

# V//ALOR

## MAGAZINE

047 EDIÇÃO DE  
OUTUBRO '24

DISTRIBUIÇÃO  
— SEMANÁRIO  
NASCER DO SOL

— GRATUITA



S Ó N I A M E L O \_ A Z O R E S P R I V A T E C H E F

**APAIXONADA POR GASTRONOMIA, SÓNIA MELO CRIOU O PROJETO AZORES PRIVATE CHEF VENCEDOR DO PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES.**

**EUROPA, QUE FUTURO?**

— O TESTEMUNHO DE VÁRIAS PERSONALIDADES LIGADAS ÀS INSTITUIÇÕES EUROPEIAS E AO DIREITO EUROPEU ANALISAM O FUTURO DA UE.

**DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL**

— A OPINIÃO DE ESPECIALISTAS SOBRE COMO CUIDAR DA SUA SAÚDE MENTAL E A IMPORTÂNCIA DE RECONHECER QUE PRECISA DE AJUDA.

**MAXFINANCE SAFE**  
Intermediário de Crédito

# Realize os seus sonhos hoje!

Encontre as melhores  
soluções de **Crédito**.

↓ Fale conosco!



SCAN ME

Intermediário de Crédito Vinculado com o N.º de Registo no Banco de Portugal: 3911  
<https://www.bportugal.pt/intermediariocreditor/barcovez-mediacao-imobiliaria-lda>.



Entre em contato  
**258 023 490**



R Henrique Oliveira  
Codeço, 16  
Arcos de Valdevez



[safe@maxfinance.pt](mailto:safe@maxfinance.pt)

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



## EDITORIAL

A VALOR MAGAZINE CELEBRA CINCO ANOS!

NESTE PERÍODO, O MUNDO MUDOU, ATRAVESSOU UMA CRISE PANDÉMICA, SUCEDERAM-SE CRISES E RECUPERAÇÕES ECONÓMICAS, E O PAÍS VIVENCIOU TUDO ISTO, ADAPTOU-SE, E EVOLUIU. ASSIM TAMBÉM ACONTECEU COM A VALOR MAGAZINE. HÁ CINCO ANOS A TRAZER-LHE HISTÓRIAS COM SIGNIFICADO, DE EMPRESAS E PESSOAS QUE LUTAM DIARIAMENTE PELOS SEUS OBJETIVOS E QUE QUEREM CHEGAR MAIS LONGE, SEMPRE NOS PAUTÁMOS PELA ADAPTABILIDADE E RENOVAÇÃO. AO COMEMORAR CINCO ANOS DE EXISTÊNCIA, O PROJETO RENOVA-SE.

**UM NOVO LAYOUT, QUE PRETENDE RENOVAR E REFORÇAR A IDENTIDADE DA VALOR MAGAZINE, OFERECENDO AO LEITOR UMA MAIOR SIMPLICIDADE VISUAL E LEITURA FÁCIL DOS ARTIGOS. UMA NOVA IDENTIDADE VISUAL QUE PERMITIRÁ UMA IDENTIFICAÇÃO CLARA E SIMPLES DA SUA REVISTA! QUEREMOS CONTINUAR A ACOMPANHÁ-LO! QUEREMOS CONTINUAR A PARTILHAR CONSIGO OPINIÕES, ENTREVISTAS E INFORMAÇÃO QUE CONGREGUE ATUALIDADE E VALOR – O VALOR DAS HISTÓRIAS E DAS PESSOAS QUE AS CONTAM. ESTA EDIÇÃO TEM COMO DESTAQUE O TEMA “EUROPA: QUE FUTURO?”. A VALOR MAGAZINE FALOU COM DIVERSAS PERSONALIDADES QUE SE DESTACAM EM PORTUGAL E NA UNIÃO EUROPEIA PELA SUA RELAÇÃO E CONHECIMENTO SOBRE ESTA COMUNIDADE DE PAÍSES QUE ENCONTRA, AGORA, DESAFIOS MUITO PARTICULARES NO SEU CAMINHO PARA O FUTURO. COMO LIDARÁ COM ELES? ENTRE AS OPINIÕES OUVIDAS ESTÃO AS DA REPRESENTANTE DA COMISSÃO EUROPEIA EM PORTUGAL, SOFIA MOREIRA DE SOUSA E DA SECRETÁRIA DE ESTADO DOS ASSUNTOS EUROPEUS, INÊS DOMINGOS. A VALOR MAGAZINE ASSINALA TAMBÉM O DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL, E VOLTA A DAR DESTAQUE ÀS MULHERES, EMPREENDEDORAS E FUNDADORAS DO SEU PRÓPRIO NEGÓCIO.**

**CONTINUE A ACOMPANHAR-NOS NESTA CAMINHADA! QUEREMOS CONTINUAR CONSIGO, SEMPRE, LADO A LADO, A PARTILHAR HISTÓRIAS COM VALOR!**

<b>CONSULTORIA</b>		<b>ARQUITETURA E SUSTENTABILIDADE</b>	
VECTOR ESTRATÉGICO	06 - 07	NONARQUITETURA	08 - 09
<b>IMOBILIÁRIO</b>		<b>TECNOLOGIAS DA COMUNICAÇÃO</b>	
BARCOVEZ	10 - 11	AXIZ	12
<b>CONSULTORIA E COMPETITIVIDADE</b>		<b>SEGUROS EM PORTUGAL E NA EUROPA</b>	
STEPSCIENCE PHARMA & ENGINEERING	13	SECURUS SEGUROS	14 - 15
<b>SUSTENTABILIDADE E ECONOMIA CIRCULAR</b>		<b>EUROPA: QUE FUTURO?</b>	
CHEP	16 - 17	CONSELHEIRO DO CENTRO DE POLÍTICA EUROPEIA RICARDO BORGES DE CASTRO	19
		STAR ACCOUNTING	20 - 21
		LNEG	24 - 25
<b>MULHERES EMPREENDEDORAS NA EUROPA</b>		<b>NOVAS TABELAS DE RETENÇÃO NA FONTE</b>	
CHEF SÓNIA MELO	28 - 31	CAIXA MÁGICA	36
ADVOGADA VANESSA NAVARRO	32		
SARA REIS, VOLSE AGENCY	33	<b>FESTA DAS ADIAFAS E FESTIVAL NACIONAL DO VINHO</b>	
SÓNIA MORAIS, TRANSUMO	34	C.M. CADAVAL	37
MAFALDA MARTA, ZECEGO	35	MUNICÍPIO DO CADAVAL	38 - 39
<b>DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL</b>		<b>NEUROPSICÓLOGA DIANA SILVA</b>	
ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES	40	THINK WISE	49
CLÍNICA DA NEUROPSICOLOGIA LIA DE ALMEIDA	41	CLÍNICA ANDREIA LOURADOR	50
ONDIVAN	42	PSICÓLOGA JOANA ALVES	51
PSICÓLOGA DIANA MENESES	43	SAB PSICOLOGIA	52
PSICÓLOGA MARISA MARQUES	44	PSICÓLOGA SÓNIA GOMES	54
CLÍNICA INÊS SAMPAIO FIGUEIREDO	45	PSICÓLOGA CÁTIA RAPOSO	55
PSICÓLOGO DANIEL MIRA	46	PSICÓLOGA E COACH SIMONE FERREIRA	56
HRV	47		
<b>DIA MUNDIAL DA VISÃO</b>			
SOCIEDADE PORTUGUESA DE OFTALMOLOGIA	57		
<b>ARTIGOS DE OPINIÃO</b>			
REPRESENTANTE DA COMISSÃO EUROPEIA EM PORTUGAL SOFIA MOREIRA DE SOUSA			19
SECRETÁRIA DE ESTADO DOS ASSUNTOS EUROPEUS INÊS DOMINGOS			22
CONSULTOR EM ASSUNTOS EUROPEUS HENRIQUE BURNAY			23
ADVOGADA CARLA TEIXEIRA DA SILVA			26
ADVOGADO ESPECIALISTA EM DIREITO EUROPEU PAULO SANDE			27



5

ANOS DE HISTÓRIAS

---

**V//ALOR**  
MAGAZINE

## VECTOR ESTRATÉGICO: HÁ 18 ANOS A DAR VALOR AOS TERRITÓRIOS

**QUANDO A VECTOR ESTRATÉGICO (VE) FOI CRIADA HÁ 18 ANOS, ERA UMA EMPRESA DE CONSULTORIA DE CARIZ MAIS REGIONAL, LIGADA AO NORTE DO PAÍS. PASSADOS ESTES ANOS, E APÓS A ENGENHEIRA DULCE ANDREIA GOMES (D.G.) TER ASSUMIDO A ADMINISTRAÇÃO, A EMPRESA ADOTOU O COMPROMISSO DE “LIDERAR UMA MUDANÇA NO PARADIGMA DA CONSULTORIA TRADICIONAL!”. ASSIM, E GRAÇAS À VISÃO DA SUA ADMINISTRADORA, A VE É ATUALMENTE UMA ENTIDADE PRESENTE EM TODAS AS REGIÕES DO PAÍS, QUER SEJA EM PORTUGAL CONTINENTAL OU NA REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA E NA REGIÃO AUTÓNOMA DOS AÇORES. NESTE CAMINHO, TEM SIDO ACOMPANHADA PELA DIRETORA-GERAL, A ARQUITETA FILIPA MACEDO GOMES (F.G.), E POR UMA EQUIPA COESA, MULTIDISCIPLINAR E DE EXCELÊNCIA TÉCNICA.**

### **A Vector Estratégico está de parabéns! Nestes 18 anos de atividade, o que destacam?**

Somos uma empresa sólida no mercado da consultoria, porque temos uma atenção constante no que respeita à melhoria e evolução contínua dos serviços prestados. De facto, os nossos valores – Rigor, Inovação, Diferenciação e Proximidade – são elementos-chave tanto no planeamento e desenvolvimento dos projetos como na relação com os/as nossos/as clientes.

Sempre com o mote “as pessoas primeiro”, é nossa estratégia e foco continuarmos a contribuir para a inovação e sustentabilidade dos territórios e das instituições.

### **Referem “as pessoas primeiro”, consideram as competências pessoais importantes para o negócio?**

As competências pessoais de cada elemento, desde a liderança à equipa, são fundamentais, aliás na empresa, as pessoas estão sempre em primeiro lugar. Estas valências trazem diferenciação e proximidade, o que tem sido uma mais-valia no desenvolvimento do negócio.

### **Mencionam as competências pessoais da liderança. Consideram uma vantagem ou inconveniente ser mulher como líder de uma empresa?**

D.G. - Não analisamos o negócio e o seu crescimento na base de “ser mulher”, apenas apresentamos projetos inovadores, diferenciadores e com uma equipa vencedora. Essa é a nossa melhor resposta às diferenças no mercado ao nível do género.

Contudo, “ser mulher” com uma visão empreendedora e disruptiva face a al-

guns padrões instituídos de “liderança masculina”, nem sempre foi um percurso fácil. E aí sim, foram as competências pessoais e técnicas que me ajudaram a trilhar este caminho e chegar ao cargo onde hoje me encontro.

**“ESTAMOS CONSCIENTES QUE AS PESSOAS E OS TERRITÓRIOS ESTÃO EM CONSTANTE TRANSFORMAÇÃO E QUE, POR ISSO, É NECESSÁRIO CONTINUAR A TRANSFORMAR IDEIAS EM PROJETOS INOVADORES, QUE APORTEM BENEFÍCIOS AOS TERRITÓRIOS E A QUEM NELES HABITA OU TRABALHA”.**

### **Querem partilhar que preocupações têm mantido com os recursos humanos?**

F.G. - O principal foco tem sido garantir as melhores medidas de conciliação da vida pessoal, familiar e profissional dos/as colaboradores/as. Para tal, existe a preocupação de planeamento de uma carreira estável, que engloba não só a formação e possibilidade de crescimento individual, mas também o fomento de momentos coletivos de lazer e bem-estar.

De referir também que, em 2024, foi implementada a semana de 4 dias de trabalho, de dois em dois meses, e a cada colaborador/a foi ainda concedido o dia de aniversário como um dia para proveito próprio.

### **A VE desenvolve os seus serviços em duas áreas de intervenção: Território e Ambiente e Economia e Coesão Social. Sendo duas áreas tão importantes, o que destacam no desenvolvimento destes serviços?**

F.G. - Em cada projeto desenvolvido procuramos agregar valor aos territórios, seja através do conhecimento efetivo das especificida-

des de cada local, seja no desenvolvimento técnico ou da promoção de metodologias participativas com os/as clientes e com os/as diferentes agentes do território.

Tentamos sempre, também, integrar uma visão holística em cada projeto independentemente da área de intervenção, dado que as pessoas não se podem dissociar dos lugares e vice-versa, sendo cada vez mais importante valorizar a autenticidade e a capacidade de regenerar quer o território quer as ligações do ser humano à natureza, pois só assim se poderão ter regiões sustentáveis e coesas.

### **Em ambas as áreas de intervenção, a VE desenvolve Planos Estratégicos. Considera que a estratégia deveria... ?**

O planeamento e pensamento estratégico seja do território ou de um projeto específico, é fundamental em qualquer serviço desenvolvido pela VE. Contudo, e considerando a importância de trazer dinâmicas e ações específicas para os territórios, os Planos desenvolvidos pela VE aliam sempre a estratégia à operacionalização, procurando a sustentabilidade de uma forma integrada.

Por outro lado, a nossa estratégia implica a não massificação de temáticas e projetos em territórios de proximidade e por isso, somos distintos no mercado a este nível!

### **Os Fundos Estruturais e de Investimento destacam-se como uma prioridade na intervenção da VE?**

F.G. - Desde a sua génese que a VE acompanha diferentes entidades no desenvolvimento dos seus projetos através de financiamento comunitário. Tendo ini-

ciado com o QREN 2007-2013, seguindo a sua atividade com o Portugal 2020 (2014-2020) e agora tanto com o Plano de Recuperação e Resiliência, como com o Portugal 2030 (2021-2027), temos ajudado as entidades a colmatar necessidades efetivas dos territórios, de uma forma transversal, seja na componente ambiental (abastecimento, saneamento, resíduos, eficiência energética, agricultura e florestas), como na regeneração urbana, habitação, equipamentos sociais, comunidades desfavorecidas, competitividade empresarial e empreendedorismo.

#### **Como definem o vosso percurso até ao dia de hoje?**

D.G. - Tem sido um caminhar visionário, nem sempre fácil, feito de passos consistentes e de pessoas (clientes e colaboradores/as) que nos acompanham ao longo dos anos, porque se reveem nos nossos valores e na nossa forma de trabalhar. E por isso mesmo, a transparência, a honestidade e o rigor técnico sobrepõem-se a qualquer interesse externo, que possa desvirtuar o nosso propósito.

#### **Agora que atingiram a maioridade, como se pretendem posicionar nos próximos anos?**

Pretendemos continuar a fazer a diferença na forma como a empresa se relaciona com os/as clientes, para que estes/as nos vejam e sintam como uma consultora em que podem confiar e que podem recomendar.

Mas acima de tudo, estamos conscientes que as pessoas e os territórios estão em constante transformação e que, por isso, é necessário continuar a converter ideias em projetos inovadores, que aportem benefícios aos territórios e a quem neles habita ou trabalha. Por isso, a partir de 2025 iremos atuar em duas novas áreas de negócio e em dois novos projetos internacionais.



DULCE ANDREIA GOMES | ADMINISTRADORA

FILIPA MACEDO GOMES | DIRETORA-GERAL

## “A BOA ARQUITETURA PRECISA DE TEMPO PARA SE DESENVOLVER”

**A NONARQUITETURA NASCEU EM 2012, PELA MÃO DO ARQUITETO JOÃO PAULO VIEIRA. NO DESENVOLVIMENTO DOS SEUS PROJETOS, PROCURA SEMPRE ASSEGURAR QUE OS MATERIAIS QUE UTILIZA SÃO SUSTENTÁVEIS E TEM PREFERÊNCIA POR MATERIAIS SIMPLES, NATURAIS E SEM ENCOBRIMENTOS, POIS REALÇA A BELEZA QUE LHE É INTRÍNSECA. QUANDO ATUA NA MÃE NATUREZA A LUZ NATURAL ASSUME O PAPEL PRINCIPAL, PELA IMPORTÂNCIA QUE O ARQUITETO DÁ À RELAÇÃO ENTRE LUZ E SOMBRA.**

João Paulo Vieira não tinha qualquer relação familiar ou de amizade com arquitetos, nem era particularmente interessado pela Arquitetura. Escolheu seguir Artes, no secundário, por sentir um apego pela pintura e escultura, até que um professor do ensino secundário lançou um desafio à turma – construir uma maquete de uma cidade, numa escala que ocupasse o espaço de uma sala de aulas, com edifícios que chegavam a um metro de altura. O estudante de Artes, aficionado por desporto, gostou muito de fazer o trabalho, o que acabou por levá-lo a escolher apenas o curso de Arquitetura aquando da candidatura ao Ensino Superior, tendo conseguido acesso direto à Universidade do Porto.

### O Homem e o Arquiteto

Concluídos os estudos na faculdade, o arquiteto João Paulo Vieira começou como estagiário, no gabinete do arquiteto Pedro Moreno (1998-2000), passou pelo gabinete do arquiteto Manuel Ventura (2000-2001), já enquanto profissional, mas foi no gabinete do arquiteto Gínes-tal Machado – APEL – que mais tempo trabalhou (2001 – 2012): “Ele permitia-nos ser criativos, mas era bastante exigente e nunca se contentava com a primeira ideia. Quando pensávamos que a solução encontrada era a melhor, tínhamos o seu risco a “deitar tudo abaixo” e obrigar a procurar nova solução. Dava-nos outra visão e liberdade para conceber um projeto, mas sempre à custa de muito trabalho e isso, para um arquiteto em aprendizagem, era estimulante e desafiante e foi determinante para a minha disciplina arquitetural”.

João Paulo Vieira considera importantíssimo haver disciplina na Arquitetura, porque acredita que a criatividade é uma capacidade inata, mas que tem de ser trabalhada todos os dias.

**“NA ARQUITETURA, NÃO PODEMOS DAR COMO ADQUIRIDA A NOSSA CRIATIVIDADE, TEMOS DE A TRABALHAR TODOS OS DIAS”.**

No entanto, em 2012, a crise económico-financeira nacional e as dificuldades que algumas empresas viveram obrigaram a APEL a dispensar alguns arquitetos, entre os quais João Paulo Vieira. Isso foi, todavia, uma oportunidade para a criação da Nonarquitetura: “O despedimento foi uma alavanca dolorosa, pois gostava do que fazia na APEL, mas temos de passar por momentos difíceis para iniciar o nosso caminho e tudo começou num quarto, com um estirador como mesa de trabalho. Ainda o conservo comigo. O meu primeiro cliente surgiu não diretamente, mas por contactos. Foi assim que conheci Francisco Pereira, a pessoa que mais contribuiu para o crescimento da Nonarquitetura, o qual acabou por me apresentar o meu primeiro cliente, e a quem estarei sempre grato”. O primeiro projeto de raiz, desenvolvido em nome próprio foi a Casa do Lago. E é especial até hoje, porque lhe tocou no coração: “Esta obra – a sua forma - nasce de uma pré-existência e depois é um diálogo com o rio e com a paisagem. É algo tão simples como três paredes completamente opacas e brancas e uma parede totalmente envidraçada voltada ao rio Douro,

sob uma cobertura em soletos de ardósia. Este projeto fez-me perceber que a Arquitetura tem de ser participativa, no sentido de ouvir todos os intervenientes, onde realço o diálogo com o cliente, Nuno Andrade e Cláudia Amaral, que contribuíram para a constante procura da obra perfeita; temos de estar atentos à sua evolução e a obra é o palco de todas as emoções. Hoje já temos ferramentas que nos ajudam na visão global da obra ainda antes dela nascer, como seja o BIM, uma visão 3D do que será a obra interligada com todas as especialidades, após a sua realização, mas mesmo assim o que me apasiona é ir para o terreno, é conversar, dialogar com todos e saber ouvir e ver a emoção que emerge no olhar do executante. Só assim a obra pode almejar a perfeição em cada detalhe e tornar-se numa paixão para todos durante a sua construção. Fiz cerca de 130 visitas a este projeto e não me preocupei com isso. Estava apaixonado por ele”. Este projeto recebeu uma menção honrosa nos prémios Architecture Masterprize Awards de 2018.

### Os desafios da Arquitetura

Assume que a inteligência artificial (IA) possa vir a coexistir com a Arquitetura, mas teme que passe a dominá-la, alterando a maneira de vivenciar a Arquitetura tal qual a conhecemos: “Eu sou a favor de toda a tecnologia computacional, enquanto ferramenta. Os programas já são parte integrante de qualquer gabinete de Arquitetura e acompanhar a sua evolução torna-se necessário para não ficar-





mos para trás. Contudo esta evolução computacional pode vir a alterar o papel do arquiteto, pois com a chegada da inteligência artificial (IA) aos gabinetes, a tentação do seu uso como parte do processo criativo, uma vez que vamos passar a ter computadores que podem raciocinar, pode a seu tempo dominar a nossa criatividade. Admito usar no meu gabinete toda a ferramenta computacional que o mercado colocar, mas espero não cair na tentação de me deixar guiar e esquecer o meu papel principal – criador de ideias”.

Além disso, aliada à velocidade em que a tecnologia consegue responder às solicitações, vem a necessidade de produzir projetos cada vez mais rápido. E essa exigência não permite que os arquitetos desenvolvam a sua criatividade: “Corre-se o risco de desenvolver projetos pobres na sua linguagem formal para obedecer a prazos loucos”. João Paulo Vieira exemplifica o que teorizou: “Veja-se, por exemplo, a pressão que temos atualmente para gastar os valores do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR) destinados à habitação. Como vamos conseguir cumprir a meta estabelecida de construir 26 mil habitações em menos de dois anos? A boa Arquitetura precisa de tempo para ser feita. Além disso, esta é uma área onde existem muitos profissionais e, alguns deles, afirmam que sim, conseguem fazer os projetos em menos tempo do que o previsto. Isso pode descredibilizar a qualidade da Arquitetura”.

**“CORRE-SE O RISCO DE DESENVOLVER UMA MÁ ARQUITETURA PARA OBEDECER A PRAZOS LOUCOS. A ARQUITETURA PRECISA DE TEMPO PARA SER FEITA”.**

A questão do tempo de execução de uma obra vem assumindo especial relevo nos tempos atuais. O “Simplex Urbanístico” com a entrada em vigor do Decreto-Lei n.º 10/2024, de 8 de janeiro, veio acelerar todo o processo com impacto



relevante na atividade, tornando impraticáveis os tempos que são solicitados pelos donos de obra, colocando pressão no ato projetual nos gabinetes em benefício da simplificação da atividade administrativa, na opinião do arquiteto João Paulo Vieira.

João Paulo Vieira vivenciou também outros desafios quando optou por criar o seu próprio espaço de trabalho: “A estabilidade da minha empresa é muito importante para mim. Assim, eu sei que tenho de conseguir seguir uma ideia, num projeto, num determinado prazo e que me permita ter opções de alteração da mesma, mas sem ter de recomeçar do zero, senão o projeto não é rentável. Isso tolhe, também, a criatividade, porque não podemos experimentar soluções indefinidamente, temos de seguir um caminho e este muitas das vezes surge inesperadamente e aí eu sinto que foi o caminho correto. Por essa razão, sempre optei por ter uma estrutura empresarial pequena, que me permite dedicar de coração e alma a cada projeto, para que a minha criatividade floresça”.

Enquanto arquiteto, João Paulo Vieira descreve-se como um “transmissor de sensações”. Para si, a obra só está conseguida quando efetivamente lhe transmite algo e é esse legado que gosta de passar às pessoas que convivem com os seus projetos: “Gosto de caminhar pelos edifícios e sentir algo que não se explica. É isso que acontece quando se trata de boa Arquitetura. O meu maior sonho é conseguir construir uma obra na qual as pessoas sintam algo quando a vivenciam. A obra fica realizada na sua plenitude quando anonimamente alguém fala sobre a mesma, com prazer. Senti isso na Casa do Lago, senti também numa vivenda unifamiliar - Casa do Pardieiro, que recebeu uma menção honrosa nos prémios IDA Design Awards de 2019, e ultimamente na obra Hospvet, na qual conseguimos criar uma pala que marca todo o projeto”. O toque reflete-se

no estilo arquitetónico dos projetos de João Paulo Vieira, mas é sempre apresentado em detalhe, nos pormenores. Os diferentes materiais são muito importantes para obter esse resultado, como a madeira, o vidro e a pedra.

**Gabinete vs Atelier**

A Arquitetura precisa de tempo para ser bem desenvolvida, mas os tempos atuais e a economia dificultam a criação artística do arquiteto, deixando este profissional restringido em parte, ao lado economicista desta profissão. No entanto, num futuro próximo, o objetivo é conseguir transformar este gabinete num verdadeiro atelier. A diferença jaz, essencialmente, no tempo para o processo criativo: “O meu objetivo é conseguir sentir a Arquitetura, produzir Arquitetura que seja de uma essência e de uma alma transcendentais. Para mim, o que é normal não chega. O que é fácil não chega. Procu-ro e procurarei sempre que a Arquitetura me cause arrepios. O espaço que estou a projetar tem de vibrar comigo. Procu-ro que as pessoas sintam também estas sensações, quando pas-sam por uma obra minha, e nem precisam de saber quem eu sou. Importa apenas que a obra lhes passe um sentimento positivo. Se eu conseguir tornar a pessoa ou a sociedade feliz com aquilo que eu produzi, aí eu sinto-me feliz e dou a missão como cumprida”.



## “A FALTA DE PLANEAMENTO GOVERNATIVO LEVOU À CRISE DA HABITAÇÃO”

**A BARCOVEZ ATRAVESSA O SEU 18º ANO DE ATIVIDADE E TIAGO FERNANDES, BROKER DA REMAX BARCOVEZ, COM AGÊNCIAS EM ARCOS DE VALDEVEZ E PONTE DA BARCA, FAZ UM BALANÇO POSITIVO DESTA CAMINHADA DE QUASE DUAS DÉCADAS. AQUANDO DA PRIMEIRA ENTREVISTA, EM 2020, JÁ ESTE ESPECIALISTA NO MERCADO IMOBILIÁRIO ALERTAVA PARA A IMPORTÂNCIA DE LEGISLAR CORRETAMENTE O MERCADO DE ARRENDAMENTO, ASPETO QUE REFORÇA NESTA ENTREVISTA.**

**A Barcovez está quase a completar duas décadas de existência. Ao longo deste percurso, o mercado imobiliário mudou, mas também o próprio conceito de habitação para as famílias. Que balanço faz destes 18 anos de existência?**

É verdade que o mercado evoluiu bastante. O próprio setor teve mudanças muito significativas, quer seja a nível legislativo, quer seja a nível de profissionalização de quem nele trabalha, e tornou-se mais confiante. A única coisa que posso lamentar é o facto de não termos acesso a determinadas ferramentas, como uma base de dados sobre a informação cadastral ou predial, de forma a podermos verificar as situações dos imóveis mais facilmente, sem termos de andar de instituição em instituição e que nos permitam fazer um trabalho mais cuidadoso ou mais analítico. O setor foi regulamentado há pouco tempo – só a partir de 2004 / 2006 é que começou a existir uma verdadeira regulamentação do setor. Enquanto este setor evoluiu bastante e se tornou muito mais dinâmico, não vemos estas mesmas competências no setor público. Por essa razão, temos alguma dificuldade em lidar com os tempos das Câmaras Municipais, das Conservatórias, das Finanças, e isso cria-nos algumas dificuldades e por vezes até a perceção do cliente comprador sobre esta dinâmica.

No entanto, ficamos contentes que o mercado tenha evoluído. Temos pena que a regulamentação do mercado não tenha acompanhado, em parte, esta evolução e tenha, de alguma forma, permitido que hoje, facilmente, qualquer pessoa seja um mediador imobiliário. Esse não é, por si só, o problema. O problema é depois não ter as competências técnicas para poder operar no setor, valorizando efetivamente o mesmo.

**Criou-se a ideia de que a subida abrupta dos preços das habitações, seja para comprar, seja para arrendar, se deve, por um lado, aos investidores – alguns deles estrangeiros – mas também aos imigrantes, que chegam e procuram casa. Mas há também, a juntar a isto, a importância do interior e daquilo que esta região tem para dar, em termos de requalificação de habitações e de infraestruturas que existem ou que se podem desenvolver para promover a região e aumentar as vendas. A seu ver, quais são realmente as razões práticas para esta subida dos preços das habitações? Quais são os grandes desafios com que se confrontam quando se quer vender casas no interior do país?**

O que acontece, a meu ver, é que o país sofre de uma falta de planeamento enorme em diversas áreas. O tema da escassez de habitação começou a surgir por causa do problema que existe no litoral. Aliás, se isso fosse um problema do interior do país, nem se falava nele. Isto efetivamente acontece por falta de planeamento, não só a nível nacional, como a nível europeu. No âmbito nacional, o problema deve-se ao desinvestimento que houve, desde sempre, na área do arrendamento. Nós, portugueses, culturalmente, somos muito compradores. Gostamos de ter a nossa casa. Os povos do Norte da Europa, por outro lado, preferem o arrendamento.

Por Portugal ser um país de compradores e não de arrendatários, isso faz com que não exista, no país, grandes medidas ou grandes investidores, na ótica do arrendamento. Começa-se agora a tentar construir alguma coisa, mas há muito tempo que existe falta de coragem política para legislar sobre o mercado de arrendamento.

Seria importante definirmos as regras de forma clara, que diferenciem arrendamentos de longa duração dos arrendamentos de curta duração. Os sucessivos governos não tiveram a coragem de criar acordos de longa

duração, para garantir um mercado de arrendamento sustentável. Repare: se é insustentável para um inquilino, hoje, pagar determinadas rendas, também foi insustentável para um senhorio, durante muitos anos, ter rendas congeladas ou receber determinados valores de renda que quase não dão para a manutenção do edifício. Precisamos de regras claras, que salvaguardem os interesses do inquilino e do proprietário, em simultâneo.

Acredito que devíamos ser ambiciosos nesta matéria e pôr estes temas em cima da mesa, para que o próprio Governo central possa efetivamente tomar medidas relativamente a isto.

**Há muita gente, porém, que não tem capacidade para arrendar uma casa, porque não consegue pagar a renda. Nestes casos, também não conseguem pedir um empréstimo bancário para comprar casa, dado que o Banco não aceita os rendimentos. Para estas pessoas, Tiago, que soluções podem existir? E que considerações tece ao recente pacote de medidas “Mais Habitação”, algumas já alteradas pelo governo de Luís Montenegro, nomeadamente a criação do apoio para aquisição de casa própria permanente para jovens até 35 anos?**

Primeiro, todas as pessoas – e isto está na Constituição da República Portuguesa – têm direito a uma habitação e efetivamente isso deve ser respeitado, mas temos de ver como é que o podemos fazer, sem perdas para o inquilino nem para o senhorio. Além disso, o facto de eu ter “direito a uma habitação” não faz com que essa habitação tenha de ser obrigatoriamente em Lisboa ou Porto ou no centro de uma outra cidade.

