

julho 2026

NEWS**EMPREGO**

#70

VICI HEALTH CLUB

Testemunho da promotora
Raquel Francisco

ESSENTIA PILATES

Testemunho da promotora
Sara Guedes

HOLISTICA ESTUDIO

Testemunho da promotora
Amélia do Ó

Desporto e bem-estar





Localizado na Fajã do Rente, em São Vicente, o Vici Health Club nasceu da iniciativa de dois jovens licenciados em desporto que decidiram transformar o conhecimento e a paixão pela atividade física num projeto próprio.

Sete anos após a sua criação, e depois de ter sido distinguido pelo IEM com o Prémio Jovem Empreendedor Madeira em 2019, o ginásio continua a afirmar-se como um espaço dedicado à saúde, bem-estar e prática desportiva na costa norte da ilha.

Hoje, este projeto de sucesso é conduzido pela Raquel Francisco, a empreendedora que guia o Vici Health Club rumo ao futuro.



Como surgiu a ideia de negócio?

Desde cedo que fui apaixonada pelo desporto e por tudo o que envolve movimento, sendo, inclusivamente, a minha disciplina preferida na escola. Recordo-me de, aos 10 anos, numa das minhas viagens de férias ao Reino Unido, ter entrado num ginásio de grande dimensão e ter dito que um dia gostaria de ter um espaço semelhante.

Mais tarde, já no ensino secundário, percebi que o meu percurso teria de passar, inevitavelmente, pela área do Desporto.

Assim, formei-me nesta área e juntei o gosto pelo exercício físico à minha veia empreendedora, com o objetivo de incentivar a população de São Vicente e arredores à prática de atividade física.

Quais foram os principais desafios ao longo do processo?

A implementação do projeto numa zona com menor densidade populacional revelou-se um desafio, exigindo um esforço acrescido na atração e fidelização de clientes.

Numa fase inicial, foi também necessário assegurar uma gestão eficiente dos recursos, acumulando diferentes funções, desde a receção ao acompanhamento técnico.

Ainda assim, a proximidade com os clientes e o acompanhamento personalizado permitiram ultrapassar estas dificuldades, contribuindo para a captação e retenção de clientes.

O apoio do IEM foi importante para avançar com o projeto?

Foi determinante. Permitiu dar os primeiros passos com maior segurança e estruturar o projeto de forma sustentável. Foi um incentivo importante para avançar e acreditar que era possível transformar uma ideia num negócio real.



Fajã do Rente, São Vicente



Quais são as perspetivas para o futuro?

Quero continuar a consolidar o **Vici Health Club** como uma referência em São Vicente, mantendo a qualidade do serviço e adaptando a oferta às necessidades dos clientes. O crescimento será sempre feito de forma sustentada.

Na fase inicial, o foco esteve nas atividades típicas de um ginásio: aulas de grupo, treinos personalizados, etc.

Desde então temos vindo a desenvolver outras modalidades, como o Treino Outdoor.

Que conselho deixa a desempregados com espírito empreendedor?

O mais importante é acreditar nas próprias capacidades e não ter receio de começar.

É fundamental ter formação, conhecer bem a área e estar preparado para trabalhar muito, sobretudo no início.

Com dedicação e persistência, é possível criar oportunidades e transformar desafios em projetos de sucesso.





Num contexto de crescente procura por serviços de bem-estar e atividade física, surgiu no Funchal um novo projeto na área do Pilates, que aposta na qualidade, na proximidade e no acompanhamento personalizado.

O Essentia Pilates abriu em janeiro de 2026 pela iniciativa de Sara Ribeiro, profissional experiente nesta área, como um espaço diferenciador, orientado para públicos diversos, desde atletas até pessoas com necessidades específicas, respondendo a uma procura cada vez mais evidente no mercado regional.



Como surgiu a ideia de negócio?

A ideia surgiu da experiência profissional acumulada em vários estúdios, nomeadamente no Funchal, Caniço e Porto, onde foi possível consolidar conhecimentos e perceber as necessidades do mercado. Com base nesse percurso, surgiu a vontade de criar um espaço próprio, com uma abordagem diferenciadora e mais personalizada.

Ao longo do tempo, tornou-se evidente a elevada procura por este tipo de atividade, sendo que muitos estúdios já se encontram com capacidade esgotada.

