normalmente, com explicações individuais aqui na academia, com aulas em grupo e com sala de estudo.
Contamos com uma equipa multidisciplinar, ou seja, vários professores que atuam em várias áreas, que são imprescindíveis para nós porque este é um negócio muito importante para mim, mas sem esta grande equipa que está à minha volta eu não conseguia fazer nada sozinha.
Iniciamos em setembro de 2020 com e uma equipa de duas pessoas, atualmente contamos com sete, que nos apoiam nas mais diversas áreas.
O número de alunos também foi crescendo. Começamos com um número simpático, mas agora temos imensos alunos e, principalmente nas explicações individuais, temos sempre os horários dos nossos professores bastante preenchidos.
Um aspeto diferenciador da nossa academia é o facto de contarmos muito com o apoio dos pais e ajudámo-los, não só para que os alunos cresçam academicamente, mas também enquanto cidadãos melhores. Ou seja, temos muito cuidado com a vertente humana de cada criança, fazendo equipa com os pais, para que eles cresçam e os consigamos ajudar.
Um conselho que eu posso dar a mulheres que queiram ser empreendedoras é ter foco, força e fé.
A persistência é muito importante.
As dificuldades que sentimos no início, por sermos uma equipa pequenina, foi ao nível da divulgação. Divulgámos bastante nas redes sociais, o que foi muito positivo, mas também fizemos muito trabalho de porta a porta, com entrega de panfleto.
Enquanto empreendedora, o principal desafio que senti não esteve diretamente ligado ao facto de ser mulher, mas sim a minha idade. Por ser jovem, podia não transmitir, à partida, a segurança que muitos pais procuravam.
Acontece que eu tenho duas características, persistência e determinação. Este foi o mote que eu usei e foi produtivo, porque passei essa segurança aos pais e, ainda hoje, eles contam comigo. Eu sinto o carinho, tanto dos pais como dos alunos, quando vejo que há um elo que foi quebrado, ou seja, os alunos já não estão connosco, mas continuam a procurar-nos e continuam a querer saber se nós estamos bem, da mesma forma que nós continuamos a querer saber se eles estão bem, tanto os alunos como os pais.
Uma equipa só funciona se bem estruturada e sabemos que a nossa estrutura é boa quando temos todos os nossos colaboradores em contacto direto com os pais. Eles são o oitavo membro desta grande academia de estudo.

Carina Miguel

Império Clean 365

O meu nome é Carina Miguel, tenho 35 anos e resido em Ermesinde.
Sempre trabalhei na área comercial como vendedora, percurso que mantive por quase cinco anos. Quando cheguei a acordo com a empresa onde trabalhava, surgiram todas as incertezas e medos: O que é que vai ser da minha vida agora? Como é que eu me vou sustentar? O que é que eu vou fazer?
Na realidade, o meu sonho já estava dentro da gaveta. Desde os 16 anos que trabalho na área da limpeza. Inicialmente, foi uma necessidade, mas com o tempo tornou-se uma oportunidade. Durante os verões e nas folgas, fazia limpezas para ganhar um rendimento extra. Um cliente recomendava a outro, e assim começou o meu percurso na área da limpeza.
Com o crescimento da procura, rapidamente percebi que já não conseguia dar resposta sozinha. Foi então que a família teve um papel fundamental: comecei a trabalhar com a minha mãe e o meu namorado. Foi um ano bastante duro, de muito trabalho e grande crescimento.
Em 2022, já tínhamos um bom leque de clientes, todos a título particular e foi quando decidimos dar o salto. Não podíamos continuar a fazer limpezas só a título particular. Não podíamos continuar assim, sem perspetivas de futuro.
Fui então que fui convidada a participar num grupo de empresários. Quando cheguei lá fiquei um bocado perdida, pois nunca tinha feito networking na minha vida. Questionei-me o que é estava ali a fazer, uma vez que eu nem era uma empresária, eu só fazia limpezas a particulares.
Contudo, integrei este grupo e a realidade é que, no fim de três meses, eu já tinha duas clientes empresariais.
Ao fim de três meses de estar no BNI, passei a ser empresária em nome individual, juntamente com o meu namorado.
Em 2023, o contabilista disse-nos que estava na altura de abrir empresa.
Foi muito fácil escolher o nome. Sempre gostei muito da palavra "Império". Desde pequena, ainda antes de vir para Portugal, por que eu nasci em Angola, dizia que iria construir o meu império, fosse onde fosse. Daí o nome da empresa **Império Clean 365**, ou seja, estamos disponíveis 365 dias por ano.
A empresa tem tido um crescimento bastante agradável. Já contamos com quatro funcionárias a trabalhar connosco, uma a full-time e três em part-time. O nosso foco são os clientes residenciais. Também trabalhamos bastante com as empresas, uma área que queremos continuar a crescer.
A Império Clean é uma empresa criada a pensar no bem-estar dos clientes. Realizamos muito mais do que limpeza. A nossa preocupação é gestão do tempo, o bem-estar e a saúde dos nossos clientes. É muito importante ter uma empresa de confiança na sua casa e é para isso que cá estamos.
Dispomos de pacotes personalizados a cada cliente. Também dispomos de diversos serviços, desde limpezas empresariais, limpezas residenciais, limpezas de vidros e limpezas de condomínios. Temos também o serviço de gestão doméstica, onde ajudamos o nosso cliente a gerir o seu dia a dia, com mapas de limpezas mensais, ajudamos a sua funcionária na utilização de produtos e equipamentos. É um serviço muito prático para quem já tem uma funcionária, mas precisa de apoio.
Uma das dificuldades que senti ao empreender no ramo da limpeza, para além da falta de conhecimento de como criar uma empresa, foi ao nível de contratação. A limpeza continua a estar associada só às mulheres e sempre que recebo um currículo de um homem, tenho de pensar muito bem na sua contratação porque as minhas clientes, principalmente as residenciais, ainda se opõem muito em ter um homem a limpar a sua casa. Um homem faz um bom trabalho, tanto como uma mulher, mas tem sido uma das grandes dificuldades que tenho sentido no ramo da limpeza. **Infelizmente vivemos num mundo de estereótipos, em que há profissões para mulheres e profissões para homens.**
Que conselhos é que eu posso dar a uma mulher que quer empreender? Antes de mais, acho que todos temos de empreender. Podemos trabalhar por conta de outra e começar a empreender sem medos.
Mas sendo mulher e, com base na minha experiência: persistência, perseverança, não ter medo e impor-se. Estamos numa sociedade onde, infelizmente, ao nível do empreendedorismo, o homem é muitas vezes visto como mais capaz de empreender do que as mulheres. Cada vez mais o mercado diz-nos que a mulher tem de se impor, que a mulher é capaz, às vezes, muito mais capaz do que um homem.
Algo que aprendi foi que, antes de empreender, devemos adquirir o máximo de conhecimento possível. Não basta abrir uma empresa. É muito importante continuarmos a estudar, não só na área em que empreendemos, mas também em áreas como a comunicação, fazer networking e conhecer pessoas do mesmo ramo que nem sempre é concorrência, muito pelo contrário, é aprendizagem.
Como mulheres, estamos num mundo em que temos mesmo de nos impor, mostrar que somos fortes, capazes e que conseguimos fazer muito mais e melhor do que acham que somos capazes de fazer.