Para isso é que tem de existir, efetivamente, um conjunto de medidas claras, que ajude a resolver estes e outros casos. Há algumas medidas interessantes, fei-

tas pelo Governo, mas faria sentido que estas medidas fossem mais acompanhadas pelos profissionais do setor imobiliário, porque é quem está no terreno e quem conhece a realidade. Uma das medidas com mais potencial é a "Arrendar para Subarrendar", em que o próprio Estado arrenda o imóvel para depois subarrendar às pessoas por um valor mais em conta. Isso cria confiança no proprietário, porque o Estado é uma pessoa de bem, e permite às pessoas com menores rendimentos conseguir uma casa. Não teve, porém, o sucesso esperado, mas se o Governo conseguir interferir no mercado, através da colocação dos seus imóveis, de tipologias diversas, a preços mais baixos do que os praticados pelos privados, então o mercado seria influenciado e os preços baixariam.

Contudo, também é importante que o mercado consiga ser autorregulável e essa interferência não pode ser abusiva. Além desta hipótese, se o arrendamento é o desígnio nacional e existem poucos imóveis no mercado, parece-me lógico que os proprietários dos imóveis vejam a sua taxa de contribuição para o IRS reduzida, para incentivar a criação de negócio.

O que se tem criado são medidas que procuram fomentar a procura de habitação, mas estamos a esquecer-nos de que não há imóveis no mercado. Após a crise do subprime, parámos de fomentar o crédito bancário para as empresas de construção, os recursos humanos e o seu trabalho ficaram mais caros, bem como os materiais de construção. Se queremos que a construção civil volte em força, teremos também de criar medidas que ajudem o setor e que permitam baixar o preço final de um imóvel, quando chega ao mercado. Além disso, é fundamental atualizar os PDMS. Os Planos Diretores Municipais estão desatualizados e, em determinadas zonas, seria importante atualizá-los, para permitir que se equilibre a proteção ambiental e do património com o aproveitamento de espaços para construção.

Em Portugal, o interior e o litoral apresentam ofertas desequilibradas, a nível de imóveis, mas simultaneamente o interior tem



TIAGO FERNANDES | BROKER & OWNER

espaço para crescer e muitos imóveis para reabilitar e tornar comercializáveis. Faltam políticas públicas nesse sentido, cujo objetivo seja levar mais população a viver no interior do país, num momento em que o trabalho já não é, por obrigação, presencial?

Acho que estamos a perder mais uma oportunidade, porque, cada vez mais, temos uma classe política que desconhece o interior e os seus problemas. Não conhece a realidade do seu país. Todas as infraestruturas da administração central estão nas grandes cidades, e no litoral. Acho que devia começar justamente por aí - distribuímos algumas valências governativas pelo interior faria todo o sentido. Hoje, qualquer lugar que tenha acessos e uma boa rede de internet já permite que as pessoas trabalhem lá. Nós temos muita dificuldade em tomar decisões e a falta de decisões cria inércia no mercado. É isto que tem acontecido com o interior, porque os governantes não o potencializam.

Seria interessante fazer aqui alguma discriminação positiva dos mercados, porque realmente quem vem morar para o interior está mais longe de muitos dos serviços centrais.

**Nos próximos cinco anos, teremos alterações significativas do mercado? De que forma?**

Acredito que sim, acredito que vamos ter alterações no mercado, sobretudo porque há desafios aos quais é preciso dar resposta. O mercado também está a precisar de estabilizar. O excesso de dinamismo tem criado alterações ao valor dos imóveis e é preciso normalizar estes valores, ajustando-os. Esperemos também que se criem algumas dinâmicas mais interessantes na ótica do mercado de arrendamento.

**“O TEMA DA ESCASSEZ DE HABITAÇÃO COMEÇOU A SURTIR POR CAUSA DO PROBLEMA QUE EXISTE NO LITORAL. ALIÁS, SE ISSO FOSSE UM PROBLEMA DO INTERIOR DO PAÍS, NEM SE FALAVA NELE.”**



## “EM MOÇAMBIQUE A ADOÇÃO DAS TECNOLOGIAS É DIRETA, NÃO HÁ TRANSIÇÃO”

**NOS ÚLTIMOS CINCO ANOS, O MUNDO VIVENCIOU UM PROGRESSO TECNOLÓGICO SEM PRECEDENTES, BEM COMO SE VIU ENVOLVIDO EM QUESTÕES QUE ALTERARAM A FORMA COMO AS EMPRESAS E OS TRABALHADORES VEEM O TRABALHO. ESTA ALTERAÇÃO DA RELAÇÃO DO TRABALHADOR COM O TRABALHO E COM A ENTIDADE EMPREGADORA CRIA DESAFIOS TECNOLÓGICOS QUE A AXIZ AJUDA A SUPRIR. LUÍS REGO, DIRETOR REGIONAL PARA OS PAÍSES AFRICANOS DE LÍNGUA PORTUGUESA, DESTACA O MERCADO MOÇAMBICANO COMO EXEMPLO DE UMA SOCIEDADE QUE ADOTOU A TECNOLOGIA NO SEU DIA A DIA.**

**Da última vez que falámos, já considerou que as empresas tinham passado a valorizar grandemente a tecnologia. Três anos após esta nossa entrevista, mantém a sua opinião: a tecnologia continua a ser um dos aspetos mais valorizados de uma empresa?**

Sem dúvida. A pandemia não só acelerou a adoção de tecnologias essenciais como o home office e o teletrabalho como as tornou o standard em muitos setores de atividade, alterando pela primeira vez em décadas as próprias relações de trabalho nas empresas. E com a alteração nas relações de trabalho e na forma como empregado-empregador se relacionam, surgiram novas preocupações, não só com a cibersegu-

rança, mas também com a gestão de equipas à distância e produção de memória e serviços de apoio a reuniões e grupos de trabalho remotos, o que alavancou a utilização produtiva da IA de forma muito mais rápida do que inicialmente esperado. Em Moçambique, este processo está completamente em curso, dado que não existe uma transição tecnológica, mas sim uma adoção direta das novas tecnologias pelas empresas. Observamos isso em setores como a banca e comunicações, onde não existe uma real transição, mas sim a adoção direta, por exemplo, de serviços de banca online por pessoas que nunca tiveram uma conta bancária num banco tradicional, ou de relação com marketplaces através de redes sociais por pessoas que nunca utilizaram outros tipos de lojas online.

**Que impacto teve esta facilitação trazida por um maior e mais fácil acesso à tecnologia no desenvolvimento e evolução das PMEs moçambicanas?**

O impacto foi transformador. As PMEs moçambicanas, especialmente as novas iniciativas empreendedoras, acedem à tecnologia ao mesmo tempo que as grandes corporações e, pelas suas características, de forma muito mais ágil. Tecnologias como plataformas de e-commerce e ferramentas de gestão financeira e de clientes estão a empoderar estas empresas para se modernizarem rapidamente e muitas competem de forma direta com empresas anteriormente estabelecidas no mercado.

**A inteligência artificial já está, hoje, ao serviço de muitas empresas, ainda que de uma forma básica. Esta é uma área que acarreta perigos particulares, no que toca à cibersegurança? Como tem sido possível responder a estas questões?**

O trabalho remoto e descentralizado, a digitalização de processos e a proliferação de locais onde a informação é produzida, partilhada e armazenada,

assim como as novas ferramentas de IA, transformam as relações de trabalho e entre empresas. Nesse contexto, trouxeram grandes desafios ao nível da cibersegurança. Não só a IA, mas todo o novo modelo de organização do trabalho cria estes desafios. No caso da IA e da automação de processos, a sua proliferação pode abrir portas para novas vulnerabilidades, especialmente em áreas como privacidade de dados e ataques cibernéticos. Na Axiz, por exemplo, temos investido em parcerias com líderes de cibersegurança, para garantir que os nossos clientes tenham acesso a soluções avançadas de proteção. Estas soluções são críticas em setores como a banca e as telecomunicações, que são destino preferencial dos ataques cibernéticos. Em Moçambique, instituições como o Banco de Moçambique e o INCM têm chamado repetidamente a atenção para a necessidade de cuidados e prevenção de fraudes como os deepfakes ou phishing inteligente. É um mercado em crescimento e que tem um potencial enorme de desenvolvimento.

**Quais as últimas novidades que a Axiz pode partilhar, a nível das soluções que disponibiliza aos seus clientes?**

Na Axiz, temos estado na linha da frente com soluções integradas de cloud computing, cibersegurança e IA aplicada a telecomunicações. Recentemente, lançámos uma gama de soluções de armazenamento inteligente que utilizam machine learning para otimizar o uso de dados, além de plataformas de comunicação de última geração que permitem às empresas maior flexibilidade e resiliência operacional. Lançámos plataformas de gestão de dados baseadas em cloud que utilizam inteligência artificial para otimizar a alocação de recursos e reduzir custos operacionais. Temos também explorado o potencial das energias renováveis no suporte às infraestruturas tecnológicas, como sistemas de backup alimentados por energia solar.



**LUÍS REGO** | DIRETOR REGIONAL PARA PAÍSES AFRICANOS DE LÍNGUA PORTUGUESA

**AXIZ**

Luís Rego  
+258 21 483 197 / 179

Avenida Elias Lucas Kumato, nº 301  
Sommerschield, Maputo - Moçambique





## CONSULTORIA QUE FORTALECE OS NEGÓCIOS

**A STEPSCIENCE PHARMA & ENGINEERING É UMA EMPRESA DE ENGENHARIA E CONSULTORIA QUE COMEÇOU O SEU PERCURSO PELA ÁREA FARMACÊUTICA, MAS ATUALMENTE APOIA E ACOMPANHA PROJETOS DESDE O SEU “MOMENTO ZERO”, EM QUALQUER QUE SEJA A ÁREA DE ATIVIDADE. ESPECIALISTAS NA ÁREA DA SAÚDE, ESTÃO SEMPRE LIGADOS AO MERCADO DA CANNABIS MEDICINAL, QUE É HOJE, SEGUNDO AFIRMA O ENGENHEIRO ALDO VIDINHA, CEO DA STEPSCIENCE, UM DOS MERCADOS ONDE PORTUGAL MAIS SE DESTACA INTERNACIONALMENTE.**

Há dois anos, a Stepscience preparava, justamente, a sua passagem para a marca que agora apresenta. O que significou esta mudança e este reposicionamento no mercado? Que mudanças são de destacar?

A transformação da Stepwise em Stepscience permitiu-nos aproximar a marca à nossa forma de atuação! Apoiamo-nos no conhecimento científico atualizado para gerar o valor que permita crescermos juntos e fortalecermos o tecido industrial português. Muito para além da marca, desde o início mantivemos sempre uma forte visão de inovação, tendo vindo a adaptarmo-nos e reinventarmo-nos numa procura constante de como fazer mais e melhor. É algo que caracteriza a nossa estrutura e é perfeitamente interpretado por toda a equipa, sempre com a sustentabilidade em mente.

**O apoio no início de um projeto, sobretudo quando ligado às ciências da vida e farmacêuticas, é fundamental para que as empresas possam ter sucesso. Qual o papel da Stepscience junto dos seus clientes, no que respeita ao acompanhamento prestado?**

Mais do que clientes, vemos e gostamos de trabalhar com parceiros. É dessa forma que encaramos cada projeto pois trabalhamos, desde o primeiro contacto, para o sucesso e crescimento sustentado. Não nos limitamos a entregar o que o cliente pede, mas procuramos entender qual o seu objetivo e propomos a melhor solução para o alcançar. Claro que por vezes isso nos traz muitas dores de cabeça, incerteza e desafios, mas é assim que acreditamos contribuir para o sucesso dos nossos clientes e da Stepscience. Temos projetos que nos chegam como uma folha em branco e onde é a Stepscience quem procura, estuda, sugere, desafia e implementa toda o plano de negócio, passando pelo licenciamento, desenho das instalações e processos, escolha de equipamentos, estratégia de recursos humanos, tudo.

**A Stepscience trabalha também na área da cannabis medicinal, prestando apoio às empresas que pretendam investir no setor. Como avalia o mercado nacional, nesta área?**

A nossa equipa acompanha este mercado desde o seu início. Podemos dizer que participamos na construção dos alicerces desta indústria em que Portugal se afirma como uma referência não só europeia, mas também com reconhecimento mundial. Esta proximidade com os diversos players dá-nos não só o conhecimento profundo da regulamentação, melhores práticas, processos e do próprio mercado, o que nos permite suportar os nossos clientes da melhor forma, mas também nos proporcionou uma perspetiva muito interessante sobre a evolução desta indústria, que é, atualmente, mais madura, com maior foco e planeamento, em operações de maior valor acrescentado e, conseqüentemente, investe mais nas atividades de produção e transformação de matéria-prima.

**A Stepscience estava, em 2022, a iniciar uma fase de expansão internacional. Dois anos depois, isso foi, de facto, concretizado?**

Desde 2022 que vimos a consolidar uma aposta em projetos internacionais nas áreas industriais e farmacêuticas. Temos ou tivemos ativos nestes dois anos projetos nos Estados Unidos da América, América do Sul, particularmente no Uruguai, em Marrocos, na Macedónia do Norte ou na Tailândia. O grande foco estratégico da Stepscience é reforçar cada vez mais esta vertente não apenas em mercados emergentes, mas também em ambientes consolidados como o europeu, nomeadamente países nórdicos e Suíça.

**Como definiria a empresa, nesta nova fase que atravessa? E que novos planos existem para o crescimento e evolução da empresa nos próximos anos?**

Hoje, a Stepscience é muito mais do que uma empresa de Engenharia e Consultoria para



ALDO VIDINHA | CEO

a indústria farmacêutica. Fruto do nosso espírito empreendedor de abraçar os desafios, nomeadamente os relacionados com a emergente transformação digital e Indústria 5.0, que nos surgem, atualmente atuamos nos mercados já referidos, mas também nas indústrias transformadoras e mesmo na construção e gestão de instalações industriais de alta performance. O crescimento futuro passa pela consolidação da estrutura existente e pelo cada vez maior foco na internacionalização das nossas atividades, com vista a tornar a Stepscience internacionalmente o que já é a nível nacional: o parceiro de referência para os principais players de cada indústria.

**“TEMOS UM LONGO CAMINHO A PERCORRER PARA UMA MELHOR CULTURA DE SEGURO”**

**ANTÓNIO FEITOR FUNDOU A SECURUS MEDIAÇÃO DE SEGUROS EM 2015. NOVE ANOS DEPOIS, A MARCA PASSA POR UMA MUDANÇA DE IMAGEM E POR UM REPOSICIONAMENTO NO MERCADO. CHAMA-SE AGORA SECURUS CONSULTORES DE SEGUROS. O RESPONSÁVEL PELA EMPRESA ACREDITA QUE ESTA NOVA FORMA DE ESTAR NO MERCADO RESPONDE ÀS NECESSIDADES SENTIDAS, QUER NO ÂMBITO DOS PARTICULARES, QUER DAS EMPRESAS, E DESTACA A IMPORTÂNCIA DE UMA BOA LITERACIA FINANCEIRA E DE UMA NOVA PERSPETIVA DE OLHAR OS SEGUROS PARA QUE AS PESSOAS PARTICULARES E COLETIVAS POSSAM TER, VERDADEIRAMENTE, AS SUAS VIDAS E BENS PROTEGIDOS.**

**A entidade reguladora dos seguros europeia acredita que uma maior literacia financeira aumentará a venda de seguros. Que considerações tece sobre este ponto de vista?**

É fundamental que assim seja. Existe um desconhecimento e incompreensão generalizados de conceitos financeiros, os quais resultam na incapacidade de tomar decisões informadas sobre a gestão de dinheiro, isto quer no segmento particular, quer no empresarial. Todas as diligências que possam ser efetuadas pela entidade reguladora europeia, nacional, Governo e rede de distribuição contribuirão para uma maior sensibilização, logo um melhor conhecimento do tema.

Em conjunto, deveriam ser implementadas medidas que visem consolidar os três pilares da Segurança Social, pois, atualmente, somente o primeiro pilar contribui de forma ativa, o qual depende das contribuições obrigatórias. O segundo e terceiro pilares têm ficado aquém das expectativas, pois no segundo os benefícios das empresas reduziram, e se recuperamos a dinâmica de fundos de pensões, o setor empresarial poderá auxiliar na sustentabilidade, bem como assegurar os complementos de reforma dos colaboradores. Já no terceiro pilar, o qual se destina ao aforro particular, devem ser criadas condições de estímulo junto da sociedade, com maior incidência nos jovens para que possam, desde cedo, ter hábitos de poupança e previdência.

**Portugal é um país onde muitas pessoas que possuem seguros dos seus bens não**



**têm, provavelmente, o adequado, pois há sempre algo que não está contemplado no seguro e que cria dificuldades, em caso de sinistro. Crê que isso acontece devido à cultura dos portugueses, de proteger apenas o que é obrigatório ou de maior valor, ou acredita que as condições financeiras da população também influenciam, em última análise, esta decisão?**

A cultura e literacia de seguros tem vindo a mudar nos últimos anos. As pessoas têm vindo a criar hábitos de modo a garantir uma maior e melhor previdência. No entanto, estamos ainda longe duma cultura de conhecimento geral. Este facto tem como consequência um insuficiente investimento na proteção, pois um retomo/benefício imediato não é identificado e considera-se que o “azar somente acontece aos outros”. Naturalmente as condições financeiras influenciam, mas são exatamente os mais desfavorecidos financeiramente que necessitam de maior investimento na proteção das suas vidas e bens. A rede de distribuição tem uma obrigatoriedade social de informar e de assegurar a cada cliente um aconselhamento personalizado.

**Considerando os diversos acontecimentos que, ultimamente, têm assolado o país e a Europa – incêndios mais intensos, sismos e inundações mais frequentes – que adaptações têm as seguradoras de fazer para oferecerem aos clientes soluções que respondam a estes novos desafios?**

São de facto verdadeiros desafios que o setor tem pela frente, não esquecendo a cibersegurança. Tem de existir uma reformulação na oferta, acompanhada por criação de fundos; um trabalho conjunto deverá ser feito com a rede de distribuição, visando a análise do cliente com maior incidência nas zonas de maior risco. Para além das necessidades de segurar o risco base, é igualmente necessária uma análise global do cliente, evitando eventuais situações de infra-seguro, podendo originar uma perda de capital indemnizatório em patrimoniais em caso de insuficiência de capital. No

 <p><b>SECURUS</b> Mediação de Seguros <i>Raízes para a Vida</i></p>	<p><b>SECURUS</b> Mediação de Seguros securus-securus.pt</p>	<p>António Feitor   Sócio-fundador antonio.feitor@securus-securus.pt +351 210 529 117</p>	<p>Rua General Ferreira Martins, nº 10 Edifício Fernando Pessoa R/C B 1495-137 Algés, Portugal</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------

setor empresarial, existe um fator recorrente, em que muitas são as empresas que não têm cobertura de perdas de exploração. Em caso de sinistros patrimoniais, mesmo que estejam seguras e sejam devidamente indemnizadas pelos danos, ocorrem graves problemas a posteriori devido à paralisação temporária da atividade. Os encargos fixos mantêm-se e existe uma perda de faturação.

**Quais são as áreas mais procuradas, atualmente, por quem quer contratar um seguro, que antes não tinham tanta procura?**

Claramente saúde, infelizmente os problemas agravados do SNS, levam os clientes a procurar soluções alternativas. Com a ocorrência de eventos extraordinários, como inundações, sismos e recentemente os incêndios, é normal que os clientes fiquem mais sensibilizados para o risco e procurem uma revisão das condições e novas subscrições. Infelizmente, mantém-se uma tendência reativa e não proativa. Temos um longo caminho a percorrer para uma melhor cultura de seguro.

**Em 2020, em entrevista à Valor Magazine, afirmou que o mercado segurador estava a mudar. Quatro anos depois, que mudanças são notórias? Que impacto tiveram no setor?**

A tendência mantém-se, o mercado tem estado num processo de consolidação, quer ao nível das seguradoras, bem como da rede de distribuição. As palavras de ordem são escala e dinâmica comercial. Somente por esta via e estratégia conseguiremos reunir condições de sustentabilidade empresarial e ter capacidade de resposta aos desafios atuais e futuros. Como consequência natural desta tendência, teremos um setor mais profissional, isento, e que assim contribuirá claramente para um maior e melhor serviço ao cliente.

**Como reagiu a Securus a estas mudanças no mercado segurador?**

Com muita naturalidade, pois já prevíamos as mudanças. Um plano face às mesmas fez parte da nossa estratégia inicial de crescimento e sustentabilidade em que, pelo segundo ano consecutivo, registámos um aumento de crescimento anual de 25%.

**Prestes a completar 10 anos, que desenvolvimento teve também a própria Securus, ao longo do seu caminho na atividade seguradora?**

Temos uma perspetiva muito positiva para 2025, em que vamos celebrar um anivers



sário muito especial. Temos tido um foco muito particular no crescimento sustentável, na consolidação da relação com as seguradoras, de forma a garantir uma oferta diversificada, personalizada e isenta. Estamos atentos a oportunidades de integrações / aquisições de carteiras, desde que nos revejamos no modus operandi das mesmas e nas características de incorporação. Temos atualmente alguns processos em análise que, ao concretizarem-se, vão naturalmente contribuir para uma maior consolidação e robustez da SECURUS. Muito recentemente, alterámos a nossa denominação e temos em curso um processo de alteração de imagem, incluindo o desenvolvimento de um novo site. Estas ferramentas permitem-nos uma maior interação e melhor oferta de funcionalidades junto dos clientes. Alterámos de “Mediação de Seguros”, para “Consultores de Seguros”, mantendo o nome da SECURUS. Basicamente redefinimos o nosso conceito, de acordo com o que entendemos ser o posicionamento correto no mercado. Um maior aconselhamento e consultoria nas soluções de seguros não obrigatórios e no segmento empresarial.

**Como prevê que o mercado se comporte, nos próximos anos, na atividade seguradora?**

Manter-se-á a tendência de consolidação e intensificação. Não creio que o número de profissionais se reduza, mas serão menos as entidades certificadas pelo regulador. Em suma, acentua-se a tendência dos distribuidores individuais e algumas empresas desaparecerão por via da criação de entidades coletivas e/ou integrações noutros operadores no mercado. Os meios digitais são indiscutivelmente um tema atual e de futuro. Muito já foi feito, mas existe ainda muito a realizar. A rede de distribuição tem de continuar a adaptar-se à era digital, mas coexistindo com o atendimento presencial. Existem novos riscos e desafios, para os quais o setor tem de estar preparado, revendo e formalizando uma oferta adequada. Destacamos a cibersegurança, pelos riscos de intrusão e crime informático e igualmente pertinente, a longevidade, pelo aumento da esperança média de vida com maior atividade, acompanhando desta forma todo o ciclo de vida das pessoas, em áreas como Vida, Saúde e Acidentes.



## “PALETES AZUIS CHEP: UM PARCEIRO PARA UMA OPERAÇÃO SUSTENTÁVEL”

**A CHEP É RECONHECIDA MUNDIALMENTE PELA SUA POLÍTICA DE SUSTENTABILIDADE. AS SUAS PALETES SÃO A PROVA DISSO MESMO. BASEADAS NUMA POLÍTICA DE ECONOMIA CIRCULAR, AS PALETES AZUIS ESTÃO DISPONÍVEIS APENAS PARA ALUGUER E TODO O PROCESSO – ENTREGA, TRANSPORTE, RECOLHA, INSPEÇÃO E REPARAÇÃO DAS MESMAS – É REALIZADO POR ESTA EMPRESA. OS OBJETIVOS DE SUSTENTABILIDADE SÃO AMBICIOSOS E PRETENDEM ALCANÇAR CADEIAS DE VALOR REGENERATIVAS, COMO EXPLICA A COUNTRY GENERAL MANAGER PORTUGAL, ANA PAULA SARDINHA.**

### Como asseguram a sustentabilidade no que se relaciona com o processo de fabrico e posterior recolha e tratamento das paletes?

O modelo de negócio da CHEP baseia-se nos princípios da economia circular, uma vez que as paletes e contentores são partilhados e reutilizados por produtores e distribuidores ao longo da cadeia de abastecimento. Depois de utilizados, são submetidos a rigorosos processos de inspeção e reparação, antes de voltarem a ser colocados na cadeia de abastecimento, o que os tornam mais duráveis e robustos do que soluções de utilização única. Neste modelo, os materiais são mantidos em ciclos de utilização contínua, prolongando a vida útil das paletes, reduzindo a extração de recursos, os resíduos e, em última análise, as emissões de CO<sub>2</sub>. Para além disso, as matérias-primas utilizadas no fabrico das paletes CHEP, sejam elas de plástico ou de madeira, são sustentáveis. A madeira, por exemplo, provém 100% de fontes certificadas sustentáveis, o que significa que provém de florestas geridas de acordo com as normas mundialmente reconhecidas do FSC® ou PEFC, enquanto as nossas paletes de plástico são feitas de material plástico reciclado.

### O vosso modelo de aluguer de paletes é perfeitamente circular. Que vantagens isso traz ao cliente e ao ambiente?

O serviço da CHEP inclui a entrega, o transporte, a recolha, a inspeção e a reparação de paletes. Isto significa uma maior eficiência na cadeia de abastecimento, bem como uma maior estabilidade e transparência dos custos em comparação com as paletes de utilização única. Em termos de vantagens ambientais, no sistema de pooling de paletes, os materiais são mantidos em ciclos de utilização contínua, reduzindo a extração de recursos e resíduos. Isto significa um maior número de utilizações para cada paleta, menos árvores abatidas e uma maior redução das emissões de CO<sub>2</sub>. Por outro lado, as soluções sustentáveis oferecem vantagens competitivas, uma vez que ajudam os seus utilizadores a aumentar a reputação da marca, o que muitas vezes leva à fideliza-

ção dos clientes. Para além das plataformas logísticas, os clientes da CHEP também podem contar com soluções de transporte colaborativo, com o objetivo de aumentar a articulação entre os nossos parceiros, otimizar fluxos e reduzir os quilómetros em vazio.

### O modelo de negócio circular da CHEP já existe há mais de 70 anos, mas agora o desafio é criar cadeias de valor regenerativas que, além de ambicionar alcançar o impacto “zero” no planeta, pretende criar impacto positivo, deixando o planeta melhor. Que ações levam a cabo para que tal seja possível?

A ambição regenerativa da CHEP é definida pelo programa de sustentabilidade 2025 da nossa empresa-mãe Brambles. Para o conseguir, estabelecemos objetivos tangíveis e mensuráveis que incluem: permitir o crescimento sustentável de duas árvores por cada árvore que utilizamos e assegurar o abastecimento 100% sustentável de madeira; utilizar 100% de eletricidade renovável até 2025; alargar a nossa filosofia circular, para além das nossas fronteiras comerciais, aos nossos principais fornecedores e parceiros e alcançar zero resíduos de produtos enviados para aterros, para todas as instalações da Brambles e subcontratadas; estabelecemos metas de emissões de carbono baseadas na ciência que incluem uma redução de 42% nas emissões de âmbito 1 e 2 (frota e combustível/eletricidade no local) e 17% no âmbito 3 (resíduos, 3PIs, bens de capital logística) até 2020. Comprometemo-nos também a atingir zero emissões líquidas em toda a nossa cadeia de valor até 2024. Como parte da nossa abordagem de desperdício zero, o nosso objetivo é conceber produtos que integrem a sustentabilidade e a redução de resíduos e que permitam aproveitar os resíduos de consumo que, de outra forma, acabariam em aterros. Por exemplo, a paleta Q+ Display é fabricada inteiramente a partir de resíduos de plástico pós-consumo.

A “Zero Waste World” é outra iniciativa da CHEP, desta feita junto dos seus clientes, para os ajudar a serem mais sustentáveis. Quais os principais

### aspectos desta iniciativa e como tem estado a ser recebida junto dos vossos clientes?

A iniciativa “Zero Waste World” centra-se em três áreas principais: eliminar resíduos físicos de embalagens de utilização única a produtos não comercializáveis; erradicar quilómetros de transporte vazio através de iniciativas de colaboração, desde a otimização da capacidade de carga até às soluções de transporte colaborativo; eliminar ineficiências, através da visibilidade da cadeia de abastecimento e análise avançada para otimização e automatização de processos. Durante o último ano fiscal, tivemos mais 100 clientes a aderirem às iniciativas “Zero Waste World”, elevando para mais de 180 o número de clientes envolvidos.



