

JOVEM EMPREENDEDOR

Juliana Mendes Silva



▾ Descrição sumária do candidato, incluindo idade, enquadramento do projeto e tipo de negócio desenvolvido.

Tenho 29 anos e sou fundadora e sócia-gerente do projeto Hygge&Healthy, cuja marca base enquadra o restaurante 360° em Viana do Castelo. O 360° nasce de uma visão integral da alimentação, olhando cada alimento em todas as etapas, desde a origem à confeção, aplicando princípios da minha formação enquanto farmacêutica. O negócio surgiu da vontade de criar uma resposta inovadora no setor, através de um conceito centrado na promoção da saúde e do bem-estar, com base numa alimentação saudável, saborosa e baseada em evidência científica. O restaurante 360° posiciona-se como um espaço de restauração diferenciador, inspirado nos princípios hygge e Food Pharmacy, oferecendo refeições saudáveis e uma experiência acolhedora e reconfortante, com foco na qualidade nutricional, na sustentabilidade e na valorização dos ingredientes. Trata-se de um projeto com serviço no local, vocacionado para quem procura uma alternativa saudável, contemporânea e distintiva nesta região.

▾ Biografia resumida, com destaque para o percurso do candidato e os momentos-chave do desenvolvimento do negócio.

Farmacêutica de formação, iniciei o meu percurso na farmácia comunitária, em Viana do Castelo e depois em Lisboa, onde desenvolvi competências em cuidado do utente, comunicação clínica, liderança e gestão de equipas. Ao longo deste percurso, fui também assumindo um papel ativo em projetos de intervenção comunitária e educação para a saúde, criando conteúdos clínicos e formativos, nomeadamente uma newsletter clínica distribuída a nível nacional, dirigida à atualização e apoio à

prática farmacêutica. Esta experiência consolidou o meu interesse na promoção da saúde através de conteúdos claros, rigorosos e acessíveis. O momento decisivo surgiu quando regressei a Viana do Castelo, a minha terra natal, após vários anos em Lisboa. Foi então que senti a necessidade de criar um projeto com impacto local, capaz de acrescentar valor à cidade e de responder a uma lacuna evidente no mercado: um conceito de restauração saudável, com base científica e identidade própria.

▾ Quais os fatores, competências ou decisões-chave do candidato que foram determinantes para o desenvolvimento do projeto empreendedor.

Desde pequena que alguém acreditou no meu perfil para liderar: na escola primária, uma professora dizia-me muitas vezes que um dia eu iria gerir uma empresa. Essa ideia ficou comigo e, ao longo da vida, tornou-se quase uma certeza interior. Criar o meu próprio negócio foi um caminho natural, algo que senti que acabaria por concretizar. Mas também, foram determinantes para o desenvolvimento do projeto a minha formação em Ciências Farmacêuticas, a experiência consolidada em farmácia comunitária e a capacidade de transformar conhecimento científico em soluções práticas e acessíveis. Em paralelo, o regresso a Viana do Castelo foi uma decisão-chave: permitiu-me identificar uma oportunidade real de mercado e canalizar a minha experiência para um projeto com impacto local, diferenciador e assente em evidência científica. Esta combinação entre conhecimento técnico, sensibilidade para as necessidades da comunidade e espírito empreendedor foi essencial para dar vida ao projeto.

>> (continua)

JOVEM EMPREENDEDOR

Juliana Mendes Silva



>>

↳ **Impacto e evolução do projeto, incluindo resultados alcançados (económicos, sociais, ou outros que considerem relevantes), aprendizagens obtidas e perspetivas de desenvolvimento futuro.**

Desde a abertura, o projeto revelou uma adesão muito significativa por parte do público, com uma taxa de repetição e fidelização elevada logo nos primeiros meses, confirmando que existia, de facto, espaço para este conceito em Viana do Castelo. Rapidamente, o restaurante passou a ser identificado por muitos clientes como “o restaurante saudável”, consolidando uma proposta clara, coerente e diferenciadora no mercado local. Em menos de um ano, a presença digital da marca também cresceu de forma muito expressiva, ultrapassando os 2600 seguidores no Instagram, enquanto a classificação de 4,9 estrelas no Google, com 74 avaliações, reforça a consistência da experiência proporcionada. Este crescimento não foi apenas comercial. A rubrica semanal “Dicas 360” no IG permitiu transformar a comunicação digital num espaço de proximidade e educação, desmistificando temas de alimentação e acrescentando valor social ao projeto. Em paralelo, o menu de almoço destacou-se pela forte perceção de qualidade e valor, tornando-se um dos principais motores de fidelização. Já os quatro produtos próprios desenvolvidos — granola doce, granola salgada, crocante de amendoim e nachos de quinoa — traduzem a vontade de criar uma marca com identidade, autenticidade e capacidade de expansão. A nível de parcerias, o trabalho elaborado com a EME Beauty para o brunch do evento de Black Friday em 2025 demonstraram também a integração do projeto na comunidade e a sua capacidade de criar relações concretas e relevantes. Ao longo deste percurso, uma das maiores aprendizagens foi perceber que um conceito forte precisa de consistência na execução, de comunicação clara e de uma escuta atenta ao cliente. Aprendi também que o impacto de um projeto não se mede apenas em resul-

tados económicos, mas na forma como ele cria confiança, muda perceções e gera ligação com a comunidade. Cada etapa confirmou que empreender é adaptar, testar, melhorar e voltar a construir com mais rigor. Em junho de 2026, daremos mais um passo com a conferência “Alimentação em 360º: viver melhor e com prazer”, que decorrerá na Biblioteca Municipal de Viana do Castelo e contará com 50 a 100 participantes. Este evento é dedicado à educação da comunidade local, reunindo especialistas em nutrição, segurança alimentar e pediatria. O futuro passa agora por consolidar este crescimento para mais tarde, sendo possível, preparar a expansão para outros pontos em redor de Viana do Castelo, levando este conceito a mais pessoas e territórios.

↳ **Referências/Outros**

Saber mais 1. Saber mais 2.

Nome	Juliana Mendes Silva
Distrito	Viana do Castelo
Setor de atividade	Restauração
Tipo de empresa	Outro
N.º de funcionários	5
Website	https://www.hyggeandhealthy.pt/
Redes sociais	 