Esta realidade motivou-me a criar um novo espaço. Percebi que existia uma oportunidade para fazer algo meu, com foco na qualidade e no acompanhamento personalizado, e ter sucesso.



Quais foram os principais desafios ao longo do processo?

A entrada num mercado já com alguma oferta representou um desafio inicial, sobretudo ao nível da captação de clientes.

Adicionalmente, a dificuldade em encontrar recursos humanos devidamente qualificados tem sido um dos principais constrangimentos. Ainda assim, a aposta na qualidade e na personalização tem permitido afirmar o projeto.



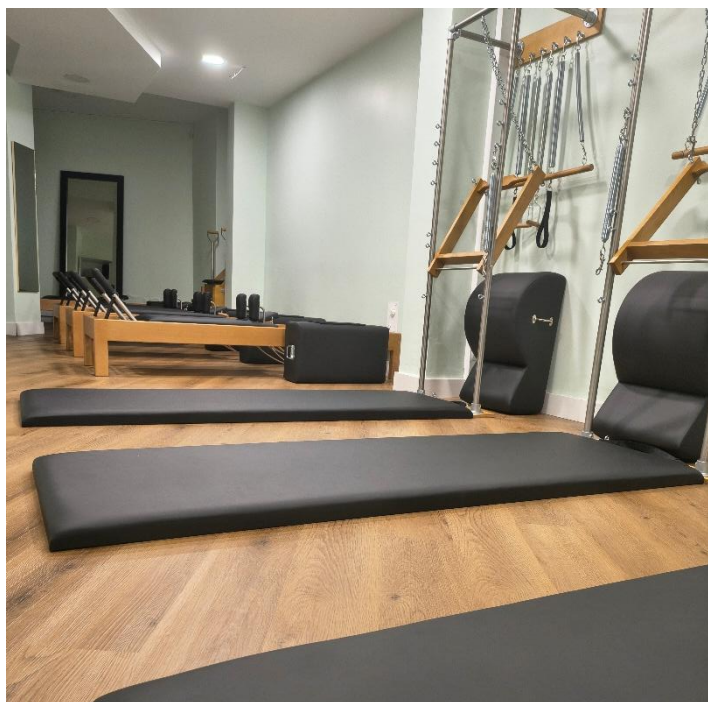
Rua 5 de outubro, 91 A R/C
Funchal



Que serviços disponibiliza e o que distingue o seu estúdio?

O estúdio oferece aulas de grupo em *matwork* (colchão) e em aparelhos, bem como treino personalizado, abrangendo as vertentes de Pilates Clássico e Clínico.

A diferenciação passa pela aposta em grupos pequenos, permitindo um acompanhamento mais próximo e ajustado a cada cliente. É também dada especial importância a uma formação adequada e credenciada nesta área, garantindo qualidade e segurança na prática.



O estúdio Essentia Pilates funciona entre as 08h e as 20h, com possibilidade de adaptação conforme a procura, oferecendo aulas de grupo (no tapete e aparelhos), treinos personalizados e sessões específicas para pré e pós-parto.

A médio prazo, está também prevista a introdução de aulas de pilates para crianças, um serviço ainda inexistente na Região.

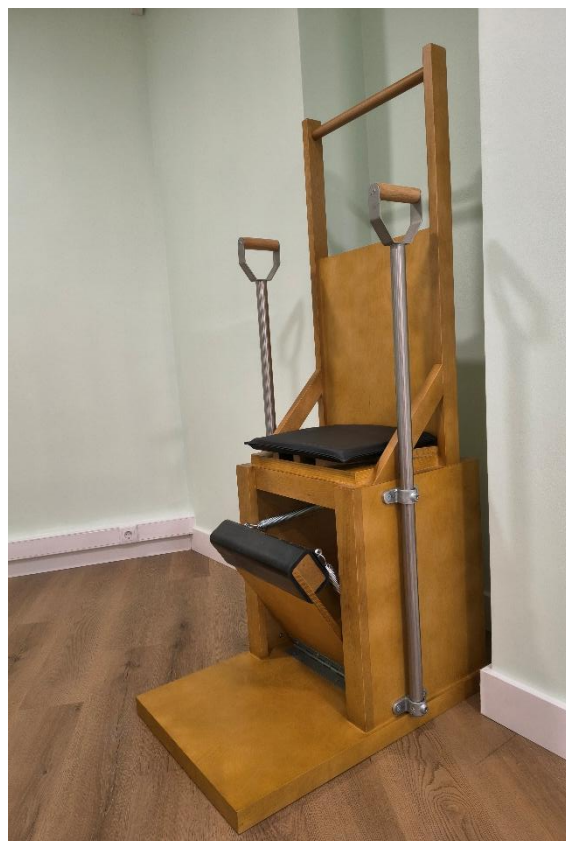
Que conselho deixam a desempregados com espírito empreendedor?