### IMPACTO DAS SOLUÇÕES CHEP NAS CADEIAS DE ABASTECIMENTO EM 2024:

> PREVENÇÃO DE EMISSÃO DE 1.861 TONELADAS DE CO<sub>2</sub>, O QUE CORRESPONDE ÀS EMISSÕES DE CARBONO PRODUZIDAS POR MAIS DE 242.600 CASAS NOS EUA NUM ANO;

> MENOS 1,3 MILHÕES DE TONELADAS DE RESÍDUOS DEPOSITADAS EM ATERRO, O SUFICIENTE PARA ENCHER UM CAMIÃO DO LIXO MAIS DE 179 MIL VEZES;

> FORAM SALVOS 2,2 MILHÕES DE M<sup>3</sup> DE MADEIRA, O QUE EQUIVALE A CERCA DE 2,3 MILHÕES DE ÁRVORES;

> POUPANÇA DE CERCA DE 4.265 MILHÕES DE LITROS DE ÁGUA;

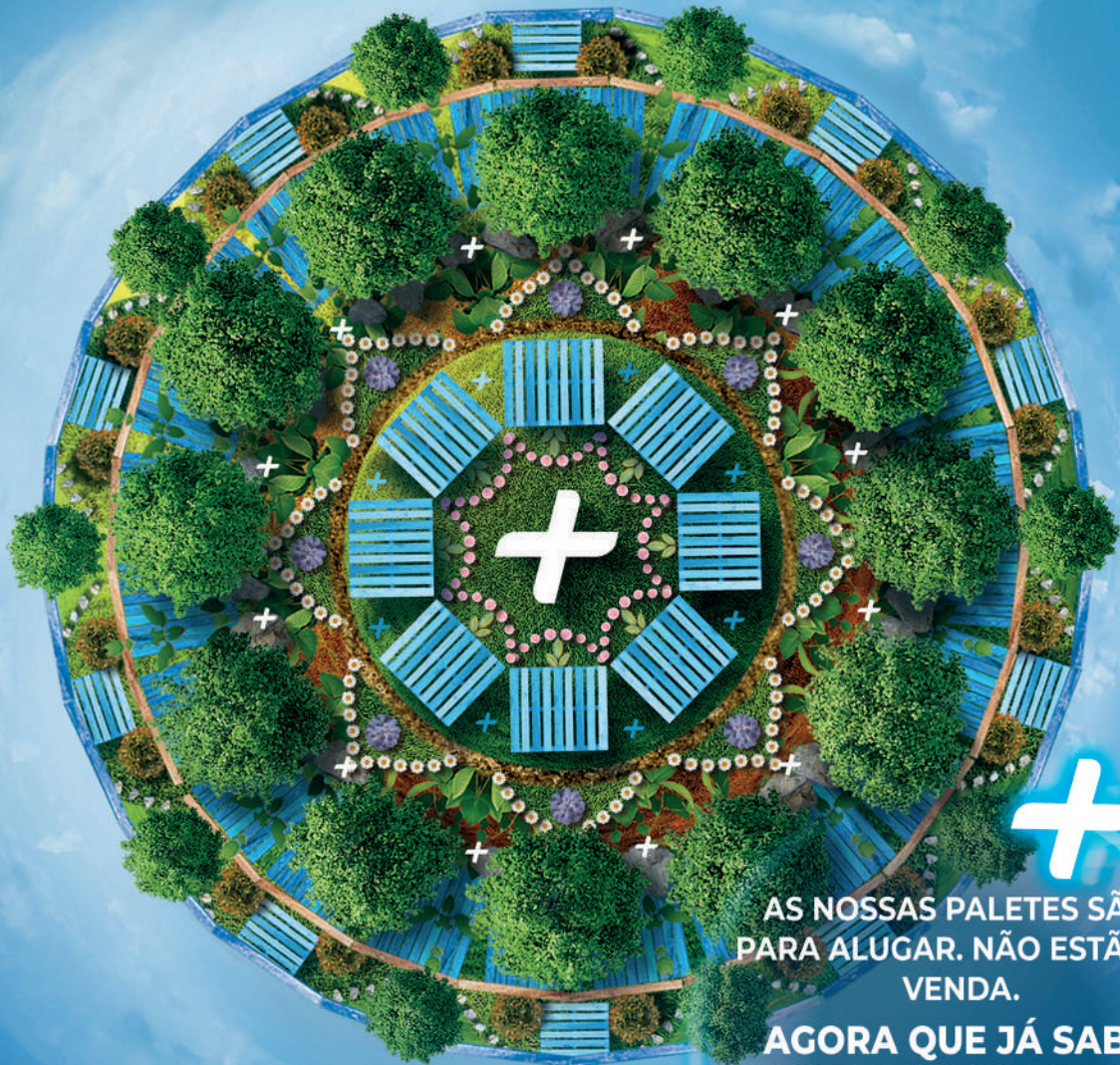


**CHEP**

A Brambles Company

# UMA CADEIA DE ABASTECIMENTO SUSTENTÁVEL ESTÁ NAS SUAS MÃOS

É UMA IDEIA ECOLÓGICA UTILIZAR PALETES AZUIS



AS NOSSAS PALETES SÃO  
PARA ALUGAR. NÃO ESTÃO À  
VENDA.

**AGORA QUE JÁ SABE,  
PROCEDA CORRETAMENTE**

e solicite uma  
recolha de paletes em  
[collect.chep.com](https://collect.chep.com)





## A UNIÃO EUROPEIA DO FUTURO CONSTRUÍDA PELAS BASES DO PRESENTE

**NUMA ATUALIDADE MARCADA POR RÁPIDAS MUDANÇAS E DESAFIOS GLOBAIS, A UNIÃO EUROPEIA ESTÁ PERANTE UMA FASE DE TRANSFORMAÇÃO ONDE AS ADVERSIDADES E AS OPORTUNIDADES ANDAM DE MÃOS DADAS. ESTE É O MOMENTO DE CONTINUAR A COLHER OS FRUTOS DO TRABALHO DOS ÚLTIMOS CINCO ANOS E DE LANÇAR MAIS SEMENTES PARA A UNIÃO QUE QUEREMOS CONSTRUIR. ESTE É UM MOMENTO CRUCIAL PARA FORTALECER A NOSSA COMPETITIVIDADE E SOBERANIA. UM PONTO DE VIRAGEM PARA GARANTIR QUE A EUROPA CONTINUA A RESPONDER AOS DESAFIOS E PROSPERA NUM CENÁRIO ECONÓMICO MUNDIAL CADA VEZ MAIS EXIGENTE.**

A Comissão Europeia tem demonstrado resiliência ao encarar alguns dos desafios mais duros que a Europa alguma vez enfrentou. Desde a luta contra as alterações climáticas, à pandemia de COVID-19 e apoio à Ucrânia contra a agressão da Rússia, são múltiplas as crises globais. Tem sido uma resposta de resiliência e solidariedade, garantindo o respeito e promoção dos valores que estiveram na base da criação da União. Muitos passos foram já dados na transformação da União Europeia numa economia moderna, competitiva, eficiente na utilização de recursos e menos dependente de regimes autoritários. Mas não podemos baixar os braços. Face aos desafios emergentes, que se intensificam dada a digitalização acelerada e as tensões geopolíticas, reconhecemos que é urgente redefinir as prioridades da União Europeia, olhando de frente para o futuro e continuando a agir com audácia, sem

deixar ninguém para trás. A capacidade de adaptação e inovação tem sido um marco da liderança da Presidente Ursula von der Leyen e as recentes orientações estratégicas vêm evidenciar isso mesmo. Prosperidade, segurança, democracia e competitividade. São estas as prioridades, transversais e interligadas, que se traduzem no reforço da coesão interna, reforço da ação externa e de segurança, na defesa dos valores democráticos, e na promoção da competitividade europeia, garantindo uma transição ecológica justa e sustentável. Esta visão foi recentemente reforçada com a publicação do relatório do ex-presidente do Banco Central Europeu, Mario Draghi, sobre o futuro da competitividade da União Europeia, alertando para os desafios que enfrentamos num mundo em rápida transformação. Na apresentação do documento, solicitado pela Comissão Europeia, Ursula von der Leyen destacou que “certamente este não é o fim do caminho”.

Distribuindo as conclusões de Draghi em quatro pilares fundamentais - competitividade sustentável, segurança económica, autonomia estratégica aberta e concorrência justa - constatamos uma visão sobre como deve ser reforçado o papel da Europa como ator global. No entanto, sem desvalorizar a criação de condições para a prosperidade das empresas, proteção do ambiente e criação de oportunidades justas. Com estas bases, a Europa estará certamente preparada para não só enfrentar o futuro, mas liderá-lo com determinação. Portugal é um exemplo claro das vantagens de pertencer ao projeto europeu. E Portugal pode, de facto, ser um elemento de destaque neste percurso, com oportunidades de liderança na transição ecológica e digital - que foi aliás um dos temas centrais do primeiro mandato de Von der Leyen - e peça essencial nas prioridades até 2029. Por outro lado, as necessidades de investimento significativo em competências e apoio a setores emergentes, apontadas pela Comissão Europeia, abrem portas para que Portugal possa assegurar uma competitividade a longo prazo e fortalecer a sua economia social de mercado, - prioridades, aliás, alinhadas com



as da União. Portugal tem assim uma oportunidade única de continuar a afirmar-se como um parceiro estratégico, sendo parte integrante da construção de uma União Europeia mais coesa, inovadora e sustentável.

As prioridades da Comissão Europeia, juntamente com a visão apresentada por Mario Draghi e o precioso contributo do relatório Letta sobre o futuro do mercado único, traçam um caminho claro para que a União permaneça competitiva, resiliente, justa e inclusiva. Num cenário global incerto, o sucesso de uma Europa mais forte, mais resiliente e mais protetora do ambiente dependerá da capacidade dos Estados-Membros de se adaptarem e alinharem os interesses nacionais com os objetivos comuns da União. O futuro da União Europeia será, assim, o que quisermos que seja, liderando pelo exemplo face aos desafios emergentes, e mantendo uma União fiel aos seus valores de solidariedade e cooperação, na certeza de que juntos somos mais fortes.

## “FALTAM LÍDERES FORTES E QUE TRABALHEM EM CONJUNTO PARA O CONSENSO EUROPEU”

**RICARDO BORGES DE CASTRO É CONSELHEIRO DO CENTRO DE POLÍTICA EUROPEIA. ANTERIORMENTE, TEVE A SEU CARGO A CHEFIA DO PROGRAMA “EUROPA NO MUNDO”, DESTA MESMA INSTITUIÇÃO E FOI MEMBRO DO GABINETE DE JOSÉ MANUEL DURÃO BARROSO, QUANDO ESTE ERA PRESIDENTE DA COMISSÃO EUROPEIA. NESTA ENTREVISTA, DESTACA AS PRINCIPAIS ÁREAS ESTRATÉGICAS ONDE A UNIÃO EUROPEIA DEVE APOSTAR NOS PRÓXIMOS TEMPOS E FALA DE UM PERÍODO DIFÍCIL, ONDE SE QUESTIONA O CAMINHO A SEGUIR NA UNIÃO EUROPEIA.**

**A Europa atravessa, atualmente, um dos seus períodos mais complexos. A que se deve esta maior dificuldade de entendimento entre os 27?**

A primeira razão é aquela que mencionou – os últimos anos têm sido difíceis. A Europa foi confrontada com uma pandemia, e neste momento está confrontada com duas guerras na sua vizinhança. Tem sido um período exigente, que já vinha de trás, de todas as crises que a Europa foi vivendo desde a queda do Lehmann Brothers, em 2008, bem como as outras crises que se sucederam. Os líderes europeus têm consciência de que estamos num ponto de inflexão, onde é preciso tomar medidas muito difíceis e que, por sermos 27 países, é difícil alcançar consenso em algumas questões. A segunda razão é a falta de liderança. Em muitos países europeus os líderes não têm discursos verdadeiros com a sua sociedade civil, explicando a exigência do momento e as medidas que terão de ser tomadas. Creio que a combinação destes dois fatores faz com que este consenso – a que eu chamo o “consenso mínimo europeu” e que corresponde a um nível de concordância básico entre todos os países, relativamente a aspetos basilares do projeto europeu – esteja a desaparecer. Tal deve-se ao momento exigente que atravessamos, à falta de lideranças fortes e ao crescimento de partidos eurocéticos, à direita e à esquerda do espectro político, que provoca uma incerteza sobre quem somos e para onde queremos ir enquanto europeus e abre espaço à discussão sobre a razão de ser da União Europeia.

**Com a guerra na Ucrânia, vieram os pacotes de sanções europeias à Rússia. No entanto, estas sanções são verdadeiramente eficazes? Corremos o risco de ter a União Europeia a desenvolver pacotes de sanções, por um lado, e a adquirir produtos que são essenciais, por outro?**

Vamos centrar-nos na questão da energia, que é a mais essencial. Por um lado, a União Europeia não tinha outra hipótese a não ser sancionar a Rússia. Por outro, a dependência europeia do gás e petróleo russos era demasiado elevada para a terminar subitamente. Note-se que desde o começo da guerra, os Estados-membros gastaram cerca de 195 mil milhões de euros em combustíveis fósseis vindos da Rússia, um valor que tem vindo a crescer mais devagar, mas ainda assim mais elevado do que os



RICARDO BORGES DE CASTRO | CONSULTOR

CONF 2023 CRÉDITOS\_EPC

apoios europeus à Ucrânia, que se cifram à volta de 150 mil milhões de euros, até ao momento. Isso mostra que a Rússia ainda está a ganhar com este relacionamento comercial. No entanto, a ideia fundamental da União Europeia é acabar com este nível de dependência da Rússia, daí ter-se apresentado o plano RePower EU.

**Quais as áreas fundamentais em que a Europa tem de apostar, e que integram também as prioridades de Ursula von der Leyen, no seu segundo mandato?**

Há quatro áreas principais para Von der Leyen, três das quais referidas pelo senhor Mario Draghi, no seu relatório: a inovação – temos de conseguir continuar a competir com os EUA e a China, sobretudo no que se refere a tecnologias de ponta. O segundo aspeto é reconciliar a descarbonização com a competitividade, de forma a obter uma competitividade verde. A segurança energética será fundamental nesta área. O terceiro aspeto que Mario Draghi destaca é a segurança e a redução de dependências externas, ou seja, a União Europeia terá de conseguir criar resiliência e autossuficiência em alguns produtos e matérias-primas, e ao mesmo tempo reduzir as dependências que tem. Neste contexto, o relatório Draghi concentra-se também na indústria de defesa europeia e na sua fragmentação, na necessidade que há de os europeus investirem mais e melhor e em conjunto na sua segurança

e defesa. Estas serão as três grandes prioridades, para as quais, segundo os cálculos apresentados por Mario Draghi, serão necessários 800 mil milhões de euros anualmente. Este valor vai ser um dos motivos de maior debate em Bruxelas, porque é necessário perceber se vamos conseguir mobilizar esses fundos todos ou se teremos que deixar algum destes pontos estratégicos de fora. Estes consensos são difíceis de alcançar. A quarta área é a preservação do nosso modelo político e social, de democracias e Estados de Direito.

**Como se deve posicionar a União Europeia relativamente às eleições nos EUA, caso Trump saia vencedor? Isso terá impacto no posicionamento europeu sobre ajuda à Ucrânia?**

É do interesse europeu manter a relação transatlântica estável e positiva entre os dois lados do Atlântico, mas parece-me que devemos começar a pensar que, independentemente de quem ganhe as eleições norte-americanas, a Europa não voltará a ter um presidente dos EUA tão pró-europeu como foi Joe Biden. É importante que fique claro para os europeus que seremos responsáveis por dar mais apoio à Ucrânia, porque temos de entender este como um problema existencial para a Europa e assumir, simultaneamente, muito mais responsabilidade sobre a nossa defesa. Parece-me que é melhor fazer isto mais cedo e por iniciativa própria do que andar a reboque da realidade.

## “AS PESSOAS E AS EMPRESAS PENSAM O INVESTIMENTO DE FORMA MAIS SUSTENTÁVEL”

**ESTELA JUSTINO É CONTABILISTA CERTIFICADA E RESPONSÁVEL PELA STAR ACCOUNTING. ESTA PROFISSIONAL ALERTA PARA AS MUDANÇAS QUE O MERCADO DE TRABALHO SOFREU NOS ÚLTIMOS CINCO ANOS, MAS REFERE QUE A ECONOMIA NACIONAL ESTÁ EM CRESCIMENTO E QUE, SE BEM APROVEITADOS, OS APOIOS EUROPEUS PODEM DAR UM GRANDE IMPULSO À ECONOMIA NACIONAL, ATRAVÉS DO REFORÇO DA COMPETITIVIDADE DAS EMPRESAS NACIONAIS.**

**A economia e as finanças são um setor estratégico, quer para as famílias, quer para as empresas. Que análise faz ao estado da economia nacional?**

A economia portuguesa enfrenta um cenário de crescimento moderado, impulsionado pelo aumento do investimento e das exportações, pela redução da taxa de inflação que é crucial para a estabilidade económica e para o poder de compra das famílias. A adoção de tecnologias como a Inteligência Artificial pode mitigar a escassez de mão de obra em setores-chave, enquanto políticas públicas focadas na competitividade são essenciais para reter talento nacional. A economia nacional enfrenta igualmente desafios significativos, mas também oportunidades para inovação e melhoria da competitividade. A estabilidade política e a gestão eficaz das políticas monetárias e fiscais serão cruciais para garantir um crescimento sustentável e a prosperidade a longo prazo.

**Há pouco tempo, as empresas estavam a ser obrigadas a colocar mais pessoal em layoff, no entanto, recentemente, um inquérito da AIP-CCI veio dizer que, para as empresas, a maior dificuldade é a contratação de recursos humanos e não a questão da fiscalidade tributária, como anteriormente. Que mudanças estão a ser efetuadas, no mundo laboral nacional, que levam a estas novas dificuldades?**

As recentes dificuldades na contratação de recursos humanos em Portugal podem ser atribuídas a várias mudanças no mundo laboral. Em 2023 e 2024, o Código do Trabalho português passou por mudanças significativas, incluindo novas normas sobre contratos, horas trabalhadas e teletrabalho. Estas alterações visam modernizar as relações laborais, mas também podem criar desafios de adaptação para as empresas. A tendência tecnológica que vivemos, a digitalização e a inteligência artificial estão a transformar o mercado de trabalho, exigindo novas com-

petências e perfis profissionais, colocando as empresas a enfrentar dificuldades em encontrar candidatos com as habilidades tecnológicas necessárias.

Estas são algumas das mudanças que refletem uma transformação profunda no mercado de trabalho, onde a adaptação às novas realidades e a procura por competências específicas se tornaram os principais desafios para as empresas.

**Nesse mesmo estudo foram também apontados fatores que tornam a burocracia fiscal muito difícil de lidar, para as empresas, nomeadamente a quantidade de impostos e taxas existentes – 4300 – e 451 benefícios fiscais, dispersos pelos diferentes códigos de atividades económicas. Como se resolve esta questão, além da óbvia simplificação da atividade tributária?**

Consolidar impostos e taxas semelhantes para reduzir o número total e simplificar o processo de pagamento. A criação de plataformas acessíveis onde todas as informações sobre impostos e benefícios fiscais estejam centralizadas e facilmente compreensíveis.

O feedback das empresas - estabelecer canais de comunicação para que as empresas possam fornecer feedback sobre dificuldades enfrentadas - permitiria ajustes mais rápidos e eficazes. Entendo que estas medidas podem ajudar a tornar o sistema fiscal mais eficiente e menos oneroso para as empresas.

**A Star Accounting é uma empresa que lida de perto com diversas PME. Que impacto tem, para elas, as dificuldades provocadas pela falta de competitividade nacional, mas, simultaneamente, também internacional?**

As dificuldades de competitividade nacional e internacional têm um impacto significativo nas PME. As dificuldades financeiras das empresas dificultam o acesso a financiamentos e investimentos necessários para o crescimento. Empresas menos competitivas podem ter dificuldades em atrair e reter talentos qualificados, o que é crucial para a

inovação e eficiência operacional.

Por outro lado, existe a pressão em reduzir custos, que pode afetar a qualidade dos produtos e serviços oferecidos. Para mitigar esses impactos, é essencial que as PME invistam em inovação, formação de executivos e explorem diferentes opções de financiamento. Além disso, estabelecer redes e parcerias estratégicas pode ajudar a aumentar a competitividade e a resiliência.

**Qual o papel da Star Accounting no acompanhamento a estas empresas?**

A Star Accounting fornece uma análise detalhada do negócio, auxiliando na tomada de decisões estratégicas. Isso inclui a análise da tesouraria da empresa, os rácios financeiros e os riscos associados à atividade. A base de trabalho é o planeamento financeiro e a transferência de conhecimento.

Se, por um lado, ajudamos a criar orçamentos realistas e acompanhamos o desempenho financeiro em relação aos objetivos estabelecidos, o que permite ajustes nas operações para atingir metas e evitar surpresas financeiras, por outro transferimos práticas organizacionais e conhecimentos especializados para as PME, melhorando a eficiência e eficácia das operações empresariais.

**Relativamente à Europa, que impacto têm os planos de ajuda financeira que são levados a cabo a nível dos países-membros? Quão importantes têm sido os fundos europeus para Portugal?**

Os planos de ajuda financeira na Europa, como o NextGenerationEU, têm desempenhado um papel crucial na recuperação económica e na transformação estrutural dos países-membros. Estes planos visam a recuperação pandémica, ajudando a reconstruir economias afetadas pela pandemia, promovem uma Europa mais verde, digital e resiliente, e reduzem disparidades regionais, fortalecendo a coesão entre os países-membros. Em Portugal, os fundos europeus têm sido fundamentais em



várias áreas, infraestruturas, na inovação e internacionalização das empresas portuguesas, na melhoria dos níveis de qualificação dos portugueses, aumentando a produtividade e competitividade da economia. Estes fundos têm contribuído para a transformação estrutural da economia e sociedade portuguesas, tornando-as mais preparadas para os desafios futuros.

**Considerando o impacto que é esperado que o PRR tenha na economia nacional e na competitividade empresarial, enquanto player da área da Contabilidade e Consultoria isso parece-lhe realmente viável? Ou teremos dificuldades em implementar este Plano, deixando o país aquém das suas expectativas e da expectativa europeia?**

O Plano de Recuperação e Resiliência tem o potencial de impulsionar significativamente a economia nacional e a competitividade empresarial. No entanto, a viabilidade da sua implementação depende de vários fatores. A eficácia na gestão e execução dos projetos financiados pelo PRR é crucial.

A burocracia e a falta de experiência em gerir fundos europeus podem ser obstáculos. A modernização da infraestrutura e a adoção de novas tecnologias são essenciais para aumentar a competitividade. A capacidade de adaptação das empresas a estas mudanças será determinante.

O investimento na formação e qualificação dos recursos humanos é vital para garantir que a força de trabalho esteja preparada para os novos desafios e oportunidades. Importa estabelecer mecanismos robustos de monitorização e avaliação para garantir que os objetivos do PRR estão a ser cumpridos e para ajustar estratégias conforme necessário. Se estes fatores forem bem geridos, o PRR pode realmente transformar a economia e aumentar a competitividade empresarial. No entanto, a falta de coordenação e a ineficiência podem deixar o país aquém das expectativas.

**A Valor Magazine está no mercado há cinco anos. Ao longo deste tempo, que mudanças surgiram na maneira de pensar e investir, quer da população, quer das empresas?**

Nos últimos cinco anos, Portugal tem testemunhado mudanças significativas na maneira de pensar e investir, tanto por parte da população quanto das empresas. Há uma crescente consciencialização



ESTELA JUSTINO | CEO

sobre a importância da sustentabilidade. Tanto a população, quanto as empresas estão a investir em práticas e tecnologias sustentáveis, como energias renováveis e eficiência energética. A educação financeira tem ganhado destaque, com mais pessoas a procurar entender melhor

como gerir e investir o seu dinheiro. Isso reflete-se na maior procura por informações e aconselhamento financeiro. Essas mudanças refletem uma evolução na mentalidade de investimento em Portugal, com uma abordagem mais diversificada, inovadora e sustentável.

## “EUROPA – QUE FUTURO?”

### **A EUROPA QUE DEIXAREMOS PARA AS NOVAS GERAÇÕES TERÁ DE CONTINUAR A SER UM LUGAR ATRATIVO E PRÓSPERO E COM CAPACIDADE DE INFLUÊNCIA NO MUNDO. NESTE CONTEXTO, EXISTEM TRÊS DESAFIOS ESPECIALMENTE IMPORTANTES PARA A UNIÃO EUROPEIA: PROSSEGUIR A POLÍTICA DE ALARGAMENTO, COMBATER OS EFEITOS DO DECLÍNIO DEMOGRÁFICO E REFORÇAR A COMPETITIVIDADE DAS NOSSAS ECONOMIAS.**

O alargamento é um ativo geoestratégico para a União Europeia, desde logo porque uma Europa maior terá mais capacidade de influência, como seja nas organizações internacionais ou nas negociações de acordos comerciais e de investimento. Do ponto de vista interno, a experiência das diferentes vagas de alargamento nas últimas décadas também nos mostra que um mercado único mais alargado pode ser benéfico para todos. A nossa prosperidade comum é reforçada graças ao aumento da diversidade de bens e serviços disponíveis para as famílias e empresas e pelo aprofundamento das cadeias de valor, mas também porque a liberdade de circulação de pessoas é enriquecedora do ponto de vista educativo, cultural e dos valores. O caminho para o alargamento exige reformas importantes nos candidatos para reforçar o Estado de Direito, as instituições democráticas e os mercados. Mas o alargamento exige também reformas internas para melhorar o funcionamento da União, por exemplo recorrendo mais frequentemente a instrumentos mais flexíveis como as cooperações estruturadas permanentes, e uma reforma do financiamento, em particular ponderando um conjunto mais alargado de fundos próprios. O próximo Quadro Financeiro Plurianual tem de assegurar financiamento adequado às exi-

gências e ambições acrescidas da União, em particular, mas não só, no que diz respeito ao alargamento. Estas reformas tornarão a União Europeia mais resiliente aos choques.

A Europa é também uma das regiões mais afetadas pelo declínio demográfico. Embora o impacto sobre os sistemas de saúde e segurança social seja amplamente reconhecido, temos menos visibilidade sobre os efeitos do envelhecimento da população na produtividade, na poupança e até na capacidade de inovação das nossas sociedades. Para além das medidas para apoiar as famílias e aumentar a participação no mercado de trabalho das mulheres e das pessoas mais idosas, devemos também fomentar a imigração legal, através de uma política que alie a solidariedade às necessidades de mão de obra dos nossos países. O Pacto de Migrações e Asilo deu um passo certo nesse sentido, mas o trabalho de implementação é fundamental. Para além destes fatores, devemos explorar a capacidade das novas tecnologias, como a inteligência artificial, para compensar os efeitos do declínio demográfico.

Por fim, a competitividade é crucial para evitar uma grande divergência económica com outras regiões, em especial com os Estados Unidos. Se o alargamento aumenta a extensão do mercado interno, o seu aprofundamento é crucial para assegurar a atratividade das nossas economias. O mercado interno dos serviços tem ainda uma margem ampla de melhoria. Neste contexto, o desenvolvimento da União dos Mercados de Capitais permitiria reduzir a fragmentação e ganhar capacidade de atração de poupanças privadas. É necessário também completar a peça que falta da União Bancária, com um mecanismo europeu de seguro de depósitos.

Adicionalmente, os efeitos do aquecimento global, que já sentimos no dia a dia, exigem que continuemos a investir em formas de produção com menos custos ambientais. Neste



contexto, reforçar a União de energia é prioritário, desenvolvendo as interligações entre a periferia e o centro da Europa, como é o caso de Portugal e Espanha que continuam a ser uma ilha energética na Europa. Ainda neste âmbito, os custos da escassez de água, das secas e das cheias, que são cada vez mais frequentes, têm um especial impacto, no abastecimento às populações, na agricultura, na produção de energia hídrica e no turismo. Assim, os Estados Membros e as instituições da União Europeia devem aprofundar as políticas para a resiliência da água. Mas a nossa competitividade passa também por mantermos uma Europa aberta ao resto do mundo, olhando em particular para a relação com o Atlântico. A diversificação das importações e exportações ajuda a reduzir a excessiva dependência de alguns países e regiões. Portugal pode ter aqui um papel muito relevante na construção de pontes entre a Europa, a América e África.

Nos últimos anos, a União Europeia mostrou que consegue enfrentar com sucesso obstáculos difíceis de antecipar. Tem, agora, de fazer face com a mesma criatividade e determinação a estes três desafios que serão cruciais para o sucesso das novas gerações.

## DESTA VEZ É MESMO A ECONOMIA

### COMO É QUE SE TORNA A EUROPA MAIS COMPETITIVA? PROTEGENDO AS SUAS INDÚSTRIAS, SUBSIDIANDO ALGUMAS, ESCOLHIDAS? FINANCIANDO A INOVAÇÃO? CONTINUANDO A ACREDITAR NO MERCADO INTERNO E NA CONCORRÊNCIA?

Desta vez, a prioridade do mandato da Comissão Europeia é mesmo a economia. A Geopolítica, a defesa, a energia, até o ambiente são subsidiários de uma ideia central: a economia europeia precisa de ser mais competitiva, mais produtiva, mais tudo. Úrsula Von der Leyen tinha anunciado, em 2019, que o mandato da sua Comissão Europeia ia ser geopolítico. Com isso, queria dizer que a Europa teria de ter compreendido que o poder no palco global se media em valor económico e que a Europa estava a ficar para trás face à potência desafiante, a China, e à potência aliada mas cada vez mais distante, os Estados Unidos. Ao mesmo tempo, o eleitorado europeu apresentava-se bastante convicto dos argumentos ecologistas e ambientalistas. Greta Thunberg atravessava o Atlântico de veleiro, era recebida por líderes mundiais e esticava-lhes o dedo perguntando-lhes como se atreviam a não fazer o que ela dizia. A estratégia apresentada foi sobretudo verde. Muito por isso, porque os eleitores e os líderes de opinião o exigiam, mas também por haver a convicção de que uma disrupção tecnológica dirigida poderia gerar um salto económico. E a tese económica central do início do primeiro mandato de Úrsula Von der Leyen era que a Europa deveria acelerar a transição por decreto, e com isso forçar a aceleração da economia europeia. Não foi isso que aconteceu.

Ainda cedo no mandato que ia ser geopolítico, a pandemia e a guerra transformaram as prioridades e as possibilidades. Afastar-se da Rússia,



HENRIQUE BURNAY | CONSULTOR EM ASSUNTOS EUROPEUS  
SÓCIO DA EUPPORTUNITY

divergir da China passou a ser o mantra do fim deste mandato que está acabado. E concorrer com os Estados Unidos, é o que se diz no começo deste. Quando a Europa se preparava para liderar nas tecnologias verdes, o seu atlântico acelerou o passo e começou a subsidiar a sua própria transição, fechando algumas portas à Europa e atraindo os melhores da União Europeia para o lado de lá do Atlântico.

Do lado da China, a surpresa foi o choque com a realidade. A China afinal não era apenas uma fotocopiadora dos segredos industriais europeus. A China estava a liderar em tecnologias, precisamente em algumas dessas tecnologias que a Europa acreditava que seriam os seus troféus. Como os veículos elétricos, por exemplo. E é aqui que começa a angústia da resposta europeia. Se fechar a porta ao que é produzido na China, aumenta os custos do que consome ou, no caso dos painéis solares, outro exemplo, da sua transição. Fechar-se, aumentando o custo de bens e serviços, mas ter empregos, ou manter as portas abertas, os custos reduzidos, mas ver velhos empregos desaparecer, novos empregos que demoram a aparecer e milhares a saírem da pobreza... mas noutros lugares do mundo?

Antes do início do novo mandato, a presidente da Comissão Europeia encomendou dois estudos, um a Enrico Letta e outro a Mario Draghi. As suas propostas são vastas, muito abrangentes e pouco unânimes. E é aqui que começa a discussão sobre como deve a Europa responder a este novo contexto global. Com mais produtividade, com uma economia mais competitiva e forte. Certo. E como é que isso se faz? Com mais mercado interno, ou com mais competição internacional, eventualmente protegendo os europeus? Com a globalização como a temos conhecido, com uma reglobalização que exige a aproximação e a diversificação das cadeias de abastecimento, ou com concorrência, competição, mercados abertos e trocas comerciais com parceiros igualmente abertos e adeptos das trocas comerciais?

Por agora, o pêndulo está a favor dos que pedem mais intervenção pública, mais escolha pública de prioridades industriais e favorecimento de campeões europeus, à custa, se necessário for, dos campeões nacionais que não consigam ter escala europeia e muito menos global. A favor do intervencionismo, a concorrência lida à luz dos mercados globais e não do mercado interno europeu. Da subsidiação, inevitavelmente feita por quem tem mais capacidade de subsidiar. Esta é uma enorme mudança de paradigma. E por mais que se fale em Europa, é inevitável, seria um erro grave, não olharmos para tudo isto com um olhar português. O que nos interessa neste processo? Concentrações europeias, competição por subsídios? Redução dos custos de produção, a começar pela energia, para atrair investimentos? Sermos a Flórida e pronto?