Karen Grimmer

Grimmer Lab

O meu nome é Karen Grimmer, dona da Grimmer Lab, uma marca que lancei em 2014.
A Grimmer nasceu no Brasil quando eu fiz uma transição de carreira. Sou formada em Relações Internacionais e em Direito. Eu estava trabalhando na área de relações internacionais numa empresa ligada ao relacionamento entre o Brasil e a China.
Mas a verdade é que eu não era feliz, eu sentia falta da criatividade na minha vida. Nesse meio tempo, quando eu estava tentando descobrir um novo caminho, fiz uma pós-graduação em estamparia e decidi me aventurar e empreender na área da moda. Também muito influenciada pela minha avó que era uma mulher muito elegante e que abriu esse espaço para mim, mostrando revistas de moda, quando a gente saía para comprar roupa juntas. Esse universo eu já curtia, já gostava, então foi assim que eu acabei por empreender na moda.
Nessa construção de coleção dentro da moda, olhamos muito para a arte para buscar formas e elementos novos. Foi aí que eu descobri que só conhecia artistas homens. Que, no nosso dia a dia, só recebemos informações de artistas homens. Aí eu fiquei muito intrigada com isso. Será que as mulheres não produziam artisticamente? Me fiz essa pergunta e, na verdade, descobri que as mulheres criavam artisticamente sim, só que como elas eram excluídas das instituições, das galerias, dos museus e não eram registadas nos livros de história, não ficou para a história a suas histórias, as suas artes e tudo o mais. Na verdade, eu considero que nasceu um ímpeto em mim de ir atrás dessas histórias e que eu nunca mais parei.
Em 2020, eu já estava em Portugal e criei o #TodaSextaComElas, um hashtag no meu perfil do Instagram, onde eu conto, toda a sexta-feira, uma história de uma mulher, para que a gente tenha acesso a esse repertório, para que outras mulheres consigam se ver nessas histórias que eu considero muito importantes. A partir do #TodaSextaComElas, eu pensei: e se eu pudesse estampar essas histórias, criar ilustrações, colocar em t-shirts e fazer com que a gente pudesse, de alguma maneira, vestir essas histórias? E foi assim que nasceu a Grimmer, aqui em Portugal.
Com o tempo, comecei também a refletir sobre como é que eu posso ir além de contar essas histórias? Como é que eu posso impactar as mulheres de hoje? Como é que eu posso fazer com que as mulheres percebam a importância das suas histórias?
Aí eu lancei um desafio, também no Instagram, onde toda a quarta-feira eu postava uma pergunta biográfica, ou seja, uma pergunta para refletirmos sobre a nossa própria história. Foi tão legal o feedback que eu precisei dar continuidade, que as pessoas continuassem a refletir sobre as suas próprias histórias. Aí nasceram as "Cartas biográficas", que são 52 perguntas em forma de cartão-postal, com a ideia de serem respondidas como uma carta para nós próprias.
Este esse tem sido o produto mais recente da Grimmer. **A marca tem essa grande missão de tornar as histórias no feminino mais próximas e mais valiosas, dentro da nossa sociedade.**
Eu acredito que todo o empreendedor e empreendedora tem de vencer desafios, tanto na parte das vendas, quanto na parte da gestão da própria empresa. Mas eu acho que uma coisa muito pouco falada talvez seja a parte do desenvolvimento pessoal. A gente tem de desenvolver em certas áreas: comunicação, financeiro, para conseguir estar à frente de um negócio.
Por outro lado, como mulher, eu acredito que, exatamente por não termos tantas referências de mulheres em posições de comando, em posições de poder, ainda é uma espécie de adequação, de criar o nosso próprio repertório, para entender como que podemos usar o nosso feminino também nessas posições de poder.
Às vezes, parece que só um homem ou características masculinas são necessárias para essas posições de poder, quando na verdade, as características femininas são muito importantes: a empatia, a colaboração. Então, eu uso muito dessas minhas características para gerir o meu negócio, hoje.