É importante analisar o mercado, identificar oportunidades reais e apostar na diferenciação.

Com dedicação, formação e uma estratégia bem definida, é possível criar um projeto sustentável e com impacto.

O apoio do IEM foi importante para avançar com o projeto?

O apoio revelou-se fundamental para estruturar e viabilizar o projeto, permitindo avançar com maior segurança numa fase inicial. Este incentivo é essencial para transformar uma ideia num negócio concreto.





Criado por Amélia do Ó em 2020, o Holística Estúdio é um projeto na área do bem-estar que aposta numa abordagem integrada e personalizada, centrada no equilíbrio entre corpo e mente. Este espaço oferece um conjunto de terapias que convidam a abrandar o ritmo, escutar o corpo e cuidar de si de forma mais consciente.

Como surgiu a ideia de negócio?

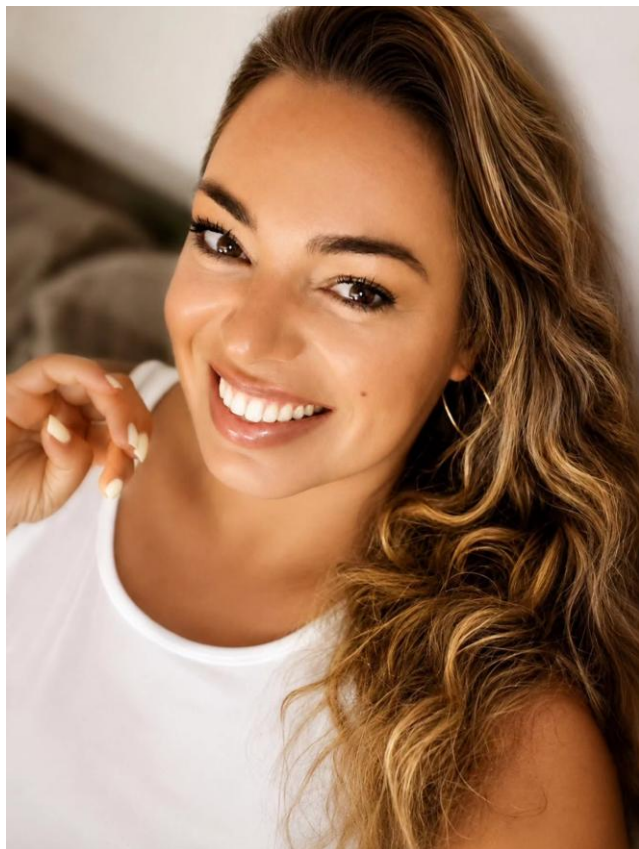
Holística Estúdio nasceu de um percurso pessoal de transformação e de uma crescente ligação ao bem-estar. Embora tenha formação em engenharia, foi a maternidade que despertou em mim uma nova perspetiva sobre uma nova forma de olhar para o corpo e o nosso equilíbrio, levando-me a aprofundar conhecimentos em diferentes terapias e abordagens de bem-estar.

Depois de me mudar para a Madeira, trabalhei no *spa* num grupo hoteleiro, uma experiência que reforçou ainda mais a minha ligação a este setor. Mas com a pandemia, fui despedida.

Esse momento acabou por representar a oportunidade de avançar com uma ideia que já vinha amadurecendo há algum tempo. Foi assim que decidi avançar e criar o Holística Estúdio.

Quais foram os principais desafios ao longo do processo?

A necessidade de estruturar um modelo de atendimento totalmente personalizado levou à implementação de um sistema rigoroso de agendamento, garantindo que cada sessão é exclusiva e sem interrupções.



Durante a pandemia, foi também essencial adaptar toda a logística, assegurando a higienização do espaço e a preparação cuidada para cada cliente, práticas que se mantêm até hoje. Este foco no atendimento individualizado tornou-se um dos pilares do projeto.