A Europa está a atravessar a maior transformação no seu modelo económico das últimas décadas e, sobretudo, está a fazê-la não por força do mercado, mas por decisão dos políticos. Seria – será? – um erro imperdoável que a economia portuguesa ficasse – fique? – a aguardar que outros decidam como vai ser.



## LNEG TRABALHA EM SOLUÇÕES QUE AJUDAM A ALCANÇAR A DESCARBONIZAÇÃO

**A DESCARBONIZAÇÃO DESEMPENHA UM PAPEL CRUCIAL NA ECONOMIA NACIONAL E EUROPEIA, NO PRESENTE E NO FUTURO. O LABORATÓRIO NACIONAL DE ENERGIA E GEOLOGIA (LNEG), INSTITUIÇÃO DE INVESTIGAÇÃO NAS ÁREAS DA ENERGIA E DA GEOLOGIA, TEM COMO PRINCIPAL FUNÇÃO RECONHECER E DESENHAR CENÁRIOS QUE PERMITAM AO PAÍS, NO FUTURO PRÓXIMO, CONSEGUIR CUMPRIR OS OBJECTIVOS DE DESCARBONIZAÇÃO. A PRESIDENTE DO LNEG, A PROFESSORA TERESA PONCE DE LEÃO, DESTACA OS MECANISMOS EXISTENTES PARA ENFRENTAR ESTE PROCESSO E ASSUME ACREDITAR QUE PORTUGAL TEM SOLUÇÕES PARA CONTINUAR A SER COMPETITIVO ECONOMICAMENTE, MESMO NUMA “ECONOMIA VERDE”.**

**Qual o papel que o LNEG assume neste compromisso de descarbonização do país até 2050? Como podem as actividades que desenvolvem ser aplicadas às práticas de descarbonização?**

O LNEG é uma instituição de investigação em Energia (renovável e eficiência energética) e em Geologia (Serviço Geológico Nacional). Possui um vasto conhecimento sobre os recursos endógenos nacionais sejam recursos renováveis, sol, vento, biomassa ou geotermia ou recursos minerais, onde se destaca o lítio pela importância para o armazenamento. Trabalhamos ainda no desenvolvimento de novos vectores energéticos como o hidrogénio, o biometano ou ainda calor. O nosso compromisso consiste em produzirmos cenários possíveis para a descarbonização que permitam ao Governo a tomada de decisões de forma informada e responsável em linha com os objectivos da UE. Fornecemos ainda soluções inovadoras ao tecido empresarial em linha com a agenda 2030.

**Que impacto tem para a economia nacional, sobretudo quando nos concentramos na indústria, este objetivo de descarbonização?**

O caminho para a descarbonização estimula o desenvolvimento de novas tecnologias, como energias renováveis (solar, eólica, hidrogénio verde), eficiência energética e soluções de captura de carbono e favorece a inovação. Por outro lado, a adopção de tecnologias mais eficientes e de fontes de energia renovável pode, a longo prazo, ao longo do tempo de vida útil dos projectos, reduzir os custos operacionais. A produção de energia a partir de fontes renováveis tende a ter custos operacionais muito baixos quando comparado com os combustíveis fósseis. O problema nesta transição tem muito a ver com as cadeias de abastecimento, pois temos de garantir sustentabilidade em toda a cadeia de valor e garantir que fornecedores e parceiros também estejam alinhados com metas de descarbonização, o que aumenta a complexidade de gestão e os custos associados. Surgem ainda novos modelos de negócios associados às práticas da economia circular. Estes



modelos incentivam a redução de desperdício e o reaproveitamento de materiais. A descarbonização é monitorizada na Europa pelas regras associadas à Lei do Clima, que acompanha a contribuição de cada sector, edifícios, transportes e energia para a redução de emissões.

**Que mecanismos existem, e que estão disponíveis, para assegurar que, ao longo desta transição, as cadeias de valor são protegidas e que o mercado interno não será afetado por esta mudança na forma como se leva a cabo uma actividade económica?**

Existem diversos mecanismos que têm vindo a ser implementados, a partir do Pacto Ecológico Europeu. Envolvem políticas governamentais, regulação, incentivos, e apoio às empresas e sociedade. São fundos como, por exemplo, o Fundo de Recuperação da União Europeia (NextGenerationEU), maior pacote de estímulo já financiado pela UE. O Fundo de Recuperação e Resiliência (MRR), principal pilar do NextGenerationEU, que se destina a financiar reformas e investimentos

verdes e digitais dos Estados-membros. Mas há outros fundos como, por exemplo, o Fundo de Inovação da UE, que apoia tecnologias inovadoras de baixo carbono em sectores como energia renovável, captura e armazenamento de carbono (CCS), electrificação industrial, hidrogénio verde, entre outros e que é financiado pelo Sistema de Comércio de Emissões da UE (EU ETS). O Fundo para uma Transição Justa (Just Transition Fund - JTF) apoia regiões e trabalhadores mais afectados pela transição, especialmente regiões dependentes de indústrias de alta intensidade de carbono, como o carvão. O Banco Europeu de Investimento, e mais recentemente o Banco do Hidrogénio, desempenham um papel central no financiamento de projectos de descarbonização na Europa. O Fundo Europeu de Desenvolvimento Regional (FEDER) apoia especialmente regiões em transição, para garantir que a descarbonização seja equilibrada e inclusiva. O Mecanismo Conectar a Europa (Connecting Europe Facility - CEF) financia as infra-estruturas de energia, transporte e digital que contribuam para a descarbonização através de projetos transfronteiriços. O programa InvestEU que combina diversos instrumentos financeiros, como garantias e investimentos, para mobilizar investimentos públicos e privados focados em acções climáticas e de descarbonização. A estes fundos junta-se o Pacote Horizon Europe que financia a Investigação e Inovação.

**Como se consegue identificar e combater o greenwashing?**

Para combater o greenwashing temos de monitorizar as cadeias de valor ao longo dos diferentes processos produtivos. Trata-se de uma abordagem multifacetada que envolve regulamentação, transparência nas operações corporativas, certificações independentes, envolvimento dos consumidores e a criação de normas claras que definam o que é uma verdadeira prática sustentável. Quanto mais robustos forem os mecanismos de monitorização maior será o controlo de fraudes.

**Como pode a IA ajudar neste processo de descarbonização? A tecnologia é importante para controlo e análise de dados, por exemplo, recolhidos durante os processos de mudança que as actividades económicas terão de enfrentar?**

A Inteligência Artificial (IA) pode desempenhar um papel crucial no processo de descarbonização, actuando como uma ferramenta poderosa para o controlo, a análise e a otimização de dados. A transição para uma economia de baixo carbono envolve desafios complexos e interligados, e a IA pode facilitar várias etapas desse processo. As actividades económicas que procuram descarbonizar dependem da recolha e análise de dados para identificar padrões de emissões e encontrar oportunidades de redução. A IA pode analisar grandes volumes de dados ambientais e industriais de forma mais rápida e eficiente do que os métodos tradicionais, fornecendo informação sobre o consumo de energia, a eficiência dos processos e os pontos críticos de emissão, ou ainda, ajudar a prever o impacto de políticas de descarbonização ou mudanças tecnológicas, utilizando dados históricos e modelação avançada para simular cenários futuros.

**Que impacto tem para a economia nacional, sobretudo quando nos concentramos na indústria, este objectivo de descarbonização?**

O objectivo de descarbonização tem um impacto significativo na economia europeia e nacional. A começar pela inovação tecnológica, em particular na transição para a indústria 4.0. e a incorporação de tecnologias como inteligência artificial e Internet das Coisas (IoT) em processos industriais, que pode ajudar a rastrear e reduzir emissões, melhorando a competitividade da indústria. Apesar dos investimentos iniciais temos de ter em conta que os impostos sobre carbono, como o Sistema de Comércio de Emissões da UE, forçam as indústrias a pagar pelo direito de emitir CO<sub>2</sub>. As indústrias intensivas em carbono, como siderurgia, cimento e química, têm de analisar os seus negócios no longo prazo ao longo do ciclo de vida, os custo-benefícios. Políticas como os ajustes de fronteira de carbono (Border Carbon Adjustments) em fase de discussão na UE, podem proteger as indústrias locais de práticas desleais de concorrência de países com práticas de sustentabilidade menos exigentes, ao aplicar taxas sobre produtos de países com emissões mais elevadas. A adopção de modelos de economia

circular pode criar cadeias de valor e reduzir a dependência de matérias-primas virgens, aumentando a resiliência da indústria nacional. Também ao nível do mercado de trabalho é promovida a criação de empregos verdes em sectores como energias renováveis, mobilidade eléctrica, eficiência energética, reabilitação de edifícios e tecnologias de carbono. Muitos desses empregos podem surgir em áreas rurais, onde a infra-estrutura de energia renovável é construída. Sendo necessário implementar programas de requalificação e reconversão para preparar a força de trabalho para os empregos do futuro, as políticas de "Transição Justa" são fundamentais.

A descarbonização tem um impacto profundo e multifacetado na economia nacional, particularmente na indústria. Embora apresente desafios significativos, como custos elevados enquanto as tecnologias não estão maduras, e a adaptação tecnológica está em processo, também oferece uma oportunidade de modernização, crescimento sustentável e criação de novos mercados. Acreditamos que Portugal estará mais bem posicionado para competir na economia global no futuro, onde as exigências ambientais e a sustentabilidade se tornarão cada vez mais críticas para o sucesso económico.



## Laboratório Nacional de Energia e Geologia I. P.

- Apoio à inovação da sociedade e das empresas
- Consultoria para as políticas públicas em Energia e Geologia
- Investigação sustentável e para a sustentabilidade
- Parcerias internacionais estratégicas
- Fonte de informação privilegiada

**Laboratório de Biocombustíveis e Biomassa**  
**Laboratório de Energia Solar**  
**Laboratório de Materiais e Revestimentos**

Laboratórios Acreditados NP EN ISO/IEC17025-2018  
 SGQI – Sistema de Gestão Integrado  
 Qualidade, Investigação, Desenvolvimento e Inovação  
 ISO 9001:2015 e NP 4457:2021

Excelência em recursos humanos de investigação



2013-2023  
 10 ANOS DO LOGO HR54R DE EXCELÊNCIA  
 EM RECURSOS HUMANOS DE INVESTIGAÇÃO



INVESTIGAÇÃO PARA A  
 SUSTENTABILIDADE

CONSTRUINDO UM  
 FUTURO MAIS LIMPO E MELHOR

SIGA-NOS NAS REDES SOCIAIS



www.lneg.pt

## QUE EUROPA?

**PELA MINHA EXPERIÊNCIA E APRENDIZADO, PELA MINHA VISÃO PARTICULAR DO UNIVERSO E DOS SERES QUE NELE HABITAM, CONCLUO COM ALGUMA FACILIDADE, QUE O MUNDO DAS PESSOAS É MESMO QUE O MUNDO DOS NÚMEROS. A REGRA NÃO QUER COMPORTAR AS EXCEÇÕES E PARA UM GLOBAL ORGANIZACIONAL, OS FINS JUSTIFICAM OS MEIOS.**

Fazemos discursos exaltando a virtude e as verdades tão relativas quanto as consciências que delas emanam, no seio da evolução da diversidade de culturas existentes e dos momentos que atravessamos, nos quais não só abdicamos como não questionamos os códigos identitários e coletivos para a justificação da prática coletiva, ainda que esta corra contra critérios básicos da presunção admissibilidade. A ética e a moral, não passa, ou não tem passado, pelo bom senso. O bem, o belo e o justo muito menos. Não é necessário estar de acordo com princípios básicos, desde que sejam necessários e úteis (curiosamente à organização, não ao Homem).

Impérios nascem e impérios caem. Fazemos discursos sobre a paz, preparando-nos para a guerra. Existem empresas designadas universais, mas não Universais. Não são boas e muito menos justas. São necessárias e úteis. Nasceram assim. Delas a Humanidade depende. Impérios nascem e impérios se desagregam. Doações para manter o poder são efêmeras. As consciências, na sua estrutura mais íntima, não as desejam. Querem liberdade e conhecimento. A dependência aterroriza-as. Faz o Homem discursos sobre a paz, quando, na verdade se prepara para fossos e trincheiras. Compramos armas para autodefesa. Matamos o outro, no suicídio de nós mesmos. Condenamos o Mundo e o que acontece nele, de olho aberto, mas não perdemos uma única oportunidade para ter vantagem sobre alguns e sobre todos. O Iraque e o Tibete não é lá longe. A Europa também não. Oramos a Deus para vencer guerras. Estamos ou somos insanos? Provavelmente ambos. Mas não podemos ignorar que não temos Europa



fora do Mundo e não podemos conjecturar a Construção Europeia fora do seu circunstancialismo mundial. A integração é um processo de construção e de cooperação no qual o mérito da integração deriva da resposta para a guerra, visando evitar o despoletar de novas guerras, dentro ou fora do espaço europeu. Depois do fim da Segunda Guerra Mundial, as nações europeias debateram-se com a desgraça causada pelo conflito. Refletiram que a aliança dos interesses económicos, contribuiria para melhorar o nível de vida e contribuiria para uma Europa mais unida. A Europa desenvolveu-se, ao longo da maior parte da sua história, dividida pelos chamados Estado-Nação. Daí até às duas grandes guerras não passou muito tempo para que fosse perceptível que o velho continente perdera o papel do centro do mundo. Após a segunda guerra mundial tínhamos uma Europa completamente devastada e a necessidade de pensar numa forma de unir os grandes estados europeus, tendo sobretudo em vista a prevenção de futuros conflitos. Na essência, a U.E. desenvolve uma política externa comum visando levar os valores europeus ao mundo e o seu sucesso depende da capacidade para tomar e aplicar decisões eficazes.

Temos o catálogo de princípios e direitos fundamentais, que a nível europeu encontra-se principalmente na Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia. Lá por existir esta carta, não significa que ela reúna a totalidade dos princípios e direitos pelos quais se rege a U.E., temos ainda o próprio tratado da U.E., que também discrimina alguns valores fundamentais: O direito à cidadania europeia e o princípio da liberdade de circula-

ção entre os Estados-membros. Infelizmente estes princípios encontram-se particularmente ameaçados hoje em dia, ainda que façam parte da constituição da U.E. e por isso, comuns a todos os Estados-membros. "A União Europeia assenta nos valores indivisíveis e universais da dignidade humana, liberdade, igualdade e solidariedade" (preâmbulo da Carta dos Direitos Fundamentais da UE), valores esses que violamos sistematicamente.

Logo o artigo 1º da Carta dos Direitos Fundamentais da U.E. afirma: "A dignidade do ser humano é inviolável...". Nos últimos anos, tem havido uma escalada de retrocesso intolerável para as consciências europeias, contradizendo os princípios fundamentais da U.E. Somos confrontados progressivamente, com sistemas perversos, onde os emigrantes (no regime de cama-quente) pagam por cama ou vaga. Dormem em beliches espalhados por todos os cantos ocupáveis de uma assoalhada precária, em bairros que nunca deviam ter existido. Deixamos pessoas afogarem-se às portas da Europa and so on. Não podemos deixar de ser uma sociedade em crise, mas somos europeus. Temos valores em cartas e direitos humanos suspensos já há algum tempo. O abuso, a arbitrariedade de tratamento e a violência tornaram-se elementos presentes no processo de gestão europeia.

Para lá da pretensa ausência de qualidade dos líderes europeus, não pode haver quem diga que a Europa não se afastou do seu projeto de paz, determinando o seu próprio declínio, instrumentalizando-se, dissipando-se periféricamente e tornando-se cada vez mais pobre. Viveu o seu mito do império, desejado e não alcançado, numa realidade apocalíptica fantasiosa. Nem quem não pense que somos indolentes na ação política comum por todos aqueles que se opõem às violações dos direitos fundamentais, à tortura, aos abusos de pessoas indefesas. Culpados apenas, de tentarem procurar longe dos seus países de origem, uma vida digna e alguma esperança no futuro.

Se a Europa precisa de resgate não temos dúvidas. Um NextGenerationEU, mais alargado que um plano de recuperação pós-pandémico, em todas as vertentes. Mais que uma oportunidade de transformar as nossas economias, criar oportunidades e empregos, transformar consciências. Uma Europa justa, mais digna e mais humana para que não nos reste in fine, a nostalgia apenas de discursos alicerçados no património cultural.



## UM GIGANTE ECONÓMICO, UM ANÃO POLÍTICO

**ERA ASSIM, NOS LONGÍNQUOS ANOS 90 DO SÉCULO XX, QUE USÁVAMOS EXPLICAR A CIRCUNSTÂNCIA EUROPEIA, NA ÉPOCA DA EUFORIA, AINDA ASSIM PARADOXAL, DO FINAL DA GUERRA FRIA E DA VITÓRIA APARENTEMENTE DEFINITIVA, DA DEMOCRACIA, DA ECONOMIA DE MERCADO, DA PAZ GARANTIDA E PARA SEMPRE. A EUROPA, METONÍMIA USADA PARA REFERIR A UNIÃO EUROPEIA (“UE”), DESIGNAÇÃO CUNHADA PELO TRATADO DE MAASTRICHT, ENTRADO EM VIGOR EM 1993, PARTILHAVA COM O MUNDO OCIDENTAL, OS SEUS ALIADOS TRANSATLÂNTICOS E MAIS ALGUNS POVOS ESPALHADOS PELO MUNDO, UM SISTEMA DE PRINCÍPIOS E VALORES À LAIA DE EVANGELHO CIVILIZADOR INELUTÁVEL.**

Não foi assim. A lógica da democracia liberal, o espaço alargado de comércio e livre circulação dos fatores da economia, as regras do direito internacional público herdadas do pós-2ª Guerra, dimensões na aparência definitivas de um concerto de Estados e nações estabilizado, depressa começaram a ser postos em causa e reduzidos a aspirações vãs.

A UE vivera a euforia dos 30 anos gloriosos, de 1945 a 73, de grande crescimento económico, terminado com o choque petrolífero de 1973; seguiu-se década e meia de estagnação e euro-pessimismo a que, por facilidade, chamarei de período Thatcher; e reviveu depois, com o fim da guerra fria e por algum tempo, a esperança e a visão de um futuro glorioso. Parecia ser um gigante económico em crescimento – de seis a 15 Estados-membros no espaço de menos de 40 anos; uma parte significativa do comércio mundial começava e acabava no seu mercado comum, depois interno; os seus padrões, regulatórios, ambientais, sociais, de segurança, impunham-se a empresas e Estados do mundo inteiro, desejosos de aceder aos benefícios do espaço europeu; estabeleceu uma cidadania europeia, um espaço único de liberdade, segurança e justiça e até uma moeda única.

No início do século XXI chegou mesmo a desejar – a projetar – fazer da sua economia a mais dinâmica e competitiva do mundo, baseada no conhecimento. Foi a (defunta) estratégia de Lisboa, expressão de um conceito novo chamado de softpower ou, se quisermos, capacidade de persuasão, de impor padrões e convencer outros a adotá-los. Uma Europa com poder, recorrendo ao termo inventado por Joseph Nye. No corpo desmesurado do gigante económico habitava um anão político. Uma política ex-

terna comum fragmentada e pouco solidária, uma política de defesa incipiente e uma defesa comum inexistente, tornavam a Europa dependente dos seus aliados, aliás do aliado, os Estados Unidos, e da aliança por este alimentada, a NATO, para a proteger dos inimigos externos – antes, os países comunistas, em particular a URSS, nos anos 90 novas ameaças e riscos, mais ou menos difusos, de um mundo crescentemente multipolar, com potências, até nucleares, a florescer. E, aos poucos, o gigante económico começou a marcar passo. Todo o século XXI – os últimos 25 anos -, foi marcado por crises diversas, cada qual com capacidade para, por si só, enfraquecer o gigante económico que a Europa fora. As torres gémeas e o terrorismo; as guerras da civilização (Huntington), novas e velhas; a crise económica, que começou pelo sub-prime e acabou por derrubar o equilíbrio e a estabilidade financeira da Europa, em geral, e de alguns países, como Portugal, em particular; a crise dos imigrantes e dos refugiados; o Brexit; o Covid; a invasão da Ucrânia; Gaza.

Crises sobre crises sobre crises. E apesar de a Europa ter procurado, de forma incessante, reinventar-se, incluindo tentando dotar-se de uma verdadeira Constituição – que teve como sucedâneo o Tratado de Lisboa -, a distância da Europa aos seus principais competidores, enquanto potência económica, não parou de aumentar.

O crescimento económico da UE entre 2019 e 2023 foi de 21% - o dos Estados Unidos foi de 34%. Em 2023, as exportações europeias para a China foram de 223,6 mil milhões de euros, mas as importações chegaram aos 515,9 mil milhões de euros. Em 2019, a percentagem da produção europeia no produto interno bruto global baseado em paridade de poder de compra foi de



PAULO SANDE | ADVOGADO E ESPECIALISTA  
EM DIREITO EUROPEU

15,27% - a projeção para 2029 estima cerca de 13,19%. Os países atualmente membros da UE chegaram a representar, por volta dos anos 60 mais de um terço do PIB mundial: em 2100, esse valor deverá baixar dos dois dígitos. O gigante económico, continuando a ser um anão político, encolhe sem cessar. São muitas as razões, como o desinvestimento na inovação, ou a sua pouca eficácia. E uma competitividade diminuída é simultaneamente causa e efeito desse desinvestimento. Alterações geoestratégicas, económicas e sociais, reforçam a tendência.

Que futuro se poderá então perspetivar para a Europa? Pergunta crucial, de resposta quase impossível. Depende das escolhas feitas no plano europeu; da ambição que os líderes políticos e as populações europeias quiserem, e lograrem ter; da capacidade de adotar um investimento massivo do tipo do plano Marshall, a que alude Mario Draghi, no seu relatório de 400 páginas. Escreve o antigo presidente do Banco Central Europeu, feito guru do futuro da Europa: Sem um investimento anual três vezes maior do que o atual, a agonia europeia face aos seus rivais, lenta e inevitável, continuará.

## SABORES AUTÊNTICOS, EXPERIÊNCIAS ÚNICAS – A COZINHA DE SÓNIA MELO É FEITA DE SENSações

SÓNIA MELO NEM SEMPRE FOI APAIXONADA POR COZINHA, MAS A SATISFAÇÃO DE QUEM PROVAVA OS SEUS PRATOS FOI FORTALECENDO A SUA LIGAÇÃO COM A GASTRONOMIA, TORNANDO ESSE SENTIMENTO CADA VEZ MAIS INTENSO. EXPERIMENTAR SABORES, CRIAR NOVAS COMBINAÇÕES GASTRONÓMICAS, SEM NUNCA PERDER O SABOR ORIGINAL DE CADA INGREDIENTE E RESPEITANDO OS PRODUTOS TRADICIONAIS DA COZINHA PORTUGUESA SÃO OS FATORES-CHAVE DO PROJETO AZORES PRIVATE CHEF, QUE LEVA SÓNIA MELO A COZINHAR EM CASA DOS SEUS CLIENTES. A VIAGEM GASTRONÓMICA COMEÇOU, PORÉM, COM O BLOG CHEZ SÓNIA, ONDE SE COMPROMETIA A CRIAR “RECEITAS SIMPLES, ECONÓMICAS E COM MUITO SABOR”. UMA PAIXÃO QUE NASCEU, CRESCEU E SE TRANSFORMOU NUM PROJETO QUE JÁ VENCEU O PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES.

### A PAIXÃO PELA COZINHA

Ao contrário do que é comum, cozinhar não foi, desde sempre, uma paixão. Que caminho percorreu até perceber que realmente gostava de estar na cozinha, a preparar os mais diversos pratos?

Sim, é verdade. Embora a cozinha não tenha sido sempre a minha paixão, a descoberta veio de forma natural e gradual. Começou com o casamento e com uma curiosidade em experimentar novas receitas e entender melhor os sabores. Ao ver a satisfação de quem provava os meus pratos, senti uma conexão especial com

este universo. Foi esse reconhecimento, aliado ao prazer de criar algo do zero, que me levou a perceber o quanto gostava de estar na cozinha.

Como descreve a forma como se sente quando está na cozinha?

Quando estou na cozinha, sinto-me completamente imersa num processo criativo. É um espaço onde posso ser livre, relaxar, experimentar sabores, texturas e apresentações. Sinto-me tranquila, mas também desafiada, pois cada prato é uma oportunidade para fazer algo melhor. É uma combinação de calma e excitação que me inspira.

Acredita que esta paixão que sente quando cozinha ajuda a que os pratos tenham sucesso?

Sem dúvida. A paixão transparece em cada detalhe, desde a escolha dos ingredientes até à apresentação final. Quando cozinhamos com paixão, estamos mais atentos às necessidades e expectativas de quem vai saborear o prato. Essa dedicação acredito que se reflete no sucesso dos meus pratos.

Quando se iniciou na cozinha, não tinha experiência nem conhecimentos gastronómicos alargados. A formação foi, por





isso, essencial. Concluiu muito recentemente o seu curso de Cozinha na MasterD, com uma nota final muito alta. O que é que esta formação lhe trouxe, no que respeita a conhecimento prático de cozinha e à confiança que sente, agora, quando entra na cozinha?

A formação na MasterD foi uma peça fundamental no meu desenvolvimento. Trouxe-me o conhecimento técnico necessário para executar com precisão os pratos, mas também uma maior confiança nas minhas capacidades. Antes, a cozinha era um espaço de experimentação; agora, sinto que tenho a base sólida para combinar criatividade com técnica, garantindo sempre o melhor resultado.

#### O BLOG CHEZ SÓNIA

O blog Chez Sónia começou quando ainda estava no início do seu caminho na gastronomia. Que tipo de conteúdos partilhava com os leitores?

O blog Chez Sónia foi o responsável por aquilo que sou hoje. Foi mesmo o início, onde colocava (com orgulho) aquilo que inicialmente ia fazendo. O intuito era mostrar que se eu era capaz de confecionar aquela receita, então todos os nossos leitores conseguiriam replicar. Focava-me em partilhar receitas simples, experiências pessoais e algumas dicas práticas que fui aprendendo, para quem, como eu, estava a explorar o mundo da cozinha. A ideia era criar um espaço onde os leitores se pudessem identificar com a minha caminhada e sentirem-se inspirados a cozinhar em casa.

Por que motivo acredita que os leitores se foram, gradualmente, identificando com os conteúdos que partilhava?

“Uma Cozinha Simples, Económica e com muito Sabor!” era o nosso lema. Acredito que a autenticidade foi um fator-chave. Nunca pretendi ser uma chef experiente, mas sim alguém em processo de aprendizagem, partilhar sucessos e fracassos. Essa honestidade fez com que os leitores se conectassem, sentindo que estavam a acompanhar uma jornada real e acessível.

O que tornava o blog Chez Sónia diferente dos demais blogs sobre gastronomia? Que



SÓNIA MELO | CHEF





### atividades desenvolvia que envolviam os seus leitores?

Penso que se destacava pela abordagem prática e genuína, mas também pela interação direta com os leitores. Organizava desafios culinários, onde os seguidores podiam recriar receitas e partilhar as suas versões, passatempos... Esta proximidade criou uma comunidade ativa e envolvida, que sentia que o blog era um espaço de partilha e não apenas de leitura.

### O que a levou a apostar, em 2017, no projeto Azores Private Chef?

O projeto nasceu de uma vontade de oferecer uma experiência gastronómica única, onde a comida não era apenas algo para ser consumido, mas sim uma parte central de momentos especiais. Um contar de histórias por detrás de cada prato. Ao trabalhar como private chef nos Açores, percebi que poderia combinar a minha paixão pela cozinha com o desejo de proporcionar momentos inesquecíveis aos visitantes, utilizando produtos frescos e locais.

#### O PROJETO AZORES PRIVATE CHEF

### Como descreveria o que sentiu quando realizou o seu primeiro evento?

O meu primeiro evento foi uma mistura de nervosismo e entusiasmo. Foi como ver um



sonho a concretizar-se, mas também havia aquela pressão de querer que tudo corresse bem. No final, quando vi os sorrisos e recebi o feedback positivo, senti uma grande satisfação e uma confirmação de que estava no caminho certo.

### Qual é o conceito do Azores Private Chef? Que serviços oferece?

Proporcionamos uma experiência gastronómica personalizada e exclusiva, na casa ou no local escolhido pelo cliente. Oferecemos menus adaptados às preferências e restrições alimentares de cada pessoa. Vamos às compras, cozinhamos na hora e deixamos a cozinha arrumada e limpa. Também temos decoração personalizada, assim como bolos comemorativos e música ao vivo. A ideia é que cada refeição seja única e feita à medida de quem a vai desfrutar.

### “OFERECEMOS MENUS ADAPTADOS ÀS PREFERÊNCIAS E RESTRIÇÕES ALIMENTARES DE CADA PESSOA”.

Hoje, é necessária atenção e conhecimento sobre os diferentes menus, considerando que existem pessoas que não podem comer alimentos com glúten, ou lactose... As soluções gastronómicas do Azores Private Chef respondem a todas estas necessidades?

Sim, uma das bases do nosso projeto é a personalização total dos menus. Tenho um cuidado especial em oferecer alternativas para quem tem intolerâncias alimentares ou segue dietas específicas, garantindo que todos possam desfrutar de uma refeição segura e igualmente deliciosa. Adaptação é o nosso lema.

Este projeto é realizado nos Açores. Em que é que isso a ajuda a definir, por exemplo, os menus que cria?

Estar nos Açores tem uma influência enorme nos menus que crio. A abundância de produtos frescos e locais permite-me desenvolver pratos que valorizam o que a terra e o mar nos dão. Além disso, a própria cultura açoriana é uma fonte de inspiração, desde as receitas tradicionais até aos ingredientes únicos que se encontram apenas aqui.

### “A ABUNDÂNCIA DE PRODUTOS FRESCOS E LOCAIS PERMITE-ME DESENVOLVER PRATOS QUE VALORIZAM O QUE A TERRA E O MAR NOS DÃO”.

### Que cuidados tem na seleção dos produtos que utiliza?

Dou prioridade a produtos frescos, sazonais e de origem local. Trabalho diretamente com produtores, pescadores e agricultores que conhecem e respeitam o ciclo natural da produção. Este cuidado garante não só a qualidade dos ingredientes, mas também apoia a economia local e mantém a sustentabilidade no centro do projeto.

O Azores Private Chef já venceu o Prémio Cinco Estrelas Regiões. Que mais-valias traz esse prémio ao projeto e, simultanea-



**mente, significa um acréscimo de responsabilidade em “fazer bem”?**

Vencer o Prémio Cinco Estrelas Regiões foi um reconhecimento fantástico do trabalho que desenvolvo. Este prémio trouxe mais visibilidade ao projeto, o que me permitiu alcançar novos clientes e consolidar a minha presença no mercado. Contudo, também trouxe uma maior responsabilidade em manter o elevado padrão de qualidade que levou à atribuição do prémio. Cada evento e cada prato precisam de estar à altura das expectativas criadas.