Helena Isabel Silva
Helenaimsilva



O meu nome é Helena Isabel Silva, tenho 32 anos e moro em Valongo.
Sempre tive muito gosto por aprender, sempre fui muito curiosa e isso levou-me a estudar bastante, para além da comunicação que é a minha formação de base, as bases das emoções do ser humano e auto conhecer-me.
Tudo isto fez com que, em 2020, eu decidisse aventurar-me e viajar para Cabo Verde, só com bilhete de ida e com muita vontade de conhecer pessoas novas, conhecer uma nova cultura e perceber qual o era o impacto que isso ia ter em mim, em quem eu era.
Com essa viagem, que durou precisamente 9 meses, uma das minhas paixões, que é escrita, começou a florar e, todos os dias, eu fui apontando, fui escrevendo e, quando cheguei ao final da viagem, tinha um livro escrito e decidi editá-lo e publicá-lo.
A partir desse projeto mais projetos nasceram, inclusive workshops criativos, aqui presencialmente, na cidade do Porto, onde eu facilito a conexão com a palavra a qualquer pessoa que queira sentir esta ligação mais íntima consigo própria, para além das consultorias individuais que facilito, tanto online como presencialmente, também na cidade de Valongo.
Para quem quiser viver essa transformação pessoal, seja em projetos, seja na sua própria vida, mas acompanhado, para que este caminho não seja tão solitário.
A minha própria viagem foi feita sozinha, mas nunca estive verdadeiramente sozinha. Tive uma amiga que me recebeu, e aqui eu quero falar do papel fundamental das mulheres nas nossas vidas. Por vezes temos amigas a quem podemos recorrer, a quem podemos pedir um conselho e acabamos por nos fechar muito em nós mesmas, mas há sempre uma amiga, para nos receber, para nos dar um conselho, para beber um chá connosco.
É daí que vem a minha necessidade de empreender, de dar vida às minhas paixões, às minhas ideias e de partilhar com aqueles que estão perto de mim e não só. Agora, com as redes sociais consigo chegar a muito mais pessoas e de vários países, nomeadamente Cabo Verde e Brasil.
Sinto que, conforme eu vou partilhando aquilo que é importante para mim e as minhas próprias vivências, há muitas pessoas que se conectam comigo e que acabam por se inspirar, mesmo que esse não fosse o meu objetivo, isso aconteceu.
Recebi várias mensagens de pessoas amigas que também sentiam vontade de fazer o mesmo que eu e, ainda que às vezes possa ser desconfortável, tenho vindo a partilhar aquilo que eu faço, a minha maneira de viver, porque acaba sempre por inspirar e trazer algo mais à vida de quem me segue.
Isto faz com que eu não queira desistir de empreender, ainda que os resultados, às vezes, demorem um bocadinho mais a chegar do que aquilo que nós gostaríamos.
Acho muito importante que, no dia a dia, reservemos um bocadinho de tempo para estarmos connosco próprias, porque, desde pequeninos, que nos vão dizendo o que é que nós devemos ser, como é que nos devemos comportar e, com isto, vamos esquecendo aquilo que realmente gostamos, quais são as nossas paixões, onde é que a nossa atenção naturalmente fica. Este é o meu maior conselho: é criar tempo de pausa para escutarmos o que é que nós gostamos realmente.
Trabalhar vai sempre dar trabalho, mas se for feito com amor e com paixão, empreender terá outro sabor e esperar o tempo certo para colher os resultados vai valer muito mais a pena.
No final de contas, **empreender é muito mais do que só ter um negócio.** É sobre a transformação que nós, enquanto pessoas, vamos viver ao longo do processo. É sobre essa capacidade de nos irmos transformando, à medida que os desafios vão aparecendo. Por isso, no final de contas, empreender vai sempre valer a pena.

Lia Ferreira
Embaixador



O meu nome é Lia Ferreira, tenho 29 anos e sou fundadora de uma agência de viagens. Esta jornada começou em 2021, embora a agência só tenha aberto oficialmente em 2023.
O meu percurso até à criação da agência passou, em grande parte, pela hotelaria. Sou licenciada em Gestão e Administração Hoteleira e trabalhei durante vários anos neste setor, tanto em Portugal como no estrangeiro, em Tenerife, Bruxelas e na Escócia.
Após regressar a Portugal, decidi aprofundar a minha formação e ingressei no mestrado em Direção Hoteleira. Durante esse período, trabalhava como relações-públicas e concierge num hotel de cinco estrelas. Foi no âmbito desse mestrado, numa unidade curricular de empreendedorismo, que senti uma verdadeira mudança de mentalidade.
Percebi que, com criatividade, é possível transformar os nossos talentos e aquilo que realmente gostamos de fazer em algo útil para a sociedade e fazer disso a nossa profissão.
A minha ideia inicial era criar uma empresa que ajudasse empresas portuguesas a receberem em Portugal parceiros de negócio, potenciais clientes e convidados especiais. Através do desenho e planeamento de estadias memoráveis, verdadeiras ações de charme, com o objetivo de conquistar estes potenciais clientes e fechar negócios. Concluí que, efetivamente, **a hospitalidade faz toda a diferença na concretização de qualquer negócio.**
Concluído o mestrado, surgiu a vontade de transformar esta ideia em realidade. E foi então que começou a verdadeira jornada empreendedora: perceber como passar de uma ideia para um negócio concreto. Este foi um processo longo, exigente e profundamente desafiante. Tive de aprender praticamente tudo do zero. A informação existia, mas eu não sabia onde a encontrar nem por onde começar.
Para desenvolver este projeto, tive de estar alinhada com o Turismo de Portugal e cumprir todos os requisitos legais. Para operar de forma correta, era necessário obter o RNAVT, a autorização oficial para agência de viagens, o que implicou estruturar o negócio de forma sólida e responsável, para poder tratar de reservas de hotéis, voos e toda a logística necessária ao apoio às empresas portuguesas.
Neste momento da minha vida, reconheço que tenho duas grandes paixões: as viagens de lazer e o mundo corporativo. Adoro trabalhar com empresas e o que mais me fascina é perceber o impacto real que uma agência de viagens pode ter no desempenho e na estratégia de uma organização.
No início, a maior dificuldade foi saber por onde começar. A falta de conhecimento e, sobretudo, a falta de informação sobre os apoios existentes tornaram o processo mais difícil. A isso juntou-se o facto de ser jovem, mulher e estar a criar um negócio sozinha. **Em alguns momentos, senti que o meu projeto não era olhado com a credibilidade que merecia.**
Às vezes as pessoas não o fazem por mal, porque ainda não é totalmente comum ver uma mulher jovem à frente do seu próprio negócio. Acredito que também temos uma missão educativa enquanto sociedade: mostrar que sim, é possível.
Com o tempo, percebi algo fundamental: **grande parte dessa credibilidade começa em nós próprias.** No início, eu própria duvidava de mim. Hoje sei que aprendi, fui atrás do que queria e construí um negócio assente nas coisas que amo fazer. Eu amo empreender. Não trocaria este caminho por nada, mesmo com todos os desafios, porque não é fácil e não é para toda a gente. Mas quando fazemos aquilo de que gostamos, quando amamos verdadeiramente o que fazemos, as coisas tendem a correr bem.
A confiança em nós próprias é essencial. Quando acreditamos no que fazemos, sabemos que o que fazemos está correto, que é com um bom princípios, essa confiança acaba por se refletir também na forma como os outros nos veem.
Às pessoas que querem empreender, deixo alguns conselhos muito claros: informem-se, aprendam o máximo possível e procurem apoio. Existem muitos incentivos e programas de apoio ao empreendedorismo, especialmente para jovens e startups. Não é preciso começar com muito.
Sejam criativos. Pensem naquilo que vos realiza, no que gostam verdadeiramente de fazer e em como podem colocar os vossos talentos ao serviço do mundo.
Tenham coragem para avançar. Acredito profundamente que, com dedicação e paixão, **quando fazemos aquilo que realmente gostamos, as coisas acabam sempre por dar certo.**