Quais são as perspetivas para o futuro?

O foco tem sido cada vez mais direcionado para as terapias holísticas, que são a imagem de marca do serviço.

Desenvolvo sessões totalmente personalizadas e alinhadas com as necessidades de cada indivíduo, integrando a vertente física, mental, emocional e energética.

Esta atenção exclusiva reflete-se na fidelização dos clientes, que encontram aqui um acompanhamento regular e de confiança.

O meu objetivo passa por continuar a aprofundar esta abordagem e consolidar o posicionamento deste serviço no mercado.



O apoio do IEM foi importante para avançar com o projeto?

Foi decisivo, sobretudo porque o espaço necessitava de obras. Esse apoio foi fundamental para transformar e organizar o estúdio, tornando-o adequado à atividade e preparado para receber os clientes.


Que conselho deixam a desempregados com espírito empreendedor?

O mais importante é ouvir-se a si próprio e confiar no caminho que faz sentido.

Se sentirem esse chamamento, que avancem, seguir o coração faz toda a diferença.

Arriscar e ir atrás dos próprios sonhos acaba, muitas vezes, por ser um caminho recompensador.



 Rua dos Piornais, Edifício Horizonte Bloco II, 18, Piso -1, 12ª, Funchal



SESSÃO DE INFORMAÇÃO: CRIA O TEU PRÓPRIO CV CRIATIVO

O Polo de Emprego da Junta de Freguesia do Monte promove, no próximo dia 17 de julho, às 11h, uma sessão online, que visa a criação de currículos criativos através do modelo Word e Canva.

Esta sessão destina-se a jovens e adultos à procura de oportunidades de emprego ou melhoria de situação profissional.

Participação gratuita, mediante o número de vagas disponíveis! Garanta o seu lugar, [aqui](#).



VISITA AOS POLOS DE EMPREGO



A Secretária Regional de Inclusão, Trabalho e Juventude, Paula Margarido, visitou os Polos de Emprego da Universidade da Madeira e da SocioHabita Funchal, destacando o papel destas estruturas no apoio à empregabilidade e capacitação dos cidadãos.

A visita permitiu acompanhar o trabalho de proximidade desenvolvido junto de estudantes, recém-diplomados e residentes dos bairros sociais, reforçando a ligação entre candidatos, entidades empregadoras e programas de emprego, formação e juventude.



Para saber mais sobre iniciativas como estas, contacte os [Polos de Emprego](#).

ROTEIRO CULTURAL

No âmbito das comemorações do 25.º aniversário do IEM, IP-RAM, realizou-se durante o mês de maio o “Roteiro Cultural”, que proporcionou aos colaboradores uma visita guiada por vários locais emblemáticos da cidade do Funchal, ligados à história, cultura e atividade económica da Região.



A iniciativa teve como objetivos promover o conhecimento do património urbano, valorizar a história laboral madeirense e reforçar o espírito de equipa.

Integrada na estratégia de valorização dos recursos humanos, esta ação reforça o compromisso do IEM, IP-RAM com o bem-estar, a coesão das equipas e a melhoria contínua da qualidade do serviço público prestado aos cidadãos.

25 ANOS DO IEM: HOMENAGEM AOS SEUS TRABALHADORES

As celebrações dos 25 anos do IEM, que decorrem ao longo de todo o ano, destacam o papel fundamental dos seus trabalhadores na concretização das políticas de emprego da Região, promovendo a empregabilidade e assegurando um acompanhamento próximo e humanizado aos cidadãos.

Neste sentido no passado dia 28 de maio foi realizada uma **cerimónia de homenagem a 45 colaboradores ativos que completaram 25 anos nos quadros do Instituto**, reconhecendo o empenho, a dedicação e o profissionalismo demonstrados ao longo de um quarto de século de serviço público.

Esta iniciativa reforça o reconhecimento de que as pessoas são o principal ativo da instituição e a base do seu sucesso.



25 anos a criar oportunidades.

A newsemprego é enviada aos seus subscritores, às entidades que já beneficiaram ou ainda beneficiam de apoios e serviços que o Instituto de Emprego da Madeira, IP-RAM disponibiliza e a outros públicos interessados. Se pretende subscriver ou cancelar a *newsemprego*, [clique aqui](#)