**“CADA EVENTO E CADA PRATO PRECISAM DE ESTAR À ALTURA DAS EXPECTATIVAS CRIADAS.”**

Hoje, a cozinha nacional é muito alvo de “evoluções gastronómicas”. Também as pratica, nos pratos que apresenta? Que cuidados tem para não desvirtuar o prato, quando falamos da gastronomia tradicional portuguesa?

Sim, adoro explorar novas técnicas e influências modernas na gastronomia, mas sempre com muito respeito pela tradição. Quando trabalho com pratos tradicionais portugueses, o meu objetivo é aprimorar ou apresentar de uma forma mais contemporânea, sem nunca perder a essência do original. O segredo está no equilíbrio entre inovação e autenticidade.

**Como antecipa o futuro deste projeto? Acredita que ainda há muito por onde crescer e, sobretudo, por onde evoluir?**

O futuro só a Deus pertence e mantemos tudo no segredo dos Deuses. No entanto, vejo o meu projeto com um futuro muito promissor. Acredito que há muito por onde crescer, explorar, evoluir e especialmente o desenvolvimento de novas experiências que combinem a gastronomia com outras formas de arte e cultura açoriana. Além disso, quero continuar a explorar formas de integrar ainda mais sustentabilidade nas práticas do projeto, bem como expandir para outras ilhas e mercados internacionais. A evolução é constante e cheia de possibilidades.



SÓNIA MELO | CHEF



## “AS MULHERES NÃO PRECISAM DE MAIS INCENTIVOS, SÃO IMPARÁVEIS”

**VANESSA NAVARRO É ADVOGADA E EXERCE A SUA PROFISSÃO EM PORTUGAL DESDE 2020. DOIS ANOS DEPOIS DE ESTAR A TRABALHAR COMO ADVOGADA, MONTOU O SEU PRÓPRIO ESCRITÓRIO, QUE JÁ CONTA, HOJE, COM ESPAÇOS NO PORTO E EM LISBOA. ESTA ENTREVISTA REVELA A OPINIÃO DE UMA MULHER, IMIGRANTE E ADVOGADA QUE VEIO PARA PORTUGAL AO ENCONTRO DAS SUAS ORIGENS E ENFRENTOU PRECONCEITOS PARA ALCANÇAR O QUE ALMEJAVA.**



mais carne branca. Isso foi difícil para mim, no início, bem como deixar de comer feijão e farofa todos os dias. A segunda questão foi o clima, eu cheguei no Inverno, em dezembro de 2018, um ano de muito frio, eu não estava habituada, entretanto hoje no Verão eu rezo para chegar o Inverno, já me acostumei a viver no frio, e passei a ter dificuldade de sentir calor intenso. Em terceiro, em Portugal o Sol põe-se por volta das 21 horas no Verão, no Brasil o sol põe-se entre 17:30 e 18 horas, no início estranhei, hoje acho uma maravilha poder chegar do trabalho ainda em plena luz do dia, e poder dormir um pouco mais ao amanhecer. Quarta questão, durante o mês de junho, no Porto, é comum ver portugueses a soltar balões. Isso foi um choque para mim, pois no Brasil não é permitido, porque onde cair o balão com certeza ocasionará incêndio. Por fim, o hábito de tomar vinho ao almoço diariamente foi uma das coisas que me causou espanto, sobretudo no intervalo do almoço do trabalho, durante a semana.

**Que dificuldades sentiu enquanto mulher empreendedora, para conseguir criar o seu espaço? Revê-se na ideia de que ainda é mais difícil ser empreendedor quando se é mulher?**

Na verdade, a dificuldade maior não foi empreender sendo mulher, a dificuldade foi começar a trabalhar na minha profissão em Portugal sendo imigrante. Eu vivi quase dois anos e meio no Porto, e lá fui muito discriminada pelo facto de ser imigrante, não por ser mulher. Cansada, candidatei-me para trabalhar nos escritórios de Lisboa, onde fui chamada e admitida como advogada. Depois de um ano e seis meses, decidi que tinha chegado o momento de partir para a prática individual, montei o meu próprio escritório em julho de 2022, e desde então só estou a crescer, já conto com uma unidade em Lisboa e outra no Porto.

**Que conselho deixa àquelas mulheres que estão também a tentar criar o seu negócio, em qualquer área de atividade?**

O primeiro passo é acreditar e confiar em si, no seu potencial, fazer formações, procurar qualificar-se e atualizar-se dentro da sua área. No início, não existe

dia, nem horário para quem quer vencer. Ser apaixonada pelo que faz também faz toda a diferença, porque o trabalho é um prazer e não uma obrigação. É claro que passamos por muitas dificuldades, mas conseguimos superar por acreditar que temos capacidade para exercer o nosso ofício.

**Considera necessário que a Europa, e por consequência também Portugal desenvolvam medidas para incentivar o empreendedorismo feminino?**

Não acho necessário haver incentivo, as mulheres nem precisam de ter incentivo. As coisas no mundo inteiro transformaram-se de tal maneira que hoje as mulheres com a sua força de trabalho, perseverança e confiança estão a vencer, tornam-se chefes de uma casa e de uma família, isso é frequente em todos os países, bem como dentro das empresas públicas e particulares. Somos imparáveis!

**Considerando a sua experiência no Direito português e estrangeiro, como definiria as Leis que regulam a imigração nacional e a regularização da situação de um estrangeiro em território nacional? O que necessita de ser feito, na sua opinião, que poderá ajudar a simplificar estes procedimentos?**

Portugal tem adotado medidas importantes e necessárias, sobretudo em relação aos jovens, incentivando-os a permanecer em Portugal, mas existem também outras medidas importantes, como as que dizem respeito à regularização dos imigrantes. Entretanto uma das principais medidas que posso mencionar é a contratação de Advogados e de Solicitadores para trabalhar nos processos da AIMA. Com certeza essa medida fará diferença. O Protocolo assinado entre a AIMA e as Ordens dos Advogados e dos Solicitadores fará com que os processos atrasados sofram andamento e assim, com o tempo, haverá mais agilidade no processo de regularização dos imigrantes que chegam a Portugal com intenção de viver. Foi veiculado nos meios de comunicação na data de hoje que cerca de 1800 profissionais, dentre Advogados e Solicitadores se inscreveram para ajudar a AIMA. Com certeza essa medida do Governo fará diferença.

**Exerce a profissão de Advogada no Brasil e em Portugal. O que a fez escolher Portugal como país de residência e de trabalho?**

Sou descendente de portugueses. Sempre admirei a cultura dos meus antepassados, em 2017 passei a pensar que seria bom viver no país do meu bisavô, com mais segurança. Embora exercer a Advocacia aqui tenha sido um desafio no início, hoje vejo que foi uma decisão acertada, pois ultrapassadas as dificuldades dos primeiros anos, hoje estou muito bem em Portugal!

**Sentiu de alguma forma um choque cultural quando imigrou para Portugal? Quais foram os principais impactos sentidos?**

Senti muito, posso citar algumas situações. Primeiro, quanto à alimentação: no Brasil somos acostumados a comer muita carne de vaca, carne vermelha, e aqui comemos



## “SEMPRE QUIS SER EMPREENDEDORA E SOU APAIXONADA PELO MEU TRABALHO”

**A VOLSE AGENCY É UMA DAS AGÊNCIAS QUE MAIS SE TEM DESTACADO NO CENÁRIO NACIONAL. SARA REIS, CEO E FUNDADORA DO PROJETO, PARTILHA UM POUCO SOBRE O SEU PERCURSO E OS INGREDIENTES DO SUCESSO QUE TÊM MARCADO A TRAJETÓRIA DESTA EMPRESA. OS RESULTADOS FALAM POR SI: CRESCIMENTO DE, EM MÉDIA, CERCA DE 80% AO ANO; TRABALHOS REALIZADOS COM MAIS DE 50 EMPRESAS DISTINTAS; SERVIÇOS EM MAIS DE 11 PAÍSES E TRÊS CONTINENTES.**

### Como descreveria o seu percurso profissional até decidir criar uma empresa própria?

Desde pequena, sempre tive o sonho de ter a minha própria empresa, embora na altura parecesse algo muito distante, essencialmente porque cresci numa cidade pequena, em Abrantes, e nunca tive contacto próximo com o meio empresarial. Mas tudo mudou quando, aos 19 anos, decidi embarcar numa aventura pelo mundo, com um budget reduzido e até a necessidade de trabalhar durante a viagem. Essa experiência abriu-me horizontes para muitas oportunidades. Conheci pessoas incríveis e histórias de sucesso que me inspiraram a acreditar que eu também podia fazer algo grande. Quando voltei, tinha a certeza que queria ser empreendedora. A minha primeira ideia? Gerir apartamentos no AirBnb, inspirada pelas vivências que tive durante a viagem. Para ganhar experiência, trabalhei numa empresa do setor e, aos 21 anos, enquanto ainda estudava GRH no ISCTE, lancei o meu primeiro negócio. Comecei a alugar apartamentos em Lisboa e a subalugá-los através de plataformas como o AirBnb e Booking. Em menos de dois anos, já geria cinco apartamentos, tudo isto enquanto continuava a estudar. Em 2019, depois de terminar a licenciatura, fiz uma nova viagem, sozinha, pela Ásia. Essa viagem trouxe-me uma nova ideia: criar a minha própria agência. Quando voltei a Portugal, com apenas 23 anos, mergulhei por inteiro nesse sonho. Pouco depois, com a chegada da pandemia, o turismo foi completamente abalado, o que me levou a deixar o negócio dos Airbnbs. Foi então que decidi dedicar-me 100% à agência, e desde então, não parei.

### Que desafios encontrou ao criar a sua empresa?

Houve muitos desafios no caminho, mas realço dois. Foram necessários oito meses de muito esforço e dedicação até conquistarmos os primeiros clientes, que confiaram no nosso potencial. Montar uma equipa de excelência foi outro grande desafio, algo que considero essencial para o sucesso da empresa.

### Nos momentos mais desafiantes, acredita que as suas características pessoais foram determinantes? Quais destacaria?

Sem dúvida. A minha ambição e positividade

foram cruciais para superar os desafios. Mesmo nos momentos de incerteza, nunca desisti. Acredito profundamente nas minhas capacidades e, apesar do receio de não conseguir novos clientes ou pagar salários, nunca deixei que o medo controlasse as minhas decisões. Mantive o foco e continuei a lutar pelos meus objetivos.

### Como descreve a Volve Agency e o que a distingue das restantes agências?

Na Volve, focamo-nos em resultados e em oferecer soluções que realmente façam a diferença para os nossos clientes. Descrevo a Volve como a melhor agência de Gestão de Redes Sociais em Portugal, em termos de qualidade e de valor. O feedback dos nossos clientes comprova isso, pois permanecem connosco a longo prazo, satisfeitos com o nosso trabalho. Para além da qualidade de excelência que oferecemos, distinguimo-nos pela proximidade com cada cliente. Mantemos sempre uma comunicação aberta, através de canais diretos, o que nos permite ser vistos como uma verdadeira extensão das suas equipas. Temos ainda um compromisso firme com o perfeccionismo e a atenção aos detalhes. Todo o conteúdo que produzimos passa por várias fases de revisão dentro da nossa equipa antes de ser enviado para aprovação do cliente.

### Com que tipo de clientes trabalham?

Trabalhamos principalmente com PMEs, sendo que 80% são empresas B2B e 20% B2C. Foca-

mo-nos em garantir a satisfação máxima dos nossos clientes, muitos dos quais são líderes de mercado a nível nacional.

### Quais são as principais áreas de atuação da Volve?

O nosso principal foco é a Gestão de Redes Sociais para PMEs, mas também temos uma equipa fantástica para o Design e Desenvolvimento de Websites, com especialização em Webflow, uma plataforma profissional de desenvolvimento que nos permite criar websites totalmente personalizados e seguros. Além disso, também oferecemos serviços de Branding e Design Gráfico.

### Qual foi o caminho até aqui e qual será o futuro da Volve?

O nosso objetivo é continuar a crescer em Portugal, mantendo sempre a qualidade de excelência. A internacionalização também é um dos nossos objetivos e queremos, muito em breve, levar a Volve Agency além-fronteiras.

### De que se orgulha mais ao olhar para o que construiu?

O meu maior orgulho é a equipa excepcional que construí ao longo destes anos. Ver o crescimento da agência e o impacto positivo que temos nos nossos clientes é extremamente gratificante. Além disso, orgulha-me termos crescido de forma 100% orgânica, sem qualquer investimento externo — apenas com o nosso esforço, dedicação e paixão. Desde o nosso primeiro ano de operação completa, em 2021, crescemos mais de 400%, e o facto de os nossos clientes nos recomendarem com frequência é a maior prova da qualidade do nosso trabalho.

**“A JORNADA DA VOLSE AGENCY É A PROVA DE QUE A INOVAÇÃO ALIADA À PAIXÃO E À DEDICAÇÃO NÃO TEM LIMITES. O NOSSO COMPROMISSO É MAIS DO QUE RESULTADOS, É CRIAR RELAÇÕES DURADOURAS E REDEFINIR O IMPACTO DO MARKETING DIGITAL. O QUE ALCANÇAMOS ATÉ AGORA É APENAS O COMEÇO – ESTAMOS AQUI PARA DEIXAR UMA MARCA QUE VAI MUITO ALÉM DO ESPERADO.”**



## “HOJE, O PRECONCEITO DOS HOMENS RELATIVAMENTE À GESTÃO DE UMA MULHER DESAPARECEU”

**A TRANSUMO É UMA EMPRESA FAMILIAR, CRIADA PELO PAI DE SÓNIA MORAIS, QUE DIRIGE, HOJE, EM CONJUNTO COM O IRMÃO, ESTA EMPRESA DE TRANSPORTE DE MERCADORIAS. SÃO 18 VIATURAS, COM O MESMO NÚMERO DE MOTORISTAS PROFISSIONAIS, QUE CIRCULAM A NÍVEL NACIONAL TRANSPORTANDO CARGA GERAL. A ADMINISTRADORA DA EMPRESA RELATA A EXPERIÊNCIA DE GERIR UMA EQUIPA MAIORITARIAMENTE MASCULINA E DEIXA CLAROS OS PRINCIPAIS DESAFIOS COM QUE ESTAS EMPRESAS SE DEPARAM TODOS OS DIAS.**

### O que a fez apostar nesta área profissional?

Eu nasci no mundo dos transportes. A empresa Transumo era do meu pai e eu cresci aqui. Tenho muito boas memórias de andar com o meu pai nos camiões, quando era pequena. Sempre foi um mundo com que eu lidei. A partir dos 16 anos, decidi, por minha opção, estudar à noite, e vir para a empresa, durante o dia, trabalhar com ele.

### Quando chegou à empresa, quais eram as suas principais funções?

Eu comecei no Arquivo – o armazenamento das guias dos transportes – mas após começar a trabalhar e estudar à noite, iniciei a parte administrativa. A seguir, fui gerir a parte dos transportes. Fui muitos anos gestora de tráfego. Só larguei esta atividade há cerca de quatro anos, por motivos de tempo. A empresa cresceu e eu não conseguia ter tempo para mim, para a parte administrativa e para a gestão de tráfego, que é muito exigente. Assim, optei por passar esta tarefa a outra pessoa.



### Ainda é, porém, a tarefa que mais a desafia?

Sim, sem dúvida. É algo que me desafia e isso dá-me muito gosto. Gerir uma frota implica saber para onde vai cada carro, decidir o melhor percurso, avaliar se existe carga para ambos os trajetos e garantir que aquele é o percurso mais rentável possível para a empresa. Isso é um desafio enorme, que me cativa.

### O que considera que mudaria, no setor dos transportes de mercadorias, caso as mulheres tivessem uma presença maior na área?

Noto diferença desde o momento que comecei. Eu lembro-me que, quando comecei, muitos motoristas homens tinham dificuldade em lidar com o facto de serem geridos por uma mulher. Mas depois acabaram por gostar da ideia. Ensinaaram-me imenso e sempre me respeitaram. Hoje, este preconceito já não acontece, até porque já existem algumas mulheres a trabalhar como operadoras de tráfego, assim como mulheres a conduzirem camiões – em cada 10 motoristas, uma é mulher. Por isso, acredito que sim, as mulheres estão cada vez mais presentes no mundo dos transportes e os homens, pela sua parte, também encaram isso com normalidade.

### Que desafios encontra diariamente, que, dizendo respeito ao setor em geral, acabam por atingir as empresas como a Transumo?

O nosso desafio diário é receber. Após a concretização de um serviço de transporte, há empresas que têm prazos de pagamento que se estendem até aos 90 dias, e a tendência é piorar. Não é comportável pagar o combustível a 15 dias e receber pelo trabalho efetuado 90 dias após o serviço. Isso cria dificuldades na gestão diária da empresa às quais é necessário estar muito atenta. Outro grande desafio é rentabilizar os carros. O nosso objetivo é que, quando um carro sai para uma determinada zona, tenha carga para ir e tenha carga para voltar, de forma a rentabilizar as duas viagens.

### A vida de um camionista é difícil, considerando as condições que encontra na estrada,

a nível de infraestruturas, por exemplo, no que respeita à sua higiene e descanso. Além disso, a parte mental é crucial para que o profissional esteja na sua melhor condição para trabalhar. Houve melhoras no aspeto infraestrutural? A nível mental, como classifica o ambiente laboral da Transumo e o quanto isso é importante para que os motoristas se sintam bem a desempenhar as suas funções?

A nível infraestrutural, as condições externas melhoraram bastante, mas ainda não são o que estes profissionais merecem. Na Transumo, todavia, temos uma política que procura assegurar que um motorista não precisa de dormir fora de casa. O nosso objetivo é sempre que o camião regresse ao parque da empresa e que o profissional possa descansar em sua casa. Por vezes, é realmente necessário pernoitarem fora, mas tal acontece uma a duas vezes por mês. Em relação ao bem-estar mental, nós damos prioridade ao bem-estar dos nossos profissionais. Eles são a nossa cara junto dos clientes, por isso importa muito que eles estejam bem, e além disso, isso faz com que verdadeiramente a empresa tenha um ambiente saudável, o que ajuda à estabilidade e produtividade. O nosso pessoal e os nossos clientes são as nossas prioridades. Fazemos questão de que estejam por dentro de tudo, pedimos opinião, perguntamos como podemos fazer melhor. O objetivo aqui é fazer melhor todos os dias.

### Quais são os desafios que, hoje e no futuro, a Transumo terá de enfrentar?

O nosso maior desafio – diário e constante – é manter a qualidade do nosso serviço prestado. Isso faz toda a diferença, porque prestando um serviço de excelência, o cliente não troca. Para um serviço de qualidade contribuem a limpeza do carro, o bom estado do camião, a rota, a educação do motorista, se o transporte foi feito em conformidade, se a carga foi bem acondicionada, se o carro chegou atempadamente ou se chegou atrasado... No fundo, o nosso objetivo é sempre, conforme já mencionei, fazer mais e melhor todos os dias, e é por isso que todos os detalhes contam na relação com o cliente e com o mercado.

## “A MULHER TEM VINDO A IMPOR-SE PROFISSIONALMENTE”

**A ARQUITETA MAFALDA MARTA SEMPRE SOUBE QUE ERA NA ÁREA DA ARQUITETURA QUE QUERIA CRES-CER PROFISSIONALMENTE. É A RESPONSÁVEL PELA ZECEGO ATELIER DE ARQUITETURA, CUJOS TRABALHOS TÊM SEMPRE EM CONTA A FUNÇÃO PRÁTICA DO ESPAÇO, MAS TAMBÉM PROCURAM OFERECER AOS UTILIZADORES UMA EXPERIÊNCIA POSITIVA E MARCANTE.**

Fez mestrado integrado em Arquitetura na Universidade de Coimbra, sob o tema “Sentir tudo sem nada me ter sido explicado”. O que significa esta ideia, para si? Que impacto tem este conceito na Arquitetura que cria?

O título da minha tese refere-se a uma passagem do caderno de viagens do arquiteto Fernando Távora, durante a sua visita a Taliesin, nos EUA, em 1960: “sentir tudo sem nada me ter sido explicado”. Esta ideia destaca que a Arquitetura e os espaços que criamos vão além da mera utilidade, pois impactam a vida, de forma positiva ou negativa, de quem os utiliza. Este conceito influencia a Arquitetura que crio. Ao projetar um espaço, acredito que a nossa intervenção vai além do aspeto técnico ou utilitário. A minha reflexão durante a tese foi sobre o papel do arquiteto nesse processo: somos responsáveis por criar ambientes que não apenas sirvam uma função prática, mas que proporcionem uma experiência significativa/positiva a quem os utiliza.

**Como se descobriu uma apaixonada pela Arquitetura? Quando percebeu que queria mesmo enveredar pela Arquitetura?**

A vontade de ser arquiteta surgiu para mim muito cedo e de maneira natural. A viagem sempre fez parte do meu contexto familiar. Desde pequena, viajo com a minha família, dentro e fora do nosso país, explorando diferentes lugares e culturas. De forma quase inconsciente, fiquei fascinada pela espetacularidade de compreender os modos de habitar de cada cultura. Era cativante perceber a diferença da importância dos espaços pois estes variam significativamente, dependendo da cultura. Compreendendo essas diferenças, fica evidente que a Arquitetura deve respeitar os modos de viver de cada comunidade, sem se impor, reconhecendo as necessidades de cada sociedade, família e indivíduo.

**É CEO da ZECEGO, um atelier de Arquitetura fundado recentemente. Que características definem os projetos que aqui são desenvolvidos?**

A ZECEGO tenta colocar em prática todos os conceitos que vos falei. Nem sempre é fácil,



uma vez que dependemos da abertura do cliente. Começámos com projetos de arquitetura de interiores. O desenvolvimento da empresa veio com a pandemia. Sentimos que fizemos a diferença em famílias que não se sentiam em casa. Atualmente, o foco é a habitação a custos controlados para o setor público. Os desafios para implementar esses conceitos aumentam significativamente, devido às condicionantes dos programas nacionais e das diretrizes financeiras da Europa. Fazer Arquitetura que tenha impacto positivo e significativo torna-se uma missão quase impossível.

**Hoje, as mulheres já estão muito mais ativas no mundo laboral. Muitas criam os seus próprios negócios e outras conseguem, inclusivamente,**

**evoluir dentro das empresas em que trabalham e alcançar posições de liderança. Que considerações tece à forma como a mulher está, hoje, presente no mercado de trabalho?**

É inegável que a mulher está mais presente no mercado de trabalho do que no passado. A mulher tem vindo a impor-se no mercado de trabalho em diversas áreas. Mas esta imposição é feita em esforço, deixando para trás objetivos familiares e a qualidade de vida. Para atingir determinado patamar a mulher tem que lutar mais do que o homem, mas não por ter menor capacidade, apenas porque não há reconhecimento imediato. Nota-se que a sociedade tem vindo a mudar, mas por imposição. Na Arquitetura é bastante claro. Há poucas mulheres (arquitetas) em lugares de decisão e muitas estão apenas a preencher cotas. É um tema pertinente! Ainda há muito trabalho pela frente, pois persistem desafios como a desigualdade salarial e a conciliação entre o trabalho/família com o avanço na carreira.

**Que mudanças traria ao mundo laboral uma maior presença das mulheres em cargos de liderança? Que conselhos deixa para quem pretende construir a sua carreira e está agora no início da jornada?**

A crescente presença de mulheres em cargos de liderança pode contribuir para mudanças significativas no mercado de trabalho. Em primeiro lugar, a diversidade de género e as diferentes perspetivas enriquecem os processos de tomada de decisão. Em segundo lugar é fundamental ter paixão pelo que se faz e acreditar genuinamente nas suas capacidades. Essa autoconfiança, que foi um dos meus maiores desafios, é essencial para o crescimento profissional e tem de ser trabalhada continuamente. Em terceiro lugar, é importante cercar-se de pessoas que acreditam e nos motivam a ir mais longe. Por último, a procura contínua de conhecimento. A busca constante pelo querer saber mais e fazer melhor podem ser ferramentas-chave para que a jornada de ser mulher e líder seja menos desafiadora.



## “MAIS DO QUE CONTABILISTAS, SOMOS PARCEIROS DOS CLIENTES”

**ANA MARTINS É CONTABILISTA CERTIFICADA E CRIOU A EMPRESA CAIXA MÁGICA HÁ CINCO ANOS, PARA SE INICIAR EM NOME PRÓPRIO NESTA ÁREA DE TRABALHO. DESDE ENTÃO, OS DESAFIOS SÃO DIÁRIOS, MAS O GOSTO POR AJUDAR OS SEUS CLIENTES E SER UM PARCEIRO NO DESENVOLVIMENTO DAS EMPRESAS MOVE ANA MARTINS SEMPRE MAIS ALÉM. NESTA ENTREVISTA DISCUTE-SE, TAMBÉM, O IMPACTO QUE AS NOVAS TABELAS DE RETENÇÃO NA FONTE VÃO TER PARA OS CONTRIBUINTES E EMPRESAS.**

O Governo publicou recentemente as novas tabelas de retenção na fonte em sede de IRS, sendo que o mês de setembro e o de outubro serviram para devolver o que foi descontado a mais, desde janeiro, aos contribuintes. No entanto, a Bastonária da Ordem dos Contabilistas e outros colegas da mesma área já alertaram para o facto de os reembolsos do IRS poderem ser menores ou o contribuinte poder mesmo pagar IRS. Concorda com esta realidade? Que impacto poderá ter esta medida, no momento de declarar os rendimentos?

Concordo que devemos avaliar bem as consequências das novas tabelas de retenção na fonte e que devemos ter cuidado ao comunicar as alterações das taxas de IRS e a retenção na fonte mensal. As tabelas de IRS para os rendimentos de 2024 baixaram e foram atualizadas face a 2023, no entanto apenas ligeiramente, uma vez que se tem feito, mesmo em alterações anteriores nomeadamente em 2023, uma tentativa de aproximação da retenção na fonte com o imposto real a pagar no final do ano. A medida tomada pelo Governo de antecipar já, durante os meses de setembro e outubro, o “reembolso” do que foi pago a mais durante os meses de janeiro a agosto, vai ter reflexo mais tarde aquando da entrega das declarações anuais e onde não haverá grande diferença para o imposto real correspondente aos rendimentos anuais, ou seja, contribuintes que normalmente estão habituados a receber, porque vão retendo IRS ao longo do ano a uma taxa superior à efetiva anual, podem vir a não receber tanto como estavam habituados, uma vez que vão receber em setembro e outubro.

**Esta alteração da retenção na fonte pode ser considerada um “adiantamento”, que os contribuintes pagarão mais tarde, em sede de declaração de rendimentos?**

Não creio que seja um “adiantamento” a ser pago no futuro, vejo mais como um adiantamento do que é suposto receber. Quero crer que serão mais os casos em que deixam de receber no



ANA MARTINS | CONTABILISTA

futuro do que os que terão de pagar, mas cada caso é um caso. Será muito importante os contribuintes saberem e poderem valer-se de todas as medidas de benefícios fiscais ao seu dispor, e que possam aumentar as suas deduções à coleta final. Ainda temos três meses para poder usar essas ferramentas, que também já não vão sendo muitas, mas que temos que aproveitar.

**Que custos adicionais esta medida pode trazer para os contribuintes e para as empresas, em 2025?**

Os custos desta medida para as empresas serão principalmente administrativos, de formação e de atualização tecnológica, uma vez que todos os programas de processamento de salários terão que ser atualizados, mas estas atualizações constantes e “fora de época” não são benéficas do ponto de vista de processos, de transmissão de informação, de tempo para explicações e clarificação dos novos valores e de como funcionam as novas tabelas. Para as

empresas e para os contribuintes, penso que seria muito mais fácil e menos dispendioso se existisse uma alteração anualmente, como está prevista de agora em diante, e que fosse implementada no início de cada ano, evitando assim dúvidas e alterações em termos de rendimento mensal.

**Há quanto tempo já nasceu o projeto da Caixa Mágica? Que serviços presta?**

O projeto Caixa Mágica surgiu em 2019, com o início da atividade de Contabilista Certificada, como projeto individual. Tinha vontade de ter uma profissão com uma função de acrescentar valor e onde pudesse ajudar empresas a focarem as suas atenções no seu negócio e deixar a parte contabilística, fiscal e financeira nas mãos de alguém cujo foco do seu trabalho é justamente essa área. Prestamos serviços de Contabilidade e Consultoria de Gestão, processamento de salários, consultoria fiscal, apoio administrativo, faturação, e outros que nos vão solicitando, como auditorias a contas, abertura e encerramento de empresas, preenchimento de declarações anuais de IRS, etc.


**Um contabilista pode funcionar como um grande aliado de uma empresa. Este é também o vosso papel junto dos vossos clientes?**

Sim, um contabilista é para muitas empresas o seu departamento de suporte para tudo o que não é do seu negócio e do seu conhecimento. Em muitos dos clientes, o nosso trabalho não passa só por fazer a Contabilidade e entregar declarações fiscais. Somos departamento de Recursos Humanos e damos suporte em contratações e despedimentos, em registos de novos funcionários, somos apoio jurídico e ponte de contacto com a Autoridade Tributária, Segurança Social, Registos e Notariado, etc... Somos realmente parceiros, confiantes, e, em alguns casos, ombros amigos nos momentos difíceis dos negócios e até a nível pessoal.