Lúcia Lima
Caminhos Lógicos



O meu nome é Lúcia Lima, sou proprietária da empresa **Caminhos Lógicos**, uma empresa de distribuição vocacionada para o transporte em temperaturas controladas. A Caminhos Lógicos nasceu em 2012, a partir de uma oportunidade concreta de apresentação de um projeto para o desenvolvimento de um negócio na área dos transportes.

Na altura, o meu marido era funcionário de uma empresa que hoje é um dos nossos maiores clientes. Foi essa ligação que nos permitiu apresentar o projeto e dar início à atividade, começando apenas com uma viatura. A partir daí, fomos desenvolvendo o negócio de forma progressiva, absorvendo novos serviços e rotas, consolidando a empresa ao longo do tempo.

Inicialmente, a empresa foi criada por mim e pelo meu marido. Eu tinha formação e experiência como técnica de farmácia e, durante alguns anos, dei apoio à empresa enquanto conciliava ambas as funções. Começámos com um primeiro armazém de distribuição e, atualmente, contamos com dois armazéns, uma frota de cerca de 80 viaturas e uma equipa de 78 colaboradores, dos quais 13 são mulheres.

O setor dos transportes foi, durante muitos anos, visto como um mundo maioritariamente masculino. Hoje, tanto na nossa empresa como em várias empresas clientes, vemos cada vez mais mulheres em cargos de chefia, organização e gestão logística.

A inovação no serviço e, acima de tudo, a qualidade do serviço prestado sempre foram prioridades. Este ano, alcançámos a certificação pela norma da qualidade, um marco que nos enche de orgulho e satisfação. Para além disso, oferecemos um serviço altamente personalizado, ajustado às necessidades específicas de cada cliente e também às exigências dos seus próprios clientes.

Esta abordagem próxima, direta e transparente permitiu-nos alcançar um crescimento sustentado e equilibrado. **A transparência, o acompanhamento próximo e a honestidade são bases fundamentais para o bom desenvolvimento de qualquer negócio.**

Relativamente às dificuldades sentidas enquanto mulher, considero que enfrentei desafios semelhantes aos de qualquer pessoa que empreende. Os negócios são feitos de dificuldades e desafios, presentes no dia a dia de todos nós. Se me perguntarem se senti medo ao iniciar e desenvolver este projeto, a resposta é sim. No entanto, **o medo deve servir como um impulsionador para crescer e melhorar, nunca como um travão.**

Tenho muitas mulheres na minha equipa e sinto um enorme orgulho nelas, assim como em toda a equipa. Sem as pessoas que nos acompanham diariamente, nada disto seria possível. Da mesma forma, nada existiria sem a confiança dos nossos clientes, parceiros e fornecedores.

A Caminhos Lógicos não é feita apenas de duas pessoas. Somos muitos. Somos uma grande família ao serviço da comunidade.

Atualmente, servimos mais de 1800 farmácias por dia, para além de outros clientes e outros tipos de carga. De alguma forma, fazemos parte do quotidiano de muitas pessoas, o que reforça ainda mais o orgulho neste percurso.

O meu foco mantém-se num processo de melhoria contínua: apresentar sempre as melhores soluções aos nossos clientes, com elevados padrões de qualidade e uma resposta rápida e eficaz. Acredito que é esta atitude que nos permite manter e crescer.

Lurdes Rodrigues
Casa Baptista - Doçaria



Sou a Lurdes, tenho 57 anos e fui professora de Matemática durante quase 30 anos. Devido a um problema de saúde, sofri um AVC que mudou drasticamente a minha vida. A partir daí, tive de começar a pensar em soluções.

Apesar de tudo, tinha um único objetivo: regressar à escola. Toda a vida pensei que iria ser professora, que era uma coisa que gostava muito. No entanto, tive de reaprender tudo de novo.

Voltei à escola, mas a escola que antes era um prazer passou a ser um sacrifício. Então tive de pensar em outras alternativas.

Como gostava muito de tudo o que está relacionado com a casa, a cozinha, adorava fazer bolos, comecei a fazer formação nessa área e fui confecionando doces para familiares e amigos. E assim continuei.

Entretanto, com o falecimento da minha mãe, a casa onde nos encontramos, que já tinha sido um estabelecimento da minha mãe, foi adquirida pela minha filha e foi então que surgiu a possibilidade de abrir a doçaria, aproveitando o espaço existente.

Porquê uma doçaria neste espaço? Porque se olharmos à volta há pastelaria industrial. Eu não tenho uma pastelaria, mas sim uma doçaria. **Faço doces, todos confecionados por mim.**

Decidimos, então, avançar com o projeto. Fizemos obras, licenciámos a cozinha e abri o meu estabelecimento. No dia 17 de maio de 2025, fiz a inauguração com uma degustação.

Procuro ir ao encontro daquilo que as pessoas querem e procuram e tenho-me deparado com situações muito interessantes. As pessoas não estavam habituadas a ter um produto personalizado, feito exclusivamente para elas.

Nunca imaginei ter um negócio meu, mas tenho e estou muito feliz por isso.

Desafio qualquer pessoa a avançar. Temos de ter é muita força de vontade.

Passei por um período muito difícil da minha vida, em que pensei que jamais voltaria a conseguir fazer o que quer que fosse. No entanto, a minha força de vontade, o trabalho diário, a aprendizagem e a vontade de estudar e de regressar a uma vida normal e ativa, como tanto desejava, fez com que, hoje, olhando para mim, ninguém diz que eu tive um problema muito grave de saúde e que estive incapacitada de trabalhar e de fazer seja o que for.

Estou muito agradecida. Exige trabalho, é verdade, exige o apoio familiar, que é uma retaguarda muito boa, mas essencialmente, precisamos de ter um objetivo. **Se tivermos um objetivo, conseguimos.**

Por isso desafio qualquer pessoa. Não precisamos de ter tudo. Eu comecei sem nada. Comecei com a minha cozinha doméstica, comprei umas coisinhas, um forno e, lentamente, vou comprando.

Não é necessário ter tudo para iniciar um negócio. É preciso estarmos cá nós e ir em frente.

Manuela Caetano
Maleta Sensual



O meu nome é Manuela Caetano e sou mentora do projeto Maleta Sensual. Decidi abrir esta loja em 2020, ano em que fiquei desempregada. Foi nesse momento que optei por me dedicar a tempo inteiro à sexualidade feminina e de casal, uma área que já fazia parte do meu percurso desde 1999.

Foi nesse ano que a chamada *"maleta vermelha"* chegou a Portugal e eu integrei um projeto de âmbito nacional, cujo objetivo era ajudar mulheres e casais a sentirem-se mais realizados na sua vida íntima.

O conceito do projeto assenta em reuniões intimistas, organizadas por mulheres, grupos de mulheres ou casais, no conforto do seu lar. Estas sessões também podem acontecer no espaço que criei especificamente para esse efeito, pensado para que as mulheres se sintam à vontade, seguras e sem constrangimentos. O objetivo é dar a conhecer recursos e soluções que contribuam para uma vivência mais plena da sexualidade, sempre com foco na saúde e no bem-estar.

Embora trabalhemos com objetos de prazer e acessórios sexuais, a abordagem vai muito além do prazer. Falamos, acima de tudo, de saúde sexual. Falamos da valorização do corpo, da prevenção, do autocuidado e da importância destes acessórios para a saúde da mulher e para o equilíbrio dos casais.

Este é um tema profundamente ligado à aceitação da mulher nas suas diferentes fases da vida. Existe ainda uma enorme falta de acompanhamento, esclarecimento e valorização da saúde sexual feminina, inclusive por parte de algumas instituições de saúde. Esta lacuna contribui para que muitas mulheres enfrentem problemas como a incontinência urinária e outras condições que poderiam ser prevenidas ou atenuadas com mais informação e apoio.

Tenho tentado estabelecer parcerias ao longo do tempo, embora nem sempre com o sucesso desejado. A delicadeza do tema, o preconceito e o tabu que ainda o rodeiam continuam a ser grandes obstáculos. Ainda assim, acredito que é fundamental sensibilizar as mulheres para o impacto da sexualidade tanto a nível emocional como físico.

A sexualidade está profundamente interligada com a autoestima.

Valorizar esta dimensão é também valorizar a mulher como um todo.

Enquanto empreendedora, este projeto representa, simultaneamente, uma missão pessoal e uma forma de garantir a minha subsistência. Sempre gostei de ajudar mulheres, mas também encaro esta atividade com seriedade profissional. Os desafios foram muitos, especialmente no momento da abertura do espaço, que coincidiu com o início da Pandemia. Abri a loja e, passado apenas um mês, fui obrigada a encerrá-la temporariamente.

Ainda assim, não desisti. **Desistir nunca foi uma opção.** Essa é também a principal mensagem que quero deixar a outras mulheres.

Se têm um sonho, um projeto ou o desejo de trabalhar por conta própria, é fundamental ter garra, força e uma atitude positiva. Os obstáculos vão surgir, isso é inevitável, mas não devemos focar-nos no problema. Devemos, sim, procurar soluções e avançar com confiança.

É igualmente importante recorrer às ajudas disponíveis, como projetos de apoio, subsídios e incentivos à criação do próprio negócio. Eu própria recorri a esses mecanismos e foram fundamentais para continuar.

As dificuldades fazem parte de qualquer negócio. O mais importante é ter garra, acreditarmos em nós próprias e avançar com os nossos sonhos.

Este é o conselho que deixo a todas as mulheres que decidam empreender: tenham coragem, confiem em vocês e não desistam.

Margarida Moreira
Clínica APG



Sou a Margarida. Sou psicóloga clínica. Trabalho nesta área há cerca de dez anos, embora o desejo de empreender me tenha acompanhado desde sempre.
Sempre gostei de ajudar os outros e de trabalhar em colaboração com colegas de diferentes áreas e valências.
A minha especialidade é o luto, não apenas associado à morte, mas também às várias perdas que vivenciamos ao longo da vida, como a perda de um emprego, de um animal, de um objeto ou de uma casa, entre tantas outras. Trabalho também na área da terapia de casal.
A clínica APG Valongo é um projeto recente, com três anos. A verdade é que a Psicologia sempre esteve presente na minha vida. Desde que me conheço, sempre tive o desejo de ser alguém na vida e de construir o meu próprio percurso profissional.
Talvez, **há dez anos, não imaginasse que viria a ter este espaço.** Hoje, estou aqui, sinto-me feliz e espero continuar a crescer, alargando o meu trabalho em Valongo e às localidades vizinhas.
Quero dar a conhecer às pessoas o meu trabalho e o trabalho que desenvolvemos, mostrando aquilo que podemos fazer. Ainda há muito por fazer, tanto ao nível da intervenção como de atuação.
A mensagem que deixo às mulheres é esta: **não cruzem os braços nem desistam dos vossos objetivos.**
Há estudos, atualmente, que me têm deixado indignada por apontarem para um regresso de algumas mulheres ao papel tradicional de permanecer em casa depois de terem filhos, como acontecia há 30 ou 40 anos. Não o façam! As mulheres conquistaram o seu lugar no mercado de trabalho. É verdade que ainda são desvalorizadas, mas não podemos deixar que isso nos faça desistir ou nos deite abaixo.
Mulheres empreendedoras, sempre para a frente!
Não podemos deixar para trás os sonhos que ficaram por realizar ou os objetivos que ainda queremos alcançar. Temos de continuar a avançar.
Muitas mulheres acumulam, hoje, duas jornadas de trabalho: o emprego fora de casa e as responsabilidades domésticas. É uma realidade que continua a exigir mudança.
As mulheres são muito afetivas, por isso é que não estão no topo.