Ana Martins | Contabilista Certificada

 anamartins@caixamagica.com.pt

 +351 919 869 071

# Cadaval

19 a 27 outubro



2024  
FESTA DAS ADIAFAS

XXI Festival Nacional do Vinho Leve

## Programa

### DIA 19 | SÁBADO

- 12h00 Abertura do certame, restaurantes e tasquinhas
- 16h30 **Inauguração Oficial do Certame**  
**Fanfarra da A. H. Bombeiros Voluntários do Cadaval**
- 18h00 Entrega dos Prémios de Mérito Escolar
- 19h00 Abertura de Restaurantes e Tasquinhas
- 22h00 Sessão de Apresentação das candidatas a **RAINHA DAS ADIAFAS 2024**
- 22h30 Atuação da Banda **BICO D'OBRA**
- 01h30 **DEIXA ROLAR | DJ Mister Milhas e MC Wilsinho**

### DIA 20 | DOMINGO

- 10h00 **III Passeio Motard "Lobos de Montejunto"**  
Festival Nacional do Vinho Leve
- 12h00 Abertura do certame, restaurantes e tasquinhas
- 14h00 Programa da **RTP 1 | AQUI PORTUGAL**
- 15h00 Atuação da Banda Rock **CORDA BAMBA**
- 21h30 Cerimónia de Entrega dos Prémios do **13.º Concurso de Vinhos Leves da Região de Lisboa**
- 22h00 **"Somos Revista | 30 anos de Humor com Amor"**  
Espetáculo Musical e Revisteiro pelo **Grupo Gente Gira**
- 23h30 Atuação dos DJs **"OLHA QUE PIMBALHADA"**

### DIA 21 | SEGUNDA

- 19h00 Abertura do certame, restaurantes e tasquinhas
- 22h30 Atuação do Grupo **SANTAMARIA**

### DIA 22 | TERÇA

- 15h00 **Tarde Sénior | IPSS do Concelho do Cadaval**
- 19h00 Abertura do certame, restaurantes e tasquinhas
- 22h30 Atuação da Banda **SAI DO CHÃO**  
**Tributo a IVETE SANGALO**

### DIA 23 | QUARTA

- 18h00 Workshop: **"Conversas Florestais"** 14.ª Edição  
Apas Floresta
- 19h00 Abertura do certame, restaurantes e tasquinhas
- 22h00 Atuação da **ORQUESTRA MONTE OLIVETT**

### DIA 24 | QUINTA

- 18h00 Workshop | **NEOVALE**
- 19h00 Abertura do certame, restaurantes e tasquinhas
- 22h30 Atuação da **BANDA XEQUES ORQUESTRA**  
**Música pela Paz**

### DIA 25 | SEXTA

- 19h00 Abertura do certame, restaurantes e tasquinhas  
**NOITE DA JUVENTUDE**
- 21h30 Largada de Vitelos | Picadeiro
- 23h00 **"Esencia"** | Sevilhanas & Flamenco
- 24h00 Performance com **BLUE & WHITE** Violinistas
- 01h00 Atuação do **Deejay KAMALA e NBC**

### DIA 26 | SÁBADO

- 12h00 Abertura do certame, restaurantes e tasquinhas
- 15h00 Abertura do **18.º Fim de Semana Equestre**
- 16h00 Desfile de Moda Sénior **"OLD IS GOLD"** | Leaderoeste
- 21h00 Chegada do **Grupo Classic and Original** | Evento Automóvel
- 22h00 **GALA EQUESTRE & MUSICAL** | Picadeiro
- 22h45 **Espetáculo Pirotécnico** | Fogo de Artificio
- 23h00 Atuação da **TUSÓFONA** | Real Tuna Lusófona
- 23h30 Atuação da Banda **"KAPITTAL"**

### DIA 27 | DOMINGO

- 09h30 **CADAVAL DE BICLA** | Passeio de Bicicleta pelo Concelho
- 10h00 **PASSEIO EQUESTRE** pelas ruas da Vila do Cadaval
- 12h00 Abertura do certame, restaurantes e tasquinhas
- 15h00 **ATIVIDADES EQUESTRES** | Picadeiro
- 21h30 Eleição da **RAINHA DAS ADIAFAS 2024**  
Apresentação de **ISABEL ANGELINO e JOSÉ FIGUEIRAS**
- 24h00 Encerramento do Certame

Entradas Livres



 Pavilhão João Francisco Ribeiro Corrêa

## CADAVAL CELEBRA XXI EDIÇÃO DO FEST. NACIONAL DO VINHO LEVE: PRODUTO JÁ CONQUISTOU PÚBLICO MAIS JOVEM

**O CADAVAL VAI CELEBRAR MAIS UMA EDIÇÃO DA FESTA DAS ADIAFAS E DO FESTIVAL NACIONAL DO VINHO LEVE, QUE DECORRERÁ ENTRE 19 E 27 DE OUTUBRO. ESTE PRODUTO É UM IMPORTANTE ELEMENTO DA ECONOMIA DO CONCELHO, COMO DESTACA O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL, JOSÉ BERNARDO NUNES. NAQUELE QUE SERÁ O SEU ÚLTIMO ANO DE MANDATO, O AUTARCA DESTACA AS OBRAS QUE FORAM SENDO EXECUTADAS, EMBORA ASSUMA QUE O SEU OBJETIVO MAIOR É SEMPRE RESPONDER ÀS NECESSIDADES VERDADEIRAMENTE SENTIDAS PELA POPULAÇÃO E QUE VÃO PARA LÁ DA EXECUÇÃO DE OBRAS PÚBLICAS.**

**O Cadaval vai realizar novamente a Festa das Adiafas e o Festival Nacional do Vinho Leve, que vai na sua XXI edição. Esta é uma festa que traz gente ao Cadaval?**

Sim, a Festa das Adiafas significa a celebração do fim das colheitas e é de facto um momento de convívio, não só das gentes do concelho, mas de toda a região. Durante os nove dias do evento passam alguns milhares de pessoas por lá, onde têm a possibilidade de contactar com os nossos principais interlocutores económicos e fazer negócios, degustar a nossa gastronomia tradicional e divertir-se com as atividades culturais, tudo isto num conceito de "adiafa" em que se come, bebe e dança no mesmo espaço.

**O Vinho Leve é característico da região vitivinícola do Cadaval. Que características tem este vinho que o distingue dos demais vinhos nacionais?**

Digamos que o Vinho Leve é uma "invenção" recente do ponto de vista dos vinhos, mas já com alguma vida, na medida em que, com base em características muito particulares da região onde é produzido, teve reconhecimento oficial em 1985, celebrando 40 anos no próximo ano 2025. Sendo o concelho do Cadaval o principal produtor de uma região que se estende do Oeste ao Ribatejo, o Vinho Leve tem efetivamente uma grande importância na atividade económica local, tornando-se num dos produtos que é reconhecido como sendo desta região e que já tem consumidores fiéis um pouco por todo o mundo. Pelas suas particularidades, o Vinho Leve tem vindo a ganhar mercado, é um vinho de baixa graduação alcoólica (até 10°), fresco, frutado, jovem, e essas características têm levado a que o consumo tenha aumentado, nomeadamente por um perfil de consumidor mais jovem.

**Que impacto tem este produto na economia do concelho?**

O Vinho Leve é hoje um produto reconhecido, mas o facto de ser um produto relativamente acessível ao consumidor não traz um grande valor acrescentado para a produção e é difícil manter

esse equilíbrio de ser acessível ao consumidor e garantir um rendimento estável ao produtor. Mas o Vinho Leve é efetivamente um produto que tem margem para crescer do ponto de vista do mercado, porque sendo acessível ao consumidor, é de altíssima qualidade, é um produto agradável, muito ao gosto dos mais jovens e, desde que consumido com moderação, é uma boa alternativa a outras bebidas alcoólicas, nomeadamente na época do Verão. Do ponto de vista económico, o Vinho Leve já tem produtores privados locais que veem neste vinho um produto de grande interesse comercial, para além das adegas cooperativas que são as principais produtoras. Embora o Cadaval produza outros vinhos de grande qualidade, nomeadamente tintos, o Vinho Leve tem sem dúvida uma grande importância na economia do concelho.

**Este ano, em que dias decorre esta festa e o que podem as pessoas esperar, se a visitarem?**

A Festa das Adiafas tem sempre início no terceiro fim de semana de outubro e este ano não será exceção, pelo que terá início a 19 e terminará a 27 de outubro. Existem já algumas atividades culturais habituais do certame que iremos manter, depois teremos o cartaz de animação que é sempre diferente, com a particularidade de fazermos a aposta nos artistas mais "fortes" nos dias mais fracos, ou seja, na segunda e terça-feira teremos a atuação dos "cabeças de cartaz" e assim conseguimos manter a regularidade do público durante toda a semana. É já uma tradição que mantemos e que tem resultado, pois os fins de semana estão já sempre com muito público e o que é necessário é garantir que existe alguma regularidade durante os outros dias. No que respeita às atividades económicas mais uma vez o espaço será alargado para comportar todos os interessados que cada vez são mais, quanto à restauração contamos com os restaurantes e tasquinhas que já confirmaram presença e trarão a qualidade gastronómica a que já nos habituaram.

**Este é o seu último mandato à frente dos des-**

**tinos do Município do Cadaval. Para o ano, termina funções como Presidente da Câmara. Que legado considera que vai deixar à população, no que respeita aos objetivos atingidos?**

Eu costumo brincar com esse assunto dizendo que não tendo apresentado qualquer manifesto eleitoral não deixarei nada por fazer do que foi prometido, pois o meu compromisso com a população é responder àquilo que realmente é sentido como uma necessidade e não andar a prometer coisas que muitas vezes ninguém quer. O meu legado será exatamente isto, estar ao serviço da população, resolver o que é necessário resolver, criar oportunidades para que quem queira investir e criar emprego no concelho o possa fazer de forma célere, dar condições a quem cá vive para que tenha acesso a bons serviços públicos, nomeadamente ao nível da educação e apoio à infância, mantendo sempre uma boa saúde financeira da autarquia. Obviamente a missão de autarca nunca está finalizada e os objetivos são sempre dinâmicos, ainda não terminámos um projeto ou uma obra e já estamos a pensar no seguinte, mas com os meios que tive ao dispor, sejam técnicos ou financeiros, fiz o que foi possível fazer, pois só quem passa por uma autarquia é que percebe que as coisas aqui não acontecem ao ritmo das coisas numa empresa ou na nossa vida privada.

**Que projetos de referência gostaria de salientar enquanto aqueles que marcam os seus mandatos?**

Nunca esquecendo que vivemos quase dois anos em COVID, o que condicionou bastante o normal andamento de alguns projetos e consumiu verbas substanciais, julgo que as vias de comunicação, nomeadamente as vias pedonais são os mais visíveis, sendo que os arranjos urbanísticos das aldeias são talvez aqueles que mais recursos consumiram, não existindo neste momento largo ou praça em qualquer aldeia que não esteja arranjado. Isto na área da mobilidade. Na área das infraestruturas municipais para além de edifícios escolares que concluímos, fizemos também a reconversão das antigas oficinas municipais no polo social e cultural, ampliámos o espaço municipal de eventos com um novo pavilhão



e também estamos a construir o novo centro de serviços municipais no parque de serviços urbanos da autarquia, que é um investimento significativo. Na área da habitação, estamos a construir edifícios para habitação social, estando já dois praticamente concluídos e temos também um ambicioso projeto de habitação para arrendamento a jovens que está em andamento e que espero deixar já adiantado. Como já referi, a minha ação está sempre direcionada para os problemas reais das pessoas, sem descurar o rumo que o concelho deve seguir, naquilo que compete à Câmara Municipal, planeando e preparando tudo o que estiver ao nosso alcance realizar.

**Hoje, além dos objetivos que quer ver atingidos para o seu concelho, e que resultam de propostas próprias, os municípios têm também de seguir e implementar medidas para corresponder a outros parâmetros, como é o caso dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS). Como está o Cadaval a dar cumprimento a estes Objetivos?**

Subscrevemos a carta compromisso da Agenda 2030 e estamos muito empenhados em cumprir as metas estabelecidas com os ODS. Por exemplo, no próximo ano, todos os eventos a organizar pela autarquia têm de cumprir com os ODS obrigatoriamente, portanto todo o planeamento terá de obedecer a determinados procedimentos de modo a ir ao encontro do compromisso que assumimos.

**Até ao final do seu mandato, o que falta ainda concluir, dos objetivos que delineou inicialmente, para que o Cadaval continue no seu caminho de evolução e desenvolvimento? Estão já em curso, alguns?**

Como já referi, temos alguns projetos em andamento que espero concluir até final do mandato, como a habitação social e o centro de serviços municipal. Na área do planeamento, embora esteja sempre muito cético quanto a este processo que não depende de nós, espero que o PDM fique finalmente revisto, após mais de 20 anos sobre o início da sua revisão. Como já estamos na fase de consulta pública, julgo que será desta que teremos novo PDM, mas só acredito quando estiver publicado em Diário da República. Depois temos alguns assuntos em curso que também espero concluir, como a requalificação do Parque de Lazer do Moinho da Forca, as vias pedonais que faltam ao nosso plano inicial, assim como muitas outras pequenas obras que espero que possam contribuir para a melhoria da qualidade de vida da nossa população.



JOSÉ BERNARDO NUNES | PRESIDENTE CÂMARA M. CADAVAL

## “AUSÊNCIA DE POLÍTICAS DE SAÚDE MENTAL TEM CONSEQUÊNCIAS ECONÓMICAS”

**O DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL CELEBROU-SE A 10 DE OUTUBRO. EM PORTUGAL, AINDA HÁ MUITO A SER FEITO PARA QUE O PAÍS TENHA UMA VERDADEIRA “POLÍTICA DE SAÚDE MENTAL” E O MESMO ACONTECE A NÍVEL EUROPEU. ATÉ LÁ, PERDEM-SE MUITOS MILHÕES DE EUROS NA ECONOMIA, SÓ CONSIDERANDO AS QUESTÕES DO ABSENTISMO E DO PRESENTISMO QUE AFETAM MUITOS PROFISSIONAIS, CONFORME DESTACA, NESTA ENTREVISTA, O BASTONÁRIO DA ORDEM DOS PSICÓLOGOS PORTUGUESES, FRANCISCO MIRANDA RODRIGUES.**

**A Saúde Mental em Portugal é uma das principais causas de absentismo laboral. Que impacto isso tem na economia nacional?**

Quando se fala em absentismo tem de se falar não só no sentido estrito, mas também do presentismo e dos custos associados. O relatório “Custo do Stresse e dos Problemas de Saúde Psicológica no Trabalho, em Portugal”, da Ordem dos Psicólogos Portugueses, calculou, em 2022, o custo da perda de produtividade das empresas portuguesas devido ao absentismo e presentismo em 5,3 milhões de euros.

**Quais os principais problemas para os quais importa chamar a atenção das empresas e como podem elas estar mais atentas aos seus colaboradores, identificando problemas do foro mental e oferecendo ajuda ao colaborador?**

Antes de mais é preciso que as empresas olhem para as suas práticas de gestão sob o que a lente da evidência científica nos informa, sobre as consequências dessas práticas não só para a saúde e bem-estar dos seus trabalhadores, mas também para os seus impactos na produtividade e, por exemplo, na vinculação e na atração de talento. Para isso tem de se olhar para aspetos que vão desde a autonomia que os trabalhadores têm para realizar as suas funções, o reconhecimento que têm do seu trabalho (para além, mas também incluindo, das condições financeiras) e qual a saúde das relações sociais existente na organização. Uma abordagem possível e desejada, não excluindo outras, é a de uma avaliação sistemática dos riscos psicossociais. E isso deve acontecer não como uma obrigação pura e simples que é necessária cumprir, mas como parte da estratégia da empresa e assumida, por isso mesmo, ao mais alto nível da gestão da organização.

**Qual o papel do Estado e do SNS nesta necessidade de disponibilizar mais acessos públicos a estes profissionais de saúde (psicólogos)?**

No que diz respeito às empresas, o papel do Estado é dar um sinal através de uma alteração legislativa, prometida pelo anterior governo, re-

comendada em documentos orientadores da Direção-Geral da Saúde, com acolhimento generalizado parlamentar e também presente no Livro Verde para a Saúde e Segurança no Trabalho. Uma alteração que consiste no reforço da obrigação dos riscos psicossociais e de planos de prevenção e na inclusão de psicólogos do trabalho nas equipas de saúde ocupacional. Para além disso, a inclusão de fatores de maioração em candidaturas, por exemplo, ligadas à inovação nas práticas de gestão e similares pode também contribuir para uma adoção mais rápida destas práticas pela generalidade das organizações.

É ainda necessário assegurar que os centros de saúde têm um número mínimo de psicólogos para dar resposta à necessidade da população, coisa que atualmente está ainda muito distante de acontecer.

**A Europa tem 11 milhões de euros reservados para avançar com políticas de combate ao preconceito e ao tabu relativamente à saúde mental, com o objetivo final de facilitar o acesso aos profissionais de saúde da área e incentivar a procura, por parte de quem possa sentir ter essa necessidade. A seu ver, uma política europeia de saúde mental poderia fazer com que o país melhorasse, também, as suas políticas?**

Depende da política europeia de saúde mental. Se a política europeia que refere incorrer em erros já cometidos em Portugal de considerar, na prática (embora sobre o epíteto de saúde mental), medidas que são apenas e só referentes à doença mental e à sua remediação, não. É enviesado. É curto. É desproporcional e desadequado um investimento feito de acordo principalmente com o modelo biomédico, não respeitando as recomendações da evidência científica para termos muito mais investimento, numa primeira linha, na intervenção psicológica e a necessidade de, aí sim, termos uma política que, envolvendo prevenção e promoção, possa efetivamente ser uma política de saúde mental.



FRANCISCO M. RODRIGUES | ORDEM PSICÓLOGOS PORT.

**Numa altura em que se celebra o Dia Mundial da Saúde Mental, que mensagem é importante deixar a quem nos lê?**

Que seja o primeiro a cuidar da sua saúde, seja ela física ou mental. Se é um líder de uma empresa, trata-se, antes de mais, de um imperativo ético e uma responsabilidade de gestão com impacto nos resultados que deixou de ser possível ignorar.

## “QUEM ASSUME O PAPEL DE CUIDADOR TAMBÉM PRECISA DE APOIO”

A ATIVIDADE DA CLÍNICA DA NEUROPSICOLOGIA CENTRA-SE NO TRABALHO COM PESSOAS COM DEMÊNCIA, COMO O ALZHEIMER, COM AVC (ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL) E COM CUIDADORES INFORMAIS. A NEUROPSICÓLOGA E FUNDADORA DESTES ESPAÇO, LIA GOMES DE ALMEIDA, FALA SOBRE A IMPORTÂNCIA DE CONTROLAR OS FATORES DE RISCO PARA DESENVOLVER DEMÊNCIAS OU VIR A SOFRER UM AVC E SOBRE O IMPACTO QUE ESTAS DOENÇAS TÊM NA VIDA DOS CUIDADORES INFORMAIS.

**Que análise faz à frequência com que os AVCs sucedem agora? A vida que levamos, mais sedentária e urbanizada, bem como o dia a dia laboral intenso, poderão contribuir para o maior aumento destes casos, alguns até numa população bastante jovem?**

Os AVC são a principal causa de incapacidade em Portugal. A maioria dos casos de AVC deve-se a fatores de risco, como a diabetes, colesterol, hipertensão ou excesso de peso. Associado ao estilo de vida agitado e sedentário que levamos, acabamos por descuidar da nossa alimentação e saúde física e mental. Além disto, também existe uma associação entre o stress emocional e o AVC, sendo que 1 em cada 6 AVC está associado a stress ou fatores emocionais. O consumo de substâncias como o álcool, o tabaco ou drogas, é um fator de risco, e é usado por algumas pessoas como estratégia para lidar com o stress, aumentando assim o risco de ter AVC. Por oposição, quando falamos em AVC na infância ou em jovens, a maioria é por questões genéticas ou problemas de saúde que a criança ou o jovem já possuía – doenças cardiovasculares, malformações congénitas ou problemas de coagulação. É fundamental manter um estilo de vida saudável e controlar os fatores de risco.

**Como muda a vida de uma pessoa que se torne cuidador de outrem?**

A vida de um cuidador muda por completo. Há pessoas que deixam de trabalhar; outras que deixam de ter tempo para conviver dedicando-se apenas ao cuidar; há gastos extra com produtos farmacêuticos e de higiene e com terapias; o sono fica prejudicado; há pessoas que ficam com lesões físicas e que se sentem sempre cansadas; e há também um grande impacto emocional. Os níveis de ansiedade, depressão e stress aumentam e o cuidador sente-se socialmente isolado. Sente que não tem ajuda e que

depende só de si: tem menos tempo para viver. Os cuidadores têm tendência para ver a sua qualidade de vida diminuída em todas as áreas. Assim, é fundamental que cuidem de si mesmos. Devem ter momentos para si e momentos de descanso. Ninguém consegue fazer tudo sozinho, por isso devem pedir ajuda de forma prática e direta, por exemplo pedir a um familiar que vá às compras. Como nem todos os cuidadores pedem ajuda, se conhecer um cuidador, ofereça-a: disponibilize-se para limpar a casa ou ficar com a pessoa cuidada para que o cuidador descanse. Assim, o cuidador reduz a sua sobrecarga e isolamento.

**Como pode a Neuropsicologia ajudar no acompanhamento a estas pessoas com demência ou lesões cerebrais?**

A Neuropsicologia é uma especialidade da Psicologia, que trabalha a ligação entre o cérebro e o comportamento. O conceito de neuroplasticidade (a capacidade que o cérebro tem de se adaptar e de responder a diferentes estímulos) é a base do trabalho desenvolvido. Quando temos um AVC, uma lesão cerebral ou um quadro demencial, perdemos neurónios. Não os conseguimos recuperar, mas podemos aumentar as ligações entre os neurónios que ficam, para conseguir manter ou recuperar as nossas capacidades. A Neuropsicologia, através de exercícios e estratégias, trabalha as várias áreas cognitivas, como a memória e a atenção.

**Quais os sinais que é importante conhecer para perceber que está na altura de procurar ajuda?**

Em caso de AVC é importante conhecer os 3 F: Face ao lado, Falar com dificuldade e Força reduzida. Caso se detetem alguns destes sinais, deve-se logo ligar 112. Quanto às demências, esquecimentos todos



LIA GOMES DE ALMEIDA | NEUROPSICÓLOGA

podemos ter. Devemos é estar atentos à regularidade com que as dificuldades de memória acontecem. Depois, é também importante perceber se são dificuldades passageiras ou se são permanentes. Em caso de dúvida, o ideal é consultar um profissional de saúde especializado, como um neurologista ou um neuropsicólogo.



## CONSULTAS DE PSICOLOGIA À DISTÂNCIA DE UM CLIQUE

**A ONDIVAN NASCEU HÁ OITO ANOS, EM RESULTADO DE UMA EXPERIÊNCIA QUE A PSICÓLOGA INÊS MATA, DIRETORA CLÍNICA DESTA PLATAFORMA, FEZ AQUANDO DA SUA MUDANÇA PARA PORTUGAL: COLOCAR OS SEUS PACIENTES, DURANTE CERCA DE UM MÊS, EM ATENDIMENTO EXCLUSIVAMENTE ONLINE. A IDEIA FOI UM SUCESSO – NÃO SÓ OS TRATAMENTOS RESULTARAM, COMO AINDA FOI POSSÍVEL AUMENTAR O NÚMERO DE PESSOAS QUE PROCURAVAM AJUDA PELA VIA DIGITAL. HOJE, A PSICÓLOGA INÊS MATA EXPLICA ALGUMAS RAZÕES QUE LEVAM AO SUCESSO DESTES TIPO DE SESSÕES E REALÇA O BOM TRABALHO QUE TEM VINDO A SER FEITO PARA DESMISTIFICAR A SAÚDE MENTAL E A SUA IMPORTÂNCIA.**

**O que a fez, enquanto psicóloga, empreender neste sentido e criar uma clínica de psicologia online?**

Sempre acreditei na importância de fazer chegar a saúde mental a mais lugares, mas o grande motivador para a criação da plataforma veio de uma mudança pessoal. Ao imigrar para Portugal, a maior parte dos meus pacientes não quis ser encaminhada para outros profissionais. Já tinha feito alguns atendimentos online, mas resolvi fazer um teste: em novembro de 2016, migrei, por 21 dias, todos os meus pacientes para o atendimento puramente por via online. Para minha surpresa, pacientes que já estavam em acompanhamento presencial há anos apresentaram naqueles 21 dias resultados excelentes! O tempo foi passando e a minha clínica só crescia. Foi aí que entendi que o presencial havia dado lugar ao online, e mais, que eu poderia, para além de encaminhar pacientes para outros profissionais, reuni-los enquanto equipa e fazer chegar

um suporte psicológico de excelência a pessoas que encontram dificuldades de acesso a serviços de saúde mental. Assim nasceu a Ondivan.

**Acredita que o facto de os contactos entre paciente e psicólogo se desenrolarem online pode ajudar neste processo da procura de ajuda psicológica? Que outras vantagens traz, também, quer para pacientes, quer para psicólogos?**

Para mim não há dúvidas de que o formato online é uma ferramenta poderosa na facilitação do acesso ao apoio psicológico. Muitos dos meus pacientes compartilham que a possibilidade de realizar sessões no conforto das suas casas faz com que o processo terapêutico se torne mais viável e menos intimidante. O facto de não precisarem de se preocupar com deslocações, de não se sentirem expostos nas salas de espera, sobretudo em cidades pequenas, pode proporcionar uma sensação de anonimato e segurança, que encoraja muitos a abrirem-se mais rapidamente. Para os psicólogos, esse formato também oferece vantagens significativas como agendas mais flexíveis, melhores possibilidades de gestão do tempo e a capacidade de atender pacientes de diferentes localidades.

**Enquanto mulher empreendedora, e para mais ligada à Saúde, que considerações tece sobre a evolução desta plataforma que criou? Superou as suas expectativas? Como é gerir uma clínica de psicologia eHealth que está presente em 18 países?**

Quando tudo isto começou, não fazia a menor ideia do quanto empreender é desafiador, e, embora no campo da Psicologia as mulheres sejam maioria, os lugares à frente dos negócios ainda são mais ocupados pelos homens. Gerir a Ondivan tem sido uma jornada extremamente gratificante e, ao mesmo tempo, desafiadora. Desde o momento da fundação, sabíamos que havia uma necessidade a ser atendida, mas o alcance que conseguimos e o impacto que tivemos nas vidas de tantas pessoas superou todas as minhas expectativas. A expansão da Ondivan

para 18 países é a prova do quanto a necessidade por suporte psicológico é universal.

**Que características pessoais colocou neste projeto? Enquanto profissional da Psicologia, como se revê no mesmo?**

Acredito firmemente que não existe terapêutica da saúde mental sem empatia, escuta ativa ou sem acolhimento. Na minha prática, assim como na minha vida, procuro priorizar a humanidade das pessoas e aprender através das histórias delas, sempre atenta ao que é importante para cada uma delas, com muito cuidado e respeito. Sinto que, profissionalmente, isso se traduz na construção de um espaço clínico seguro, no qual as pessoas possam expressar-se livremente, sem medo de julgamentos ou constrangimentos. Cada pessoa possui a sua história e cada história é singular e importante. Quando sentem que isso é respeitado, os pacientes conseguem construir ferramentas de cura excepcionais.

**Como é tratada, atualmente, a área da Psicologia em Portugal? Tem havido uma evolução crucial no que respeita à forma como a sociedade lida com os problemas de saúde mental? Há ainda um caminho para percorrer?**

Penso que a sociedade está, sim, mais aberta para discutir e tratar questões de saúde mental, especialmente após os desafios impostos pela pandemia. A começar pela excelente gestão da Ordem dos Psicólogos, cada vez mais inclusiva, didática e formativa com os profissionais e seguindo em direção à consciencialização da população sobre a importância não só curativa, mas, acima de tudo, preventiva dos cuidados em saúde mental, pode-se dizer que a Psicologia tem ganhado aqui cada vez mais espaço e reconhecimento, o que é extremamente positivo. No entanto, não há como negar que ainda há muito trabalho a ser feito. Precisamos de continuar a educar a população sobre a importância dos cuidados psicológicos e, obviamente, garantir que todos tenham acesso a esses cuidados.



## “ESTAR BEM MENTALMENTE TEM REFLEXOS EM TODAS AS ÁREAS DA VIDA”

**A PSICÓLOGA DIANA MENESES DECIDIU ESTUDAR PSICOLOGIA PORQUE ERA FASCINADA PELO COMPORTAMENTO HUMANO E PELA SAÚDE MENTAL. ESPECIALIZOU-SE EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E HOJE, A TRABALHAR NO SEU PRÓPRIO CONSULTÓRIO, CONTINUA A AJUDAR OS SEUS PACIENTES A ALCANÇAREM UMA MELHOR SAÚDE MENTAL. DESTACA, TAMBÉM, ALGUNS DOS PRINCIPAIS PROBLEMAS QUE AINDA ASSOLAM ESTA ÁREA DA SAÚDE E QUE URGE RESOLVER.**

**Como iniciou o seu percurso profissional na área da Psicologia? Quais as suas principais áreas de intervenção?**

O meu percurso na Psicologia começou com uma paixão profunda pelo comportamento humano e pela saúde mental. Após concluir a licenciatura e o mestrado em Psicologia, trabalhei em contexto hospitalar onde tive oportunidade de ter contacto com uma grande variedade de patologias. Após essa experiência, especializei-me em Terapia cognitivo-comportamental que acredito ser uma abordagem que considero extremamente eficaz para ajudar os meus pacientes a desenvolver estratégias práticas e ajustadas para enfrentar os desafios do dia a dia. Atualmente, trabalho em contexto privado, onde continuo a aplicar e a expandir o meu conhecimento, ajudando os meus pacientes a alcançar uma melhor saúde mental e bem-estar. Criei uma página nas redes sociais (@psi.dianamenezes), onde partilho informação sobre Psicologia de forma acessível e descomplicada. O objetivo é combater o estigma associado à saúde mental e aproximar a Psicologia do público em geral, tornando-a uma parte natural da vida de cada um.

**Considerando que a 10 de outubro se celebrou o Dia Mundial da Saúde Mental, parece-lhe que esta é uma boa altura para avaliar a forma como Portugal tem vindo a desmistificar a saúde mental?**

Portugal tem vindo a dar passos importantes na desmistificação da saúde mental, especialmente com o crescente debate público e o papel das redes sociais na disseminação de informação. Contudo, ainda há muito a fazer. Persistem preconceitos e um entendimento limitado sobre a importância da saúde mental. A visita ao psicólogo ainda é vista por muitos como um sinal de fraqueza. É crucial continuar a promover campanhas educativas e integrar a saúde mental como parte fundamental dos cuidados de saúde, garantindo acessibilidade e normalizando o apoio psicológico.



**Quais considera que devem ser as áreas de investigação e de investimento prioritárias no que respeita à saúde mental?**

As áreas prioritárias devem incluir a prevenção e intervenção precoce, especialmente em populações vulneráveis como jovens, idosos e grávidas. A investigação em Psicologia digital, como a terapia online, deve ser fomentada para melhorar o acesso ao cuidado psicológico. Outro foco essencial é a formação contínua de profissionais para lidar com questões emergentes, como o impacto das redes sociais na saúde mental. Investir na integração da saúde mental nos cuidados primários também é fundamental.

**A Europa tem disponíveis 11 milhões de euros para serem aplicados em políticas de combate ao preconceito relativamente à saúde mental. Mas com que outros desafios se debate a Europa, que importa resolver rapidamente?**

Um dos principais problemas é a desigualdade

no acesso aos serviços de saúde mental entre os diferentes países. É essencial que os governos europeus reconheçam a importância de políticas de apoio socioeconómico como parte integrante de uma estratégia de saúde mental eficaz. Outro desafio significativo é a necessidade de formação contínua e especializada para os profissionais de saúde mental. Com a crescente diversidade cultural na Europa, os psicólogos e outros profissionais de saúde mental devem ser capacitados para entender e trabalhar eficazmente com populações diversas, respeitando as suas particularidades culturais e sociais. A integração da saúde mental nos cuidados de saúde primários também continua a ser um desafio. Investir na educação dos médicos de cuidados primários sobre questões de saúde mental pode melhorar significativamente o diagnóstico e tratamento precoce de transtornos mentais.