Marta Costa
Marta Costa Restaurante



O meu nome é Marta. Tenho um restaurante em Valongo que se chama Marta Costa Restaurante.
O conceito foi pensado no sentido de criar um restaurante diferenciado no concelho de Valongo, porque abrir mais um restaurante igual aos outros não faria sentido.
Já trabalhava na área, mas com sócios. Saí da sociedade e montei o meu próprio negócio sozinha, porque assim posso tomar as minhas próprias decisões, sem ter de pedir a opinião a ninguém.
O conceito é diferenciado, com comida tradicional portuguesa, com produtos regionais, carnes certificadas e com música ao vivo, não necessariamente cantada, mas instrumental. Temos um piano de cauda em que, todos os sábados, temos cá o senhor Caetano a tocar para nós.
A nossa equipa é constituída por sete pessoas. No início, éramos sete mulheres. Era um trabalho de mulheres para a comunidade.
O mundo da restauração ainda é um mundo maioritariamente masculino e isso torna as coisas muito complicadas, porque também o mundo dos fornecedores e dos comerciais é maioritariamente masculino.
As pessoas já nos vão respeitando um bocadinho mais, embora, no início, não tenha sido fácil impor a minha posição, porque viam que eu era uma senhora. Também temos de nos saber impor para podermos seguir em frente. Temos de ser assertivas, escolher o que é melhor para nós e tentar afirmar a nossa posição.
Somos um restaurante que procura trabalhar, tanto quanto possível, com produtos da região e com fornecedores do concelho, embora nem sempre seja fácil. Temos também a nossa própria horta, que nos ajuda a colmatar algumas falhas.
O conceito do restaurante inclui também a preocupação com o não desperdício alimentar. Procuramos encontrar soluções para que as sobras não sejam desperdiçadas. Temos a plataforma Too Good To Go, através da qual disponibilizamos as refeições já confecionadas que sobram.
Trabalhamos também com a Escola Secundária de Valongo, em parceria para a realização de estágios e com a ADICE, igualmente no âmbito de estágios para pessoas com deficiência. Esta colaboração permite-lhes aprender e ter contacto com um contexto real de trabalho, dando-lhes uma noção mais próxima da realidade profissional da área ou do curso que estão a frequentar.
Esta é uma área um bocadinho volátil, devido à entrada e saída de pessoas, em parte por causa dos horários. Não é tanto pela carga horária em si, porque normalmente trabalham oito horas, como acontece noutras empresas. **O facto de o trabalho ser organizado por turnos é que, por vezes, torna a vida familiar mais complicada.**
A mensagem que deixo é que **as mulheres têm de ser mais empreendedoras e ter mais força num mundo de homens.** Apesar de vivermos em comunidade, acho que as mulheres se deviam juntar mais e apoiarem-se mais umas às outras.

Patrícia Mariz
PM - Patrícia Mariz Fisioterapia



O meu nome é Patrícia Mariz, sou fisioterapeuta há 25 anos e hoje estou aqui, no meu espaço, para vos falar um bocadinho da minha história de vida.

Comecei a trabalhar numa clínica em Valongo aos 20 anos. Sempre foi uma profissão que me apaixonou: ajudar os outros, fazer bem às pessoas e conseguir que se sentissem melhor depois da minha intervenção.

Durante o COVID, todas as alterações que tivemos nas nossas vidas e as pessoas que perdemos, levaram-me a pensar que não queria ter uma vida profissional que não me valorizasse, que não fizesse a diferença.

Então, contra tudo e contra todos, despedi-me, depois de 22 anos a trabalhar numa empresa onde tinha o meu ordenado certo todos os meses e não tinha preocupações, porque, no final do mês, tinha o dinheiro na conta.

Despedi-me e aventurei-me a abrir um espaço. Numa fase inicial, consegui um gabinete pequenino, no centro de Valongo.

Como sou casada e tenho um filho e não sou totalmente irresponsável, arranjei também um part-time como fisioterapeuta, por conta de outrem. De manhã, trabalhava numa unidade de cuidados continuados e, à tarde, vinha fazer aquilo que era a minha paixão: trabalhar como fisioterapeuta de forma individualizada.

No ano passado, tive necessidade de me mudar para um espaço maior, porque comecei a ter muito mais procura e mais pessoas a precisar da minha ajuda. Consegui encontrar este espaço, também aqui perto do centro de Valongo e, neste momento, tenho muitas alunas de pilates que fazem aulas de grupo comigo.

É sempre muito reconfortante perceber que consigo fazer a diferença na vida destas pessoas e que elas se sentem melhor. Vêm com dores e, por vezes, basta termos uma aula em que estamos todas bem-dispostas para se sentirem melhor.

Por outro lado, comecei a investir num pilates diferenciado para pessoas mais velhas. Tenho muitos utentes com mais de 75 anos que vêm fazer pilates individual comigo. Pessoas que tinham dificuldades no seu dia a dia, como levantar-se de uma cadeira, calçar uns sapatos ou vestir-se e que começaram a perceber que, vindo aqui, uma ou duas vezes por semana, durante 45 minutos, conseguiam fazer mudanças nas suas vidas.

Isso também me enche de alegria, porque consigo perceber o impacto que podemos ter na vida das pessoas mais velhas. Elas próprias começam a perceber que a idade é apenas um número e que, com força de vontade e desejo de melhorar, também conseguimos fazer alguma coisa diferente e melhorar a nossa vida.

Desde sempre ouvi uma frase que considero muito importante: devemos ser a diferença que queremos ver no mundo. Por isso, acho que **tento, todos os dias, mudar um bocadinho o mundo de alguém.** E isso também muda o meu mundo, porque me faz sentir realizada e feliz.

Acho que devemos sempre perseguir os nossos sonhos. **Se acreditarmos que podemos mudar a nossa vida e a vida dos outros, nunca devemos desistir.**

Raquel Pacheco
Comunicar-se



O meu nome é Raquel Pacheco, tenho 46 anos, sou natural e residente em Valongo e fui considerada uma das empreendedoras do concelho, um estatuto que muito me honra e privilegia.
O meu percurso profissional começou no jornalismo. Sou licenciada pela antiga Escola Superior de Jornalismo do Porto e exerci a profissão durante cerca de sete anos. Em 2006, senti necessidade de dar um novo passo na minha carreira e transitei para a área da assessoria de imprensa e comunicação. Esta mudança foi sustentada por uma pós-graduação de Jornalismo em Medicina e Saúde, em Coimbra, que me deu a base necessária para trabalhar na área da saúde.
Durante dez anos exerci funções de assessoria de imprensa numa empresa do setor da saúde. No entanto, com o tempo, comecei a sentir alguma insatisfação profissional, uma certa desvalorização do meu percurso e, acima de tudo, uma forte necessidade de crescimento pessoal. Foi essa inquietação que me levou a tomar uma decisão determinante.
Despedi-me no dia 30 de setembro e, no dia 1 de outubro de 2016, anunciei publicamente o nascimento da "Comunicar-se".
Foi um projeto desafiante, mas absolutamente necessário. Fi-lo porque precisava de me testar, de me desafiar enquanto empreendedora.
O início não foi fácil. O mercado das agências de comunicação está saturado e, por isso, foi essencial criar uma ideia de negócio diferenciadora e disruptiva, que contrariasse o que já estava instituído. Optámos por praticar valores mais acessíveis do que os normalmente definidos pelo setor e por inovar nas técnicas e táticas de comunicação.
O nosso core business é a assessoria mediática e de imprensa. Trabalhamos para que os nossos clientes ganhem notoriedade, visibilidade e reputação junto dos meios de comunicação social.
Um dos aspetos mais positivos da minha vida enquanto empreendedora, e algo que nunca tinha experimentado antes, foi a possibilidade de gerir o meu próprio tempo. Criar a minha agenda permitiu-me alcançar um equilíbrio muito mais saudável entre a vida profissional e familiar, refletindo-se diretamente no meu bem-estar pessoal e na satisfação no trabalho.
Há uma frase muito interessante que diz "escolhe um trabalho que gostes e não terás de trabalhar um único dia na tua vida". Esta frase tornou-se real quando passei a fazer aquilo de que gosto, com equilíbrio entre família e trabalho. **Quando existe satisfação e harmonia, tudo flui de forma mais saudável.**
Em 2022, demos mais um passo consciente nesse sentido e adotámos a sexta-feira livre. A saúde mental, o desenvolvimento pessoal e o equilíbrio entre vida profissional e familiar sempre foram valores centrais para nós. Esta foi uma das bandeiras que desde o início quisemos defender.
Começámos apenas comigo. Hoje, somos três a quatro pessoas na equipa, com um colaborador em Lisboa, e registamos um crescimento sustentado ano após ano. Estamos a consolidar o nome da Comunicar-se e a alcançar o crescimento esperado e expectável.
Relativamente às dificuldades sentidas enquanto mulher, especialmente no início do projeto, o maior desafio foi conquistar clientes sem ainda termos resultados visíveis para apresentar. Apesar de já possuir know-how e portefólio profissional, foi através da confiança, da transparência absoluta e da construção de relações sólidas que conseguimos crescer. As parcerias foram surgindo naturalmente e, hoje, contamos com mais de dez clientes regulares, além de vários projetos pontuais, com um posicionamento de mercado sólido, sobretudo na zona Norte.
Enquanto mulher empreendedora, acredito que existem vantagens claras na liderança feminina. Em Portugal, apenas cerca de 27% dos cargos de gestão são ocupados por mulheres, o que continua a ser um número muito reduzido. No entanto, está cientificamente comprovado que as mulheres apresentam maior intuição, maior capacidade relacional e uma sensibilidade acrescida na gestão de equipas, características que considero uma enorme mais-valia.
Do lado dos desafios, enquanto mãe, reconheço que o acompanhamento familiar pode sair um pouco penalizado, sobretudo porque este é um trabalho que depende muito de mim e exige grande disponibilidade. Ainda assim, **nada se constrói sem esforço, empenho, energia e entrega.** A dedicação inicial vai dando frutos, e isso traz-me uma enorme satisfação.
O conselho que deixo a todas as mulheres que ponderam empreender é claro: arrisquem. É fundamental ter foco, resistência, resiliência e determinação. Se desistirmos à primeira dificuldade, não avançamos. O caminho nunca foi desistir, mas sim avançar, contornar obstáculos e manter o pensamento positivo.
As pessoas devem correr atrás dos sonhos. Juntas, somos muito mais fortes e
precisamos de nos apoiar mutuamente, porque quanto mais elevado é o cargo, menor continua a ser a presença feminina. Este panorama tem de mudar.
A mudança não começa, não acaba em mim, mas passa por mim e fico feliz por isso.

Sara Santos
Moto Azenha, Lda.