**Que impacto tem uma saúde mental saudável no dia a dia de uma pessoa? Trabalhadores saudáveis trazem vantagens diretas às suas empresas?**

Uma saúde mental saudável é crucial para o bem-estar geral, influenciando diretamente a qualidade de vida e o desempenho profissional. Trabalhadores com boa saúde mental são mais produtivos, criativos e resilientes, o que se traduz em menos absentismo e maior engagement no trabalho.

**Que conselhos pode deixar, seja a particulares, seja a empresas, para que seja possível desenvolver rotinas de bem-estar mental que diariamente reforçam a sua saúde?**

É fundamental que cada um de nós adote rotinas que promovam o bem-estar mental com atividades de autocuidado, como exercício físico, meditação e tempo de qualidade com amigos e família. Falar abertamente sobre emoções e procurar apoio quando necessário é essencial. As empresas devem promover um ambiente de trabalho saudável, oferecendo programas de apoio psicológico, flexibilizando horários e incentivando pausas regulares.

## “A MELHORIA DA SAÚDE MENTAL É UMA NECESSIDADE SOCIAL E ECONÓMICA URGENTE”

**NO DIA 10 DE OUTUBRO CELEBRA-SE O DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL. A SAÚDE MENTAL É, SEMPRE, UM TEMA DO QUAL IMPORTA FALAR, CONSIDERANDO A SUA IMPORTÂNCIA PARA O BEM-ESTAR DA POPULAÇÃO E PARA O CRESCIMENTO ECONÓMICO. MARISA MARQUES, PSICÓLOGA CLÍNICA E DA SAÚDE, DÁ A CONHECER A REALIDADE NACIONAL E EUROPEIA SOBRE SAÚDE MENTAL E APONTA PRÁTICAS PARA CUIDAR DA SAÚDE MENTAL.**



**Que análise faz da forma como se trata a Saúde Mental em Portugal? E na Europa, vemos outro tipo de políticas?**

Atualmente sabemos que a saúde mental é determinada por um leque diverso de fatores, que ultrapassam em larga medida as dimensões exclusivamente centradas na prestação de cuidados. Neste sentido (dado ser a minha área de atuação), a saúde mental das crianças e adolescentes deve ser considerada como uma área absolutamente crucial e indispensável, não só a nível dos sistemas de saúde, mas igualmente na escola, famílias e locais de lazer e desporto. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 20% das crianças têm algum tipo de doença

mental ao longo do seu desenvolvimento (2 em cada 10): depressão ou outros distúrbios do humor, abuso de substâncias (álcool e/ou outras drogas), comportamentos auto-lesivos e/ou suicídio ou perturbações do comportamento alimentar. O impacto deste grupo de doenças nesta faixa etária é tão significativo que, entre os 15-19 anos, o suicídio é a segunda e terceira principal causa de morte (dependendo do sexo), seguido de violência na comunidade e na família (WHO, 2019a). Em 2021 a UNICEF afirma que o suicídio é a segunda causa de morte dos jovens na Europa, a seguir aos acidentes de viação. No entanto, quase metade dos jovens na UE (49%) declarou necessidades de cuidados de saúde mental não satisfeitas, contra 23% da população adulta. Uma vez atingida a maioridade, a evidência científica revela que os adultos que desenvolvem doença mental manifestaram sinais de risco ou mesmo de perturbação mental, no período da infância e/ou adolescência.

**A nível europeu, quais os desafios que destaca como sendo os principais enfrentados pela comunidade de países-membros da UE, no que concerne à Saúde Mental?**

De acordo com a OMS, a saúde mental deteriorou-se a nível mundial desde a pandemia. Uma sondagem do Eurobarómetro, realizada em junho de 2023, revelou que quase 1 em cada 2 pessoas (46% da população da UE) tinham tido problemas emocionais ou psicossociais, como manifestações de depressão ou ansiedade. A melhoria da saúde mental é uma necessidade social e económica urgente e emergente para a UE e os seus Estados-Membros, pelo que, desde 2023, a UE sentiu a necessidade de salientar a importância de abordar a saúde mental e o bem-estar nos diferentes contextos ao longo da vida, passando a ser obrigatória a elaboração de planos de ação ou estratégias com uma abordagem intersetorial da saúde mental, cujos objetivos passavam por: melhorar a qualidade dos cuidados de

saúde mental, tornando-os mais acessíveis às pessoas com problemas de saúde mental; prevenir, detetar precocemente e tratar os comportamentos suicidas; combater a solidão em grupos vulneráveis; promover a saúde mental no local de trabalho e no contexto escolar (escolas); uma abordagem holística para prevenir e tratar perturbações.

**Que evolução sentiu, em Portugal, respeitante à Saúde Mental, à importância que lhe é atribuída e à forma como a sociedade e o indivíduo que sofre de alguma doença deste foro lidam com ela?**

Em Portugal, as perturbações psiquiátricas têm uma prevalência de entre os 20-25%, colocando o nosso país em segundo lugar entre os países europeus. Viver com problemas de saúde mental em Portugal está ainda associado a um forte estigma e discriminação. O tratamento adequado, seguimento, acompanhamento, reabilitação e o apoio social a estes pacientes e familiares, é fundamental para que possam ter uma participação plena na sociedade, no mercado de trabalho e na sua vida familiar. O combate ao estigma e à discriminação deve mobilizar toda a sociedade, sendo fundamental construir um ambiente propício para falar abertamente sobre o tema bem como solicitar e priorizar, sem tabus - nas escolas, nos locais de trabalho, na comunicação social, etc.

**Quais considera serem as melhores práticas para cuidar da saúde mental? Existem pequenos hábitos que, se feitos com regularidade, podem ter efeitos a longo prazo na saúde?**

Existem pequenas ações que podemos adotar para prevenir a doença mental e promover a saúde, tais como: praticar exercício físico; adotar uma alimentação saudável; ter um sono de qualidade e reparador; evitar a exposição excessiva a informação ou ambientes altamente depressivos; aprender a relaxar; desligar-se das redes sociais e ligar-se a pessoas reais e que estão na nossa vida.



## “SEM SAÚDE MENTAL NÃO HÁ SAÚDE”

**INÊS FIGUEIREDO É PSICÓLOGA CLÍNICA E TEM A SEU CARGO A DIREÇÃO CLÍNICA E EXECUTIVA DA CLÍNICA À QUAL EMPRESTA O NOME, UM “ESPAÇO-CASA” ONDE TRABALHAM PROFISSIONAIS DEDICADOS EXCLUSIVAMENTE ÀS DIFERENTES ÁREAS DA SAÚDE MENTAL. A CELEBRAÇÃO DO DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL FOI A OPORTUNIDADE PARA CONHECER OS SERVIÇOS DISPONÍVEIS E DAR A CONHECER OS SINTOMAS QUE PODEM SER INDICADORES DE UMA SAÚDE MENTAL A NECESSITAR DE ATENÇÃO.**

**Descreve-se como obstinada e empreendedora. Acredita terem sido estas duas características que a levaram a criar a sua clínica em nome próprio?**

Desde miúda que sou descrita como teimosa e obstinada. Este sonho foi e é um projeto em construção: pensado cuidadosamente em cada detalhe, sem nunca baixar os braços, foi um caminho que fiz com foco e muitas certezas. Acredito que, em parte, foram essas características que me permitiram chegar onde estou. Quando me lancei sozinha, não tinha a ambição de abrir uma clínica. Soube, em poucos meses, que seria esse o caminho. Depois do primeiro ano, já com uma pequena equipa, decidi abrir o espaço onde estamos atualmente. Somos, de facto, diferenciados. Somamos atualmente 16 profissionais, entre os quais psicólogos, psiquiatra, pedopsiquiatra, uma gestora de clientes e uma diretora financeira. Esta equipa é o motor disto tudo. E é graças a todos eles que esse objetivo, posso afirmá-lo hoje, está cumprido!

**Quais as principais vantagens de poder trabalhar numa clínica sua?**

A principal vantagem é poder desenvolver um projeto norteado por valores de proximidade, empatia, respeito, transparência e confiança. Estes valores são transversais à minha atuação: tanto na qualidade de psicóloga, como na qualidade de gestora e diretora. O posicionamento que tenho foi conquistado, lado a lado, com a minha equipa. É, por isso, também uma conquista de todos eles. Somos reconhecidos e procurados como uma referência na saúde mental. Creio que todos os que nos colocam nesse patamar sabem, por experiência própria, que desde que entram no nosso espaço são recebidos de forma próxima e acolhedora. Nenhum cliente sai de uma primeira consulta na minha clínica sem saber exatamente aquilo que pode esperar do profissional que o atendeu. Estamos todos perfeitamente alinhados. Trabalhamos para desmistificar a saúde mental e, para isso, precisamos de explicar em que é que consiste o nosso trabalho. Foi sempre isso que quis: um espaço onde todos se pudessem sentir respeitados, compreendidos e em casa.

Tenho um estilo de gestão muito próximo, o que me permite pensar as decisões com e pela minha equipa. Ajudar os outros pode levar-nos, muitas vezes, a esquecermo-nos de nós próprios. Por isso, incentivo todos os que trabalham comigo ao autocuidado. Reunimos frequentemente para falar, discutir casos e crescer profissionalmente. Mas não desvalorizamos o essencial: as relações. Nesse sentido, investimos em convívios fora do trabalho para nos conhecermos, divertirmos e apoiarmos uns aos outros.

**A Clínica Inês Figueiredo dedica-se em exclusividade à saúde mental. Que serviços disponibilizam?**

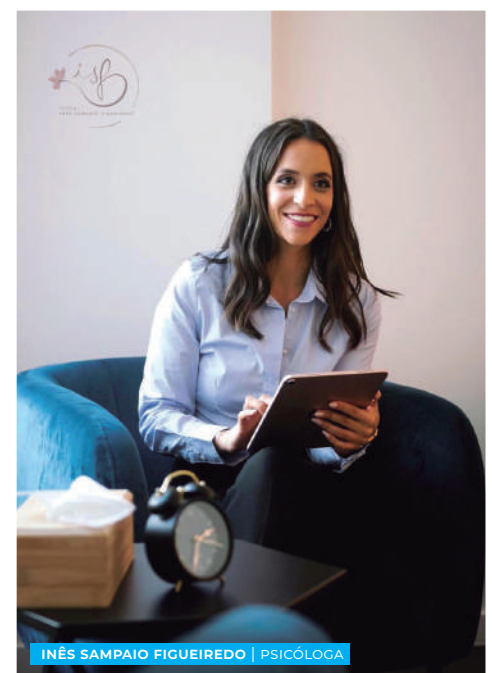
Somos exclusivos na saúde mental e sabemos que é isso que nos torna únicos. Temos, atualmente, resposta nas áreas da psicologia infantil, juvenil e de adultos, terapia de casal e familiar, aconselhamento parental, sexologia clínica, terapia EMDR, consulta de gravidez e transição para a parentalidade, psiquiatria e pedopsiquiatria. A nossa equipa dá resposta a estes serviços porque cada um de nós se tem vindo a especializar nas áreas que são de maior interesse e para as quais sente uma maior aptidão. Isto permite-nos agir com profissionalismo, conhecimento e competência em cada área.

**Quais são os problemas que surgem com mais frequência nas suas sessões?**

Diria que os quadros de ansiedade e de burnout são os que temos, neste momento, com maior prevalência em consulta. A ansiedade tornou-se a emoção do séc. XXI e, hoje em dia, uma grande parte da nossa população experiencia, diariamente, níveis severos de ansiedade. Numa sociedade que cada vez mais exige e cada vez menos tolera, o terreno é fértil para que o medo comece a dominar. Em relação ao burnout, as pessoas estão exaustas. Têm trabalhos que priorizam os números, onde lhes são exigidos resultados e performances acima do que é humanamente possível, levando-as ao limite. Não se toleram falhas, nem se tolera menos do que a perfeição. É tudo para ontem e os empregadores estão a contratar pouco, sobrecarregando e exigindo mais de quem fica.

**Que sinais mostram que podemos estar a necessitar de ajuda?**

Há muitos sinais aos quais devemos prestar atenção: tristeza, desmotivação, dificuldade de concentração, alterações frequentes de humor, diminuição de produtividade, anedonia e sintomas de ansiedade, como palpitações, suores, tremores, cefaleias, alterações no apetite, no sono, entre outros. Contudo, a saúde mental começa na maneira como lidamos connosco próprios e na qualidade da nossa relação interna. Por isso, considero fundamental que nos proponhamos a estar mais presentes e a olhar para dentro para nos darmos conta do modo como pensamos, daquilo que nos preocupa e de como as nossas relações e contextos nos fazem sentir. A Psicologia é a ciência que, a partir da relação, ajuda a promover autoconhecimento, a definir objetivos, a desafiar crenças e pensamentos negativos e a experienciar novos padrões de relação e de comportamento. Gosto de lembrar que sem saúde mental não há saúde.



INÊS SAMPAIO FIGUEIREDO | PSICÓLOGA

## “ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO É IMPORTANTE PARA FAMÍLIAS POR ADOÇÃO”

**DANIEL MIRA É PSICÓLOGO E ESPECIALIZOU-SE NO TRABALHO COM JOVENS ADULTOS E ADULTOS, NAS ÁREAS DO BURNOUT, PERSONALIDADE BORDERLINE E LUTO. DESENVOLVE AINDA ATIVIDADE EM DUAS ÁREAS PARTICULARES: TRABALHA COM FAMÍLIAS NOS PROCESSOS DE ADOÇÃO E COM OS SENIORES, NO DESENVOLVIMENTO DE UM PROJETO DE VIDA ADEQUADO A ESSA POPULAÇÃO. QUANDO SE ASSINALA O DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL, DANIEL MIRA DÁ A CONHECER O SEU TRABALHO E A IMPORTÂNCIA DE UMA SAÚDE MENTAL BEM CUIDADA.**

**O que o levou a especializar-se no acompanhamento de jovens, adultos, seniores e famílias por adoção? Como é que essa experiência influencia a sua abordagem clínica?**

O trabalho que faço atualmente centra-se principalmente nos jovens-adultos (18-23 anos) e adultos (25-52 anos). É um público vasto e multicultural com uma grande diversidade de projetos e condições de vida, o que torna o trabalho mais estimulante e gratificante. Atendo pacientes e clientes em três consultórios na região da Grande Lisboa, nomeadamente: Loures, Lisboa/Saldanha, e Carcavelos. A dupla nacionalidade americana/portuguesa permite o atendimento tanto em inglês como português. No estágio académico no âmbito do mestrado, e no estágio profissional da Ordem dos Psicólogos tive o privilégio de trabalhar com a população sénior, o que me despertou o interesse e a sensibilidade para com este grupo crescente. A afinidade para com as famílias de adoção surgiu naturalmente, uma vez que nós próprios somos uma família por adoção, já pela terceira vez. A proximidade pessoal do tema e uma grande falta de apoio especificamente direcionado para as questões e dificuldades particulares destas famílias têm impulsionado o meu percurso nesta área.



DANIEL MIRA | PSICÓLOGO

**Pode contar-nos mais sobre o trabalho com famílias no processo de adoção?**

A via da adoção comporta questões e desafios únicos que começam mesmo antes do processo formal (formações, questionários, entrevistas), questões ligadas aos candidatos, ao seu percurso individual ou em casal, aos traumas, às expectativas, aos medos e às idealizações. Para se poder mitigar alguns riscos ou aumentar a taxa de sucesso dos processos, é recomendável trabalhar essas questões desde cedo. Numa segunda fase, em que os candidatos já foram aprovados e aguardam o emparelhamento do seu processo com uma criança, surgem outras dificuldades, associadas à ansiedade e angústia exacerbadas pelos longos períodos de espera. Finalmente, com a tão antecipada chegada da criança, surgem ainda maiores desafios, o confronto com a realidade e as necessidades específicas da criança em questão e da criança adotada em geral, que são muito distintas das de um filho biológico. Em cada uma dessas fases trabalhamos para gerir expectativas, e desenvolver as estratégias mais adequadas, quer na gestão própria, quer na parentalidade.

**O que envolve a criação de um “projeto de vida tardia” e como é que isso impacta o bem-estar dos seniores?**

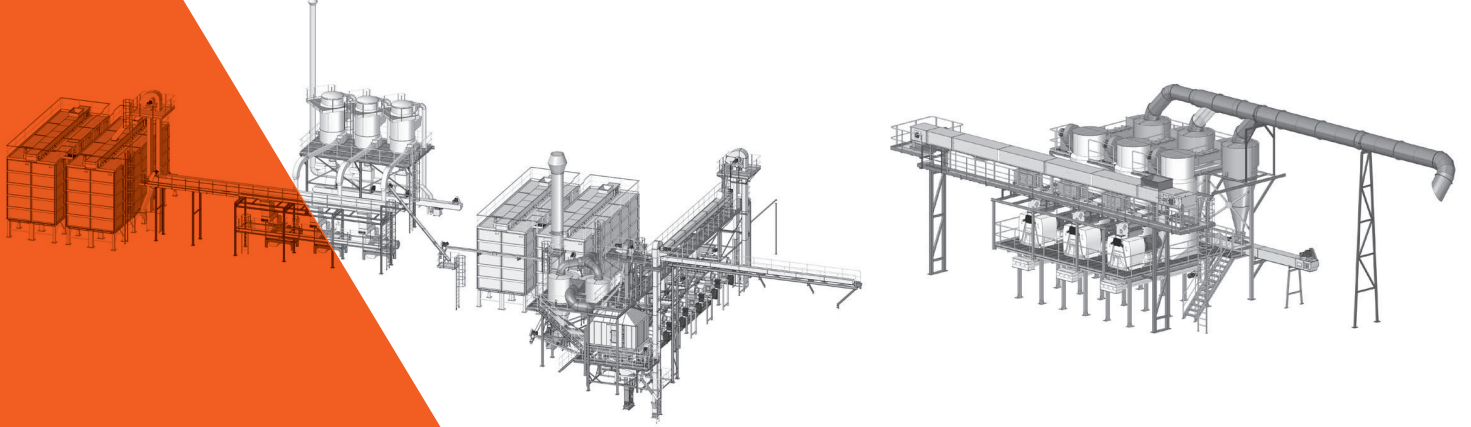
Um dos maiores desafios sentido e partilhado pelos adultos seniores que tenho acompanhado é o da falta de um propósito. A sociedade moderna e a cultura subjacente assentam particularmente em pressupostos funcionais, económicos e produtivos, dos quais a população sénior se sente predominantemente excluída. Embora o trabalho desempenhe uma função estruturante essencial, ele não é a única medida de valor e relevância de uma pessoa, pelo que se procura compreender, aceitar e dinamizar a situação particular de cada um, de acordo com as suas capacidades ou limitações físicas, cognitivas e emocionais, promovendo o envelhecimento ativo, com realizações, conquistas e prazeres adequados à sua condição.

**Como aborda o acompanhamento de pessoas com perturbação de personalidade borderline e o luto?**

A perturbação de personalidade borderline é uma condição complexa e com uma grande amplitude na tipologia e intensidade dos sintomas reportados. As características particulares desta perturbação exigem uma abordagem individualizada muito específica, que começa habitualmente com uma avaliação e redução do risco ou dos comportamentos autolesivos. Tratando-se de uma perturbação da personalidade, a expectativa correta não é a da cura, mas sim a redução dos sintomas agudos, do sofrimento e do mal-estar geral, bem como a capacitação em torno de objetivos pessoais. A abordagem assenta principalmente na compreensão, aceitação, reforço da autoestima, autoafirmação e regulação emocional. A experiência da perda e o luto associado são invariavelmente comuns a todos nós em algum momento, por isso é frequente surgir na clínica. Também aqui a compreensão e aceitação, bem como a integração desses factos, descrevem a abordagem.

**Como avalia o papel da Psicologia no apoio à diversidade de género e orientação sexual? Vê uma maior aceitação da sociedade portuguesa nestes temas?**

A Psicologia desempenha um papel essencial e multifacetado, por exemplo ao nível da investigação dos fenómenos, promovendo uma maior compreensão e aceitação; ou ao nível da intervenção terapêutica com vista à redução do sofrimento e à afirmação positiva do indivíduo em todas as suas dimensões. O que temos observado de forma mais ou menos generalizada nos últimos anos é uma maior aceitação relativamente a estas questões, tanto em Portugal como na maioria dos países. Este é sem dúvida um movimento positivo e desejável, no entanto, deve-se acautelar que a aceitação não se torne uma banalização que possa resultar na normalização do sofrimento.



# PROJETOS FOCADOS EM RESULTADOS

DESDE 1982

A HRV é especialista na instalação e manutenção de linhas de produção para o segmento da biomassa (energia, carvão vegetal e composto orgânico), desde a fase de conceção à produção dos equipamentos e desenvolvimento do software. Um serviço de soluções integradas, inovadoras e à medida, que se pretendem sempre mais sustentáveis, com vista a obter os melhores resultados.

T +351 244 830 180 \ [hrv@hrv.pt](mailto:hrv@hrv.pt) \ [www.hrv.pt](http://www.hrv.pt)



**HRV**  
process solutions



## “A NEUROPSICOLOGIA AJUDA A PROMOVER UM ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL”

**DIANA SILVA É NEUROPSICÓLOGA E PSICÓLOGA CLÍNICA, ATUALMENTE DESENVOLVE O SEU TRABALHO EM CONSULTÓRIO PRIVADO NA ZONA DE LISBOA. A NEUROPSICOLOGIA, APLICADA A DIFERENTES CONTEXTOS, PODE AJUDAR A RECUPERAR CAPACIDADES MENTAIS PERDIDAS, E A CRIAR ESTRATÉGIAS QUE AJUDEM A PESSOA NO SEU DIA A DIA. A NEUROPSICÓLOGA SALIENTA AINDA A IMPORTÂNCIA DA REGULAMENTAÇÃO DO USO DE TELEMÓVEIS EM CONTEXTO ESCOLAR, POR PARTE DAS CRIANÇAS E JOVENS.**

Com base na experiência na Casa da Saúde do Telhal, que técnicas de reabilitação cognitiva considera mais eficazes no contexto da neuropsicologia?

A reabilitação cognitiva é composta por um conjunto de técnicas que tem como objetivo estimular e melhorar as funções nervosas superiores, nomeadamente a atenção, memória, linguagem e funcionamento executivo que tenham sido perdidas ou prejudicadas em determinada patologia. É um trabalho de equipa multidisciplinar, mais individualizado e focado nas dificuldades e necessidades do paciente. Avalia-se as necessidades e posteriormente elabora-se uma intervenção. Uma das técnicas é a estimulação cognitiva, está muito ligada à Neuropsicologia e consiste em estimular, reorganizar e criar novas ligações neuronais,

podemos fazê-lo através de jogos, os chamados “serious games”, os quebra-cabeças, exercícios de memória, atenção, entre outras. Treinar a capacidade de organização, a comunicação, a criação de rotinas e autonomia nas atividades de vida diária. As técnicas de relaxamento, mindfulness e meditação também são de extrema importância, ajudam a diminuir os níveis de stress e ansiedade e é possível melhorar a nossa capacidade de concentração, gestão emocional e saúde física.

**O que distingue uma abordagem em contexto hospitalar, escolar e de consultório privado? Como é que adapta as suas estratégias conforme o ambiente em que trabalha?**

São abordagens diferentes sim, começando pelo setting terapêutico que é diferente e fundamental para a segurança e para o estabelecimento da relação terapêutica, ou seja, o ambiente em que a consulta ocorre. É importante que seja um espaço tranquilo, agradável, acolhedor para a pessoa, onde consiga sentir confiança para partilhar e refletir sobre as suas questões com a máxima privacidade. Os gabinetes hospitalares podem não trazer esse conforto que é importante, há sempre ocorrências, é um local onde existe sempre muito movimento. Existem muitos desafios emocionais num hospital, é um local onde existe a cura, mas onde a doença está muito presente, muitas pessoas não se sentem confortáveis quando têm de se deslocar ao hospital. O meu trabalho em contexto escolar era através de um protocolo entre a clínica e a escola, o foco da intervenção é diferente, centra-se nas problemáticas ao nível da aprendizagem, questões de comportamento de integração e inclusão para que as crianças e jovens consigam lidar com os desafios pessoais e académicos que existem na escola. Em consultório privado acaba por ser uma abordagem mais personalizada, o setting é mais tranquilo e a gestão das consultas é mais flexível e ajustada à disponibilidade do psicólogo e do paciente.

**Trabalhou com crianças e adolescentes em agrupamentos de escolas. Como analisa a questão da eventual proibição de telemóveis em recinto escolar, a nível de saúde mental?**

Considero que pode ser arriscado quando se tenta proibir algo, mas de facto compreendo o porquê desta decisão e considero que deva existir uma regulamentação. É essencial mais controlo no uso dos telemóveis nas escolas e considero até noutros contextos. Os telemóveis trouxeram muitas ferramentas úteis para a nossa vida, no entanto penso que não existe um equilíbrio, o uso do telemóvel está a tornar-se uma dependência, é uma situação que tem vindo a crescer e a preocupar, quer pais, quer professores e profissionais de saúde. As crianças e jovens têm vindo a deixar de parte atividades que são essenciais ao desenvolvimento, isolam-se mais, estão mais sedentárias, não têm tantas interações entre pares, as relações são em grande parte virtuais. Pode impactar no rendimento escolar pois percebemos que a capacidade atencional também fica prejudicada, como também questões relacionadas com a ansiedade e depressão. Penso que ainda existe pouca supervisão por parte dos pais, e as crianças estão muitas vezes expostas a conteúdos que não são adequados à idade, isso prejudica o seu desenvolvimento emocional e psicológico.

**Qual o impacto da Neuropsicologia na vida quotidiana dos seus pacientes? Que mudanças positivas observa mais frequentemente após as intervenções terapêuticas?**

Além do diagnóstico, quando existe compreensão e tratamento de condições que afetam o cérebro e o comportamento é possível recuperar capacidades perdidas e criar estratégias para lidar com as limitações da pessoa no dia a dia, é possível melhorar o desempenho, prevenir o declínio cognitivo acentuado e promover um envelhecimento ativo e saudável.



DIANA SILVA | NEUROPSICÓLOGA

Diana Silva | MSC Neuropsychology

Consultórios em Lisboa, Carcavelos e Massamá.  
Consultas online | dianasilvaneuropsi@gmail.com



🌐 dianasilva\_neuropsicologa  
📧 Diana Silva Neuropsicóloga  
📧 diana-silva-neuropsicologa

**Dra. Diana Silva**  
Neuropsicóloga

## “OS PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL EM CRIANÇAS E JOVENS AUMENTARAM SIGNIFICATIVAMENTE”

**LAURA ALHO É PSICÓLOGA CLÍNICA E DESENVOLVE ATIVIDADE NA THINK WISE, CLÍNICA POR SI FUNDADA E ONDE É DIRETORA CLÍNICA, MAS TAMBÉM NA MIND E NA WORKPLACE OPTIONS. OS DESAFIOS DA SAÚDE MENTAL ESTÃO BEM PATENTES NO SEU DIA A DIA E ESTA PROFISSIONAL NÃO ESQUECE A IMPORTÂNCIA DO AMBIENTE DE TRABALHO E DA FAMÍLIA NO DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS E PROFISSIONAIS SAUDÁVEIS.**

**Por que é tão importante trabalhar em diferentes locais, quando falamos de questões de saúde mental?**

Trabalhar em diferentes locais permite-me ter uma visão mais abrangente da saúde mental de várias populações. A diversidade de contextos mostra como as circunstâncias socioeconómicas, culturais e ambientais influenciam a saúde mental, permitindo-me observar comportamentos que poderiam passar despercebidos num único ambiente. Por exemplo, fatores como o desemprego, o isolamento ou a pressão académica têm impactos diversos em diferentes grupos. Ao trabalhar em vários contextos, tenho acesso a uma experiência clínica variada, que me expõe a uma gama alargada de diagnósticos e oferece um entendimento mais profundo da realidade da população.

**A Think Wise abrange todas as idades, no que respeita aos serviços que disponibiliza, incluindo consultas de casal, consultas de aconselhamento familiar e mesmo para casos de divórcio. A família é, hoje, um núcleo que já reconhece mais a existência de alguns problemas, e procura ajuda para os resolver? Tem notado um aumento na procura dos vossos serviços por famílias?**

Desde a pandemia de Covid-19, noto um aumento significativo da procura de apoio psicológico por parte das famílias. A pandemia trouxe à superfície problemas latentes, como conflitos familiares, dificuldades de comunicação, ansiedade e depressão, aumentando a necessidade de apoio. Muitas famílias recorrem aos nossos serviços de terapia familiar, aconselhamento parental e intervenções em situações de divórcio. Esta maior consciencialização deve-se, em parte, ao facto de os pais estarem mais atentos aos sinais de alerta relacionados com a saúde mental, reconhecendo a importância de intervir cedo, procurando orientações para minimizar danos e resolver problemas emocionais dentro do núcleo familiar.

**Como avalia o estado da saúde mental na população mais jovem (crianças e jovens) em Portugal? Considerando o intenso uso das redes sociais, estamos a criar uma próxima**

**geração com dificuldades de relacionamento social e introspetiva?**

O aumento de problemas de saúde mental entre crianças e jovens é significativo, sendo o uso excessivo e sem supervisão das redes sociais um dos fatores mais críticos. As redes sociais incentivam a comparação, levando a uma baixa autoestima, hiperconectividade e isolamento social. Além disso, muitos jovens apresentam dificuldades de comunicação, menor empatia e uma maior propensão à ansiedade, agravada pela pressão para atingir padrões irrealistas de vida. Esta exposição prolongada pode comprometer o desenvolvimento cognitivo, emocional e social, levando a uma menor resiliência às frustrações e a maiores desafios nas relações interpessoais. Para mitigar estes riscos, pais, educadores e psicólogos devem intervir ativamente, promovendo um equilíbrio entre o uso da tecnologia e outras atividades essenciais ao desenvolvimento saudável, como brincar, praticar desporto e socializar.

**Hoje, as empresas também já procuram os serviços de psicólogos. Que tipo de serviços presta a Think Wise nesta área?**

A Think Wise oferece uma variedade de serviços voltados para a saúde mental no local de trabalho, como aconselhamento psicológico individual, diagnóstico precoce de problemas emocionais e workshops de formação em competências sociais e emocionais. Estas formações abrangem gestão de stress, inteligência emocional, gestão de tempo, técnicas de relaxamento, comunicação eficaz e resolução de conflitos. Desta forma, promovemos a saúde mental preventiva, através da melhoria do bem-estar dos colaboradores, aumento da sua produtividade, redução do absentismo e presenteísmo, e criação de um ambiente de trabalho mais positivo e eficiente.