O meu nome é Sara Santos e, neste momento, sou gerente da Moto Azenha, em Valongo.
Estamos localizados neste espaço, em frente ao Intermarché e dispomos também de um outro estabelecimento comercial, nos Lagueirões, na Rua Rainha Santa Isabel, já com 22 anos de existência. Neste espaço, completamos um ano no próximo dia 1 de maio.
No fundo, este negócio é um legado de família. Foi o meu pai quem o iniciou, num espaço muito diferente daquele em que hoje nos encontramos.
Este projeto foi idealizado por mim, em conjunto com ele e com o meu marido. Atualmente, somos nós que estamos a dirigir o negócio.
Como mulher, nunca senti entraves por parte do público masculino. Pelo contrário, acho que até existe uma boa aceitação. Também tenho um contacto muito próximo com este negócio há muitos anos, pois trabalho com o meu pai desde sempre, desde que me conheço.
Como referi, inicialmente era um espaço diferente. Estávamos localizados por baixo da casa dos meus pais. Era um negócio familiar, num espaço muito mais reduzido. Surgiu a necessidade de crescer e eu aceitei o desafio de dar continuidade ao negócio.
Trabalhei bastantes anos noutro local, mas nunca deixei de acompanhar o negócio da família. Entretanto, a própria vida familiar levou a que fosse necessário trilhar outro caminho e decidi dar continuidade àquilo que, no fundo, já me tinha sido deixado.
Idealizei este espaço, desde a arquitetura aos interiores, do design ao marketing. Foi um processo de crescimento e uma luta ao longo de dois anos, num período pós-covid, que foi particularmente difícil.
Dentro do concelho, com esta dinâmica em que concentramos a oficina e o stand de vendas no mesmo espaço e com esta dimensão, somos o único stand com esta presença, tendo uma carteira significativa de clientes fidelizados.
Tem sido um desafio constante liderar este negócio, não pela questão de ser mulher, mas porque, atualmente, é difícil sustentar um negócio. Tem os seus desafios e exige o nosso desenvolvimento diário, capacidade de apostar e de arriscar um bocadinho. Essa vontade de vencer e de ir mais longe foi-me sempre transmitida.
Neste momento, nada nos é incapaz, até porque estamos presentes em todos os segmentos, em todas as frentes e em todos os lados.
Como se costuma dizer, o sonho comanda a vida e não há nada que não consigamos.
Acho que os sacrifícios e as pedras no caminho vão sempre existir, mas a mim, é o que me dá garra e vontade de continuar. Penso sempre que, quando surge um obstáculo, se tudo fosse sempre muito simples e corresse sem dificuldades, acabaria por se tornar monótono. A vida seria sempre a mesma coisa. Por isso, acho que **o desafio está em sermos capazes de provar a nós próprias que conseguimos ir mais longe e mais além. É aí que reside a verdadeira força e resiliência feminina**, que considero serem um ponto positivo a nosso favor.

Tânia Almeida
SER - Saúde Mental e Desenvolvimento



Sou a Tânia Almeida, sou psicóloga, fundadora da SER, uma equipa terapêutica destinada à saúde mental e ao desenvolvimento humano.
Na verdade, a equipa começou comigo. Há uns anos, aqui no coração da cidade de Valongo, decidi abrir portas a um espaço dedicado à Psicologia e à saúde mental e, na verdade, de uma forma muito natural, fomos compreendendo outras necessidades da comunidade e, neste momento, somos sete terapeutas, mulheres, dedicadas à saúde mental, desde a área Psicologia, à Terapia da Fala, Terapia Ocupacional e Fisioterapia Pediátrica.
O que nos une a todas é esta vontade de servir a comunidade e de prestar um serviço especializado. O nosso modelo de negócio assenta numa prestação de serviços especializada, mas, acima de tudo, muito humanizada.
Acredito que a nossa diferença também está na forma como vemos cada pessoa e as famílias que nos procuram. Por isso, apostamos na formação contínua, para conseguirmos dar uma resposta cada vez mais diversificada.
Procuramos um modelo diferenciador, e esse foi o grande desafio para mim quando imaginei a SER e este projeto. Perceber como poderia criar um lugar seguro, onde todas as pessoas, quando entram por esta porta, sentissem colo, amparo, segurança e, acima de tudo, um espaço onde pudessem evoluir e compreender-se melhor.
Quando pensei em vir para este espaço onde hoje nos encontramos, nunca imaginei que iríamos crescer desta forma. Sempre trabalhei na cidade de Valongo e percebi que gostava de ter um espaço que correspondesse à minha identidade e àquilo que imaginava oferecer à comunidade, mas nunca imaginei vir a ter uma equipa.
A verdade é que as coisas foram surgindo. Fui estando atenta às necessidades da comunidade e considero que me aliei a seis mulheres maravilhosas, que também contribuem de forma muito positiva para este projeto.
O grande desafio é estarmos atentas e compreendermos o que a comunidade precisa. As famílias evoluem e, por isso, as necessidades de hoje serão muito diferentes das de amanhã. Esta atenção constante é bastante desafiante.
Depois, é pensarmos como é que uma psicóloga consegue pensar num modelo de negócio, na parte financeira, nas redes sociais e no marketing. Esse foi verdadeiramente um desafio para mim: conseguir sair um bocadinho daquilo que é a minha área profissional.
A paixão move-nos e é muito importante, mas não é suficiente para que um negócio alcance o sucesso. Acredito que não fazemos nada sozinhos e, por isso, aliei-me também a outros profissionais de áreas diferentes, fora da saúde mental e do desenvolvimento humano, que dão um contributo muito especial e muito importante para que as coisas possam correr de forma positiva.
Acredito que, juntos e com pessoas ao nosso lado que nos apoiam, como as nossas famílias, podemos ir mais longe. É um bocadinho isso que acontece no nosso projeto.
O grande desafio, que também partilho com outras colegas, é a continuidade de prestarmos um serviço diferenciador. Na verdade, aquilo que fazemos também é feito noutros locais e por outros profissionais. E ainda bem, porque é positivo podermos, complementarmo-nos com outros colegas da área, mas pensarmos, o que podemos acrescentar? Qual é o valor que queremos acrescentar à comunidade?
E este é um desafio constante, que me faz crescer enquanto pessoa e enquanto profissional e do qual gosto de fazer parte.
Por isso, o grande conselho que posso deixar é exatamente este: **a nossa capacidade de olhar e de perceber qual é o lugar que queremos ocupar.** E tem de ser um lugar que, por vezes, nos é desafiante, mas que, ao mesmo tempo, também nos é confortável e que é à nossa medida.

FICHA TÉCNICA
Título:
MULHERES EMPREENDEDORAS: Experiências que inspiram!
Edição:
Município de Valongo
Propriedade:
Município de Valongo
Coordenação Editorial/Projeto:
Divisão Inovação Social / Serviço de Igualdade
Recolha de Testemunhos / Textos:
Unidade de Comunicação do Município de Valongo / Serviço de Igualdade
Fotografia:
Unidade de Comunicação do Município de Valongo
Design Gráfico e Paginação:
Unidade de Comunicação do Município de Valongo
Formato:
Digital (E-book)
Data de Publicação:
outubro de 2026

Serras do Porto
VaLOngO