**Que conselhos deixa a quem nos lê relativamente à forma de cuidar bem da sua saúde mental?**

Cuidar da saúde mental deve ser um processo contínuo e preventivo. Algumas dicas simples para manter a saúde mental incluem praticar a autoconsciência, para identificar sinais que possam exigir atenção; estabele-



cer rotinas saudáveis e equilibradas; realizar exercício físico regular; cultivar relações interpessoais de apoio; definir limites claros no trabalho e na vida pessoal; praticar técnicas de relaxamento; e ter hobbies prazerosos. Além disso, é fundamental procurar ajuda profissional sempre que necessário e cuidar da saúde física, dado que o bem-estar físico e mental estão interligados. Estes hábitos, se consistentes, ajudam a promover um estado de equilíbrio emocional e resiliência, melhorando significativamente a qualidade de vida.

## “O BULLYING AFETA MUITO MAIS PESSOAS ALÉM DA VÍTIMA E DO AGRESSOR”

**A PSICOLOGIA CHAMOU ANDREIA LOURADOR DESDE CEDO. FOI COM 13 ANOS QUE DESCOBRIU A FORÇA QUE A MENTE TEM NO BEM-ESTAR DO SER HUMANO E, DESDE ENTÃO, EVOLUIU ENQUANTO PROFISSIONAL, SEMPRE COM O INTUITO DE AJUDAR QUEM ESTÁ EM SOFRIMENTO INTERIOR. ATUALMENTE, CONTA COM UMA EQUIPA DE PROFISSIONAIS ESPECIALIZADOS, TEM A SUA CLÍNICA DE SAÚDE MENTAL SEDIADA NO PORTO, MAS DÁ CONSULTAS TAMBÉM EM LISBOA. NESTA ENTREVISTA, FALA SOBRE BULLYING E DE COMO ESTA É UMA REALIDADE QUE AFETA MUITO MAIS DO QUE SOMENTE AQUELES DIRETAMENTE ENVOLVIDOS E PARA A QUAL URGE PREPARAR AS CRIANÇAS.**

### **Sempre quis ser psicóloga? O que a levou a seguir este caminho na área da Psicologia?**

Aos 13 anos, deparei-me com o livro “História da Psicologia” e foi quando me confrontei pela primeira vez com os génios da mente humana, como Freud, Jung, Rogers. Aquele livro fez-me perceber algo que eu achei incrível, lembro-me como se tivesse aberto um baú e descoberto um segredo: “Tudo o que fazemos tem uma explicação. E é possível mudar a mente, lembro-me de ter pensado. Ao fazê-lo mudamos as nossas emoções, então eu posso sentir só coisas boas”. Na minha ingenuidade comum daquela fase, pensei que era possível não sentir mais emoções desagradáveis. Não é de todo mentira que assim não seja, mas as emoções desagradáveis também são necessárias. Com o tempo fui-me questionando sobre qual profissional poderia ajudar as pessoas a passarem por esse processo de transformação a que chamo de “mistérios da mente”. E a Psicologia ensina-nos como isso se faz. Assim, decidi que seria psicóloga.

### **Como define a sua abordagem terapêutica? Cada pessoa é uma pessoa, sobretudo tendo em conta a sua idade e problema apresentado ou há um ponto de partida igual para todos?**

Cada paciente é diferente, ainda que a base da abordagem terapêutica que sigo seja frequentemente a terapia cognitiva comportamental. Primeiramente é necessário “despir” o paciente. Não podemos olhar para o problema que nos traz de forma isolada, circunscrita. Somos um todo. Esse é o ponto de partida. Ele chega-nos carregado de experiências, de vivências, de traumas, cada um carrega consigo uma história diferente, com impactos diferentes. Às vezes, uma abordagem não é tão eficiente quanto a outra devido à personalidade, às crenças e à natureza dos problemas trazidos por cada um deles. O psicólogo tem que ser dotado de uma capacidade de encaixe e de sensibilidade muito efetiva, para conseguir responder rapidamente às características daquele paciente, estabelecendo a aliança terapêutica



ANDREIA LOURADOR | PSICÓLOGA

quase imediata. Todas as abordagens psicológicas são efetivas. Elas possuem o mesmo propósito: ajudar as pessoas na resolução de conflitos através da aquisição de autoconhecimento, e da cura de feridas emocionais.

### **Que impacto julga que esta recente aposta em campanhas que desmistificam a saúde mental tem na população?**

As campanhas de sensibilização e de alerta para a saúde mental têm tido um forte impacto no aumento da literacia, na educação e na empatia para a doença mental, mas Portugal continua a ser um dos países da Europa onde o consumo de antidepressivos e benzodiazepinas é maior. E isto não é de todo demonizar os psicofármacos, até porque em muitos casos eles são indispensáveis e indissociáveis do acompanhamento psicológico. Mas muitas pessoas ainda os veem como único recurso, e isto só ameniza o sintoma, e assim a doença vai silenciosamente agravando. Há dois tipos de tratamentos: o tratamento etiológico e o tratamento sintomático. O tratamento etiológico vai à raiz do problema e o tratamento sintomático vai ao sintoma. Na saúde mental, se

apenas amenizarmos os sintomas, a causa principal vai agravando. Por isso é necessária uma educação contínua sobre saúde mental, desde a infância. Isso sim, é fundamental para que a mudança ocorra de facto.

### **Num momento de regresso à escola, que alertas importa deixar aos pais, de forma a estarem atentos não só ao facto de os filhos poderem ser alvos de bullying, como também ao facto de o seu filho/a poder praticar bullying?**

A escalada destes fenómenos significa que estamos a falhar com as nossas crianças. Pode ser assustador para os pais, mas uma parte significativa das crianças, tarde ou cedo, acaba por estar envolvida no bullying. Quando falamos a respeito desta problemática, centramos a nossa atenção em quem a pratica e em quem a sofre, ou seja, agressor e vítima (direta). Mas, na maioria das vezes, o bullying tem sempre mais envolvidos, os espectadores. Testemunhar o bullying é sempre perturbador e afeta também aqueles que o presenciam e que por medo, não o denunciam. A boa notícia é que os espectadores têm o potencial de fazer uma diferença positiva numa situação de bullying, intervindo de alguma forma. Interromper pessoalmente a prática do bullying não é recomendado, mas utilizar o que viram para pedir ajuda contando a um adulto é um grande e importante passo. Deixo o alerta aos pais de que não devem incentivar a criança a responder com agressividade, ou seja “na mesma moeda”, porque para além de não cessar a violência, ainda colocaremos a criança numa situação de maior risco. Encorajar e incentivar os nossos filhos para uma comunicação aberta e para a partilha, para que os possamos ajudar e, assim, contribuir para um desenvolvimento seguro e saudável. Promovendo a sua empatia, resiliência e o respeito pelo outro, com certeza, reduziremos em larga escala a predisposição para que as nossas crianças sejam agressoras, percebendo o quão errado é exercer violência reiterada contra terceiros.



## “O AUTOCUIDADO É UM ALICERCE FUNDAMENTAL NA NOSSA VIDA”

**A PSICÓLOGA CLÍNICA JOANA ALVES VIU O SEU INÍCIO DE CARREIRA COINCIDIR COM A CHEGADA DA PANDEMIA A PORTUGAL. AINDA ASSIM, NÃO DEIXOU DE TRABALHAR E CONTINUOU A AJUDAR OS SEUS PACIENTES, QUER ATRAVÉS DE CONSULTAS ONLINE, QUER PRESENCIAIS. NESTA ENTREVISTA, SALIENTA DOIS PROBLEMAS MUITO COMUNS HOJE – A ANSIEDADE E O BURNOUT – A CUJOS SINTOMAS IMPORTA ESTAR ATENTO.**

**Durante a pandemia, tornou-se membro efetivo da Ordem dos Psicólogos e criou a sua plataforma online. O que a motivou a lançar este projeto e como é que ele influenciou a sua visão sobre o papel da Psicologia nas redes sociais, num momento tão sensível?**

Iniciei o estágio de acesso à Ordem dos Psicólogos em 2019 e quando terminei, em 2020, deu-se o início da pandemia. No entanto, nessa altura continuei a exercer funções como psicóloga. No ano de 2021, em conversa com uma colega, surgiu a ideia de divulgar o meu trabalho nas redes sociais (Instagram e Facebook) de modo a partilhar informações que sensibilizassem para a importância da saúde mental. Este projeto teve um impacto bastante positivo, mostrando que cuidar da saúde mental é tão importante como cuidar da saúde física.

**Disponibiliza consultas online e presenciais. Quais são as principais diferenças e desafios que observa entre as duas modalidades?**

Em ambas, aplica-se o mesmo código deontológico. Em relação à consulta online, poderá observar-se alguma relutância, uma vez que esta modalidade é recente. No entanto, estudos realizados demonstram que os resultados são reconhecidamente positivos. Podemos até considerar algumas vantagens como: ser realizada em qualquer lugar, não existindo deslocamentos nem tempo despendido acrescido ou ter a possibilidade de ser atendido por um profissional que não seja da área de residência. No entanto, existem condições que têm de estar asseguradas: local com privacidade, poder realizar consulta por videochamada e estabilidade no acesso à internet. Para quem valoriza o contacto presencial e/ou não consegue assegurar as condições da consulta online, então a consulta presencial será a mais indicada.

**Refere muito a importância do autocuidado como uma parte essencial da sua vida, com práticas como exercício físico, leitura, medi-**

**tação, tempo com a família. Podemos dizer que esse autocuidado influencia também a sua prática clínica?**

O autocuidado é um dos alicerces fundamentais para estarmos bem na nossa vida. Em consulta, quando abordamos este tema, costumamos dar o exemplo das instruções de segurança quando vamos viajar de avião: primeiro colocamos a nossa máscara de oxigénio e só depois a da pessoa ao nosso lado. Se não tivermos a nossa máscara de oxigénio, não vamos conseguir ajudar o outro. O autocuidado funciona da mesma forma. Através do autocuidado, melhoramos o nosso bem-estar e sentimo-nos melhor física e psicologicamente.

**Como vê a evolução da Psicologia Clínica em Portugal, especialmente no que diz respeito ao atendimento online?**

A Psicologia Clínica em Portugal tem evoluído significativamente, existindo uma regulamentação através da criação da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), o que trouxe mais credibilidade e segurança à profissão e a quem a procura. Na minha perceção, durante a pandemia existiu uma maior sensibilização para a importância da saúde mental através dos meios de comunicação social e da OPP. Como alternativa às consultas presenciais, os psicólogos encontraram o recurso online como resposta às necessidades das pessoas que já eram acompanhadas por um profissional da área.

**A ansiedade é uma das suas áreas de intervenção. Na sua perceção, qual o impacto da ansiedade na vida das pessoas?**

As perturbações de ansiedade são um problema muito comum da saúde psicológica que pode afetar todas as pessoas de todas as idades. Para além disso, a forma como respondemos à ansiedade pode ser muito diversa e o impacto que ela tem na nossa vida também. Podemos referir algumas estratégias que podem ser adotadas de forma a promover o bem-estar: praticar um estilo de vida saudável, realizar exercício físico, ter uma boa alimentação, aprender técnicas de respiração, relaxamento/meditação/min-



fulness, ter uma boa higiene do sono, focar no que podemos controlar, entre outras. No entanto, é muito importante procurar ajuda profissional para ser feita uma avaliação do caso e a intervenção ser o mais adequada às dificuldades apresentadas.

**O Burnout é um dos riscos psicossociais que mais afeta as organizações. Quais as estratégias que poderão ser adotadas por quem se encontra em ambientes profissionais exigentes?**

O Burnout caracteriza-se, sobretudo, pela exaustão emocional e pela diminuição do envolvimento pessoal no trabalho. Este não acontece de um dia para o outro e é possível estarmos atentos a alguns sinais como: menor motivação no trabalho, fadiga, alterações no sono, exaustão emocional, relações sociais e familiares que podem ser afetadas e menos bem-estar no geral. Apercebendo-se de algum nível de stress no trabalho, pode adotar algumas estratégias como: estabelecer prioridades e limites, delegar tarefas, realizar pequenas pausas ao longo do dia, criar momentos de conexão consigo mesmo, entre outras. No caso das estratégias não serem eficazes e sentir que os seus recursos internos são menores face às exigências do meio, deverá procurar ajuda especializada.

## BURNOUT: UMA PANDEMIA EM CRESCIMENTO

**O BURNOUT É UM PROBLEMA CADA VEZ MAIOR NA SOCIEDADE. NÃO SENDO CONSIDERADO UMA DOENÇA PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, APRESENTA CARACTERÍSTICAS DE SÍNDROME E É UM FENÓMENO OCUPACIONAL, ISTO É, GERADO PELO TRABALHO. A PSICÓLOGA CLÍNICA E PSICOTERAPEUTA SOFIA ALMEIDA BARBOSA ALERTA PARA A IMPORTÂNCIA DE PROCURAR AJUDA LOGO AOS PRIMEIROS SINTOMAS E EXPLICA QUE AS EMPRESAS SÃO AGENTES ATIVOS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DOS SEUS TRABALHADORES.**

**1 em cada 5 portugueses sofre de uma perturbação psicológica. Haverá, no entanto, abertura suficiente na sociedade e mesmo na atividade laboral para que as pessoas se predisponham a pensar sobre si mesmas e a reconhecer que necessitam de ajuda psicológica?**

Ainda existem preconceitos e uma cultura desencorajadora da procura de apoio psicológico. “Não preciso de ir ao psicólogo... Também não preciso de ir ao psiquiatra porque não sou maluco...” No entanto, assiste-se a uma viragem deste paradigma na sociedade atual com maior consciencialização e desestigmatização da saúde mental, nos media e redes sociais. A aceitação e compreensão da saúde mental envolve educação, promoção de bem-estar emocional e criação de ambientes de trabalho que incentivem os colaboradores a falar sobre dificuldades e a procurar ajuda. A chave é a segurança psicológica que engloba a liberdade de opinar sem medos de retaliação, promovendo o acesso à saúde psicológica.

**Que impacto tem uma doença psicológica nas diversas vertentes da vida de alguém?**

Sem saúde mental não existe qualidade de vida. Estas alterações impactam de forma multifacetada a vida do ser humano, interferem com a qualidade do sono e comprometem a esfera pessoal, profissional e social. Quem não está bem consigo, não está bem com a vida.

**O burnout é uma doença associada ao excesso de trabalho? Muitas pessoas desencana-deiam, depois, problemas de ansiedade que podem dificultar grandemente a sua vida. Como identificar o burnout? Em que momento agir para tratar estes sintomas?**

O burnout não é uma doença e foi reconhecido pela OMS como um fenómeno ocupacional. É uma síndrome, com características clínicas, estritamente relacionada com o trabalho. O burnout agrupa 3 dimensões principais: a exaustão emocional na atividade profissional; sentimentos de

desrealização, despersonalização e/ou cinismo. Caracteriza-se por distanciamento emocional, afetivo, atitudes de indiferença em relação ao trabalho e às pessoas, que entram em piloto automático e já não vestem a camisola. Numa terceira dimensão, encontra-se uma realização profissional comprometida, com repulsa nas circunstâncias em que estão a trabalhar. A identificação precoce é a chave do sucesso. “Um dia senti o vazio! Tive a certeza de que não era capaz de desempenhar bem o meu trabalho, os olhos enchiam-se de lágrimas sem qualquer intenção, na cabeça apenas sentia vazio. E tive de admitir... não aguento mais! Não sou capaz! Preciso de ajuda!” As organizações e chefias necessitam de formação para estarem avisadas e agirem com a máxima brevidade. Os sintomas de alerta são: irritabilidade, perturbações do sono, absentismo, presenteísmo (presente, mas ausente), tristeza e dores físicas. O burnout está circunscrito ao trabalho e, se nada for feito, os sintomas tornam-se transversais e evoluem para uma depressão.

**Como pode o processo terapêutico ajudar a lidar com esta questão?**

A psicoterapia, tão breve quanto possível, é o tratamento de eleição. Mas só se trata o que se conhece, portanto é indispensável o diagnóstico correto e precoce. A mudança no estilo de vida e no trabalho é essencial e a medicação pode afigurar-se necessária.

**Que impacto tem o burnout no dia a dia das empresas? É cada vez mais necessário que os agentes económicos reconheçam que trabalhadores saudáveis são mais produtivos e apliquem, por isso, políticas de bem-estar e saúde mental no ambiente laboral?**

A produtividade é um elemento essencial ao sucesso, ao crescimento económico e à distribuição de riqueza. Um trabalhador presente/ausente ou de baixa médica tem um impacto relevante na vida da empresa. “Sinto uma enorme pressão na

cabeça e um zumbido constante.”; “Não descanso, não durmo bem. Acordo em pânico a pensar que no outro dia tenho que ir trabalhar.” Esta realidade deve ser combatida! A formação em políticas de bem-estar e felicidade organizacional é um instrumento atual indispensável em qualquer empresa moderna. As chefias necessitam de sensibilização para este problema incontornável.

**Como caracteriza o nosso país relativamente à importância que é dada à saúde mental?**

Nos últimos anos, assistimos a um progresso evidente na divulgação e formação em prevenção e identificação da saúde mental. Mas, em bom rigor, ainda estamos distantes dos padrões desejáveis. Já antes da pandemia, 1 em cada 6 pessoas na UE sofria de problemas de saúde mental, representando um custo de 4% do PIB. Felizmente, as políticas públicas olham este tema com maior atenção e dedicam-lhe mais investimento. Estamos no bom caminho, mas com muita estrada para percorrer...



SOFIA BARBOSA | PSICÓLOGA E PSICOTERAPEUTA



**SAB Psicologia | Prof. Dra. Sofia Almeida Barbosa**  
Psicóloga Clínica e Psicoterapeuta  
sabpsicologia.com

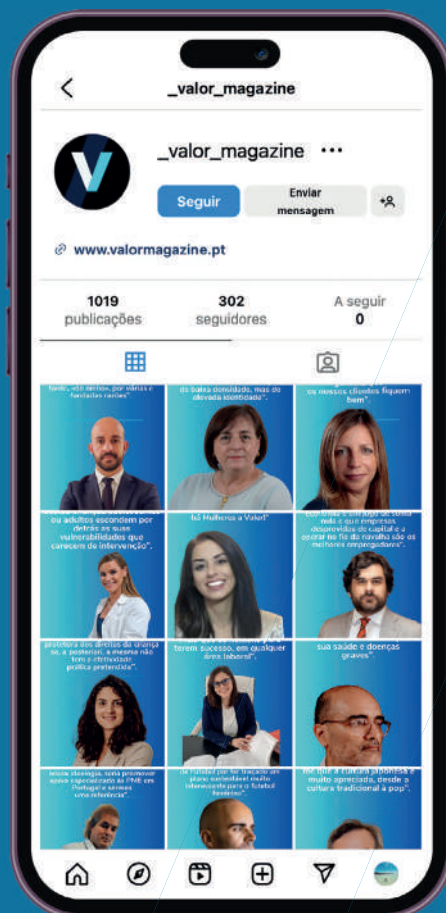
**Clínica Face2Face**  
Leça da Palmeira, Matosinhos

@sofiaalmeidabarbosa\_psicologa  
 sofiasaab  
 Sofia Almeida Barbosa, PhD

# LEVE-NOS CONSIGO PARA TODO O LADO!



USER: @\_VALOR\_MAGAZINE





## “A PSICOLOGIA É A ARTE DE ENTENDER O OUTRO E ABRIR PORTAS À MUDANÇA”

SÓNIA GOMES É PSICÓLOGA CLÍNICA E SEMPRE SE INTERESSOU PELA PSICOLOGIA, NA MEDIDA EM QUE SEMPRE SE INTERESSOU PELO PADRÃO COMPORTAMENTAL DO SER HUMANO. PARA ESTA PROFISSIONAL, AS CONSULTAS À DISTÂNCIA SÃO UMA MAIS-VALIA E ACREDITA QUE, NUM MOMENTO DE REGRESSO ÀS AULAS, OS ALUNOS DEVEM VOLTAR À ESCOLA SEM PRESSÕES E SEMPRE COM O APOIO DOS PAIS. O APOIO PSICOLÓGICO FAZ PARTE INTEGRANTE DE UMA SAÚDE MENTAL EQUILIBRADA E ASSUME QUE NINGUÉM DEVE HESITAR EM PROCURAR AJUDA.



processo, aprendo todos os dias com os meus pacientes e sou-lhes muito grata pela confiança, partilha e conhecimento que me transmitem.

**Que opinião tem sobre as consultas de Psicologia online? É um método seguro e eficaz de acompanhar e tratar quem a procura?**

Sem dúvida, as consultas de Psicologia online são um método seguro, eficaz e cómodo. A consulta online garante os princípios fundamentais inerentes ao processo terapêutico e permite que muitas pessoas possam com mais facilidade recorrer aos serviços de Psicologia.

**Agora que se iniciou mais um ano letivo, começaram também alguns problemas para pais e filhos, nomeadamente os problemas do desinteresse escolar, a ansiedade por ir para a escola, ou problemas de bullying. Que estratégias podem ser adotadas para tornar mais suave o regresso às aulas e garantir que pais e filhos desfrutem do momento?**

A ansiedade é uma das grandes preocupações, nomeadamente, a ansiedade de separação das crianças mais pequenas relativamente às figuras de referência. É importante que os pais se mantenham calmos, passem uma mensagem de segurança e tranquilidade aos filhos, ouçam o que as crianças têm para dizer, tenham uma atitude empática e promovam, juntamente com a comunidade escolar, uma integração adequada e funcional. Nos mais crescidos, temos processos de ansiedade decorrentes da pressão associada ao desempenho académico, desportivo e do grupo de pares. É importante passarmos a mensagem aos nossos jovens que todo o processo de aprendizagem é um contínuo e decorrente da tentativa-erro. Esta mudança na perceção do erro possibilita que os nossos jovens se permitam errar, aprendam com o erro, não entrem em processos de frustração e desânimo, aumentando a sua perseverança e resiliência perante as ad-

versidades. O bullying é outra problemática inerente à escola e a outros contextos relacionais, que necessita da maior das atenções por partes dos adultos. O bullying é um comportamento hostil, em que há desequilíbrio de poder, sendo um processo repetitivo sobre o outro. É importante trabalharmos desde tenra idade a autoestima, a resiliência, os mecanismos de autoeficácia e a capacidade de resolução de problemas, de modo que as nossas crianças se consigam posicionar, impondo limites e sendo assertivas. De igual forma, um trabalho ao nível da capacidade de se colocar no lugar do outro, ser empático, inclusivo e aceitar a diferença evita episódios de bullying nas escolas e em outros contextos relacionais.

**Sendo cada indivíduo um ser único, como é possível chegar até ele, conhecê-lo e ajudá-lo verdadeiramente, através da Psicologia?**

A Psicologia é a arte de entender o outro, compreender as suas idiossincrasias, os seus padrões de comportamento e as suas emoções. É num processo de escuta ativa, empatia e aceitação incondicional que se acolhe o outro e se abrem novas portas para a mudança. A mudança é um caminho que a pessoa tem de estar disposta a percorrer, e o psicólogo é a pessoa que o orienta nesse caminho.

**Num momento em que se assinala o Dia Mundial da Saúde Mental, que mensagem é importante deixar aos cidadãos?**

A saúde mental é uma peça importantíssima para uma vida equilibrada e saudável. Quanto melhor soubermos escutar, compreender e gerenciar os nossos pensamentos e sentimentos, mais funcional e adaptativos são os nossos padrões comportamentais. O cuidar da nossa saúde mental devia fazer parte das nossas rotinas quotidianas, e se assim fosse, muitas problemáticas pessoais, sociais e relacionais seriam evitadas.

### O que a fez interessar-se pela área da Psicologia?

A Psicologia surgiu na minha vida de uma forma muito natural. Desde sempre me questioneei sobre o padrão comportamental do ser humano e as diferentes dinâmicas relacionais. Na hora de ingressar na faculdade, a Psicologia fazia todo o sentido, tendo em conta a minha ânsia de conhecimento nesta área e a minha vontade de ajudar o outro. Atualmente, é a forma de eu dar o meu contributo à sociedade, acreditando que de algum modo acrescento valor. Neste



Sónia Gomes | Psicóloga Clínica

✉ soniagomespsicologaclinica@gmail.com

☎ +351 964 886 928

📷 @soniagomespsicologaclinica

📌 soniagomespsicologaclinica

## “O AFETO É EXTREMAMENTE IMPORTANTE NO ACOLHIMENTO TERAPÊUTICO”

**CÁTIA RAPOSO É PSICÓLOGA CLÍNICA E DESENVOLVEU UM PROJETO CHAMADO PSICOLOGIA AFETIVA, QUE, ACREDITA, É A FORMA ATRAVÉS DA QUAL FAZ SENTIDO LEVAR A CABO OS PROCESSOS TERAPÊUTICOS. PARA ESTA PROFISSIONAL, O AFETO É EXTREMAMENTE IMPORTANTE NA FORMA COMO SE RELACIONA COM O OUTRO E COMO O OUVI. CONSIDERANDO QUE A RELAÇÃO TERAPÊUTICA TEM UM IMPACTO GRANDE NA EFICÁCIA DA TERAPIA, CÁTIA RAPOSO CRÊ QUE CADA PESSOA É VERDADEIRAMENTE ÚNICA E QUE DEVE SER ACOMPANHADA DE FORMA ÍMPAR. ESTE É UM ENCONTRO ENTRE DOIS SERES, CITANDO CARL ROGERS: “CONHEÇA TODAS AS TEORIAS, DOMINE TODAS AS TÉCNICAS, MAS AO TOCAR UMA ALMA HUMANA, SEJA APENAS OUTRA ALMA HUMANA”.**

### Porquê Psicologia Afetiva?

A Psicologia Afetiva é o nome do projeto que criei e que me faz todo o sentido. A Psicologia deve partir de um lugar de afeto, tendo em conta que somos muito mais do que especialistas em saúde mental, somos seres humanos. A meu ver, é extremamente importante, mantendo os limites claros do nosso trabalho e que estão devidamente explanados no código deontológico da OPP, o afeto. E como é que isso acontece? De várias formas, através da linguagem verbal e não verbal, da escuta ativa, da verdadeira atenção ao outro, do olhar compassivo, sem pressa, ir fluindo naquilo que aquele ser nos traz e para o qual quer uma resolução, uma mudança, ou simplesmente compreender. É importante notar que a relação terapêutica tem um impacto imenso na eficácia da terapia para o cliente. Por isso não é só ou não deve ser só uma questão de abordagem (Cognitivo comportamental, humanista, existencial, somática, entre tantas outras) mas sim também a forma como recebemos e acolhemos aquele ser.

### O que a levou a escolher a Psicologia como carreira?

A Psicologia sempre esteve de alguma forma na minha vida através de pessoas que me rodeavam. Eu sempre percebi que gostava de compreender o outro, o que motivava certa pessoa a fazer uma ação, a importância das mudanças na vida e sobretudo viver uma vida mais plena e feliz. Aos 34 anos senti que queria ter uma carreira, queria fazer algo onde eu pudesse crescer e evoluir. Eu estava há anos na área do desenvolvimento pessoal e senti que queria saber mais, queria bases sólidas, compreender melhor e de forma mais estruturada e aprofundada os comportamentos, as emoções, os pensamentos e como ultrapassar inúmeras questões. Assim, aos 34 anos licenci-me e fiz um mestrado de Psicologia Clínica e do Aconselhamento. Ao mesmo tempo fiz

formações de Hipnose Clínica, e mais tarde os dois níveis de EMDR. Estudar é algo que continuo a fazer com gosto. Por isso escolhi Psicologia como carreira, porque sempre tive esta curiosidade imensa de compreender, perceber processos internos, integrar técnicas que possam ser mais eficazes para que aquele Ser possa viver mais feliz, com mais paz e numa vida plena de merecimento. Uma coisa que sempre me fez muito sentido é que só aplico técnicas que já experienciei no meu autocuidado.

### Como define a sua abordagem terapêutica?

Na minha abordagem terapêutica utilizo tudo o que aprendi nas formações que fiz. Estudo os casos semanalmente e avalio regularmente. Essencialmente pratico a escuta ativa, compaixão, acolher quem chega, ir ao encontro do que pretende, por vezes utilizar mais do que uma técnica para uma mesma questão. Por exemplo para a ansiedade, entender a sua origem, se fizer sentido para a pessoa revermos a sua rotina e hábitos, ensinar alguns exercícios de respiração, técnicas como EMDR e exercícios de relaxamento podem ser extremamente eficazes. Tenho visto com prazer resultados positivos.

### Que análise faz da população nacional no que respeita à forma como o amor-próprio é respeitado? Que sociedade seríamos, se todos soubéssemos exatamente quem somos?

Observo que em Portugal tem havido mudança e crescimento. O facto de cada vez mais pessoas recorrerem à terapia contribui para isso, existir mais interesse no autocuidado, em viver o propósito... são temas mais recentes que fazem com que as pessoas procurem amar-se, respeitar-se, viver melhor e com mais qualidade e que procurem também relações saudáveis. Seríamos de facto uma sociedade muito diferente se soubéssemos exatamente quem somos. Uma sociedade mais resiliente e mais feliz. Cada



vez há mais pessoas que sabem quem são, que se conectam a essa verdade, à sua verdade e observo hoje movimentos fantásticos nesse sentido, como por exemplo a egrégora que se une em torno da espiritualidade, de um desporto, de hábitos saudáveis. As pessoas precisam de sentir que pertencem, que estão incluídas, que fazem parte. A questão é que existem sempre as variáveis, existe trauma; a bagagem emocional; a genética; o ambiente; a educação; a personalidade que fomos construindo...No entanto, vamos sempre a tempo de trabalhar tudo isso e começar a terapia. Podemos sempre trabalhar isso e iniciar terapia. Começamos hoje?

## “DESCOBRIR QUEM SOMOS AJUDA A TRAÇAR O CAMINHO PARA O SUCESSO”

**SIMONE FERREIRA CRESCEU PROFISSIONALMENTE ENQUANTO PSICÓLOGA. ERA TÉCNICA SUPERIOR, NA FUNÇÃO PÚBLICA, E TRABALHAVA COM TOXICODEPENDENTES. ALÉM DISSO, TINHA TAMBÉM UM CONSULTÓRIO DE PSICOLOGIA NUMA CLÍNICA DE PSIQUIATRIA RENOMADA. NO ENTANTO, A DADO MOMENTO ESTE CAMINHO DEIXOU DE FAZER SENTIDO. FALTAVA ALGO MAIS. SIMONE FERREIRA DEDICOU-SE AO AUTOCONHECIMENTO E CRIOU, EM 2021, O MÉTODO 2LIFE, ONDE AJUDA AS PESSOAS A DESCOBRIREM A SUA IDENTIDADE E COMO PODEM TRABALHAR PARA ALCANÇAR O VERDADEIRO SUCESSO.**

**A sua formação em Psicologia levou-a a criar um consultório próprio, mas também viver um impasse, que a levou a descobrir o seu caminho para o coaching. Como foi esse processo?**

Este processo de coaching tem como base a minha história. Continuo a exercer Psicologia clínica e esta é uma ferramenta essencial para este tipo de coaching – que é transformacional – e que implica, primeiro, conhecer a pessoa e o que é que ela consegue fazer. A motivação só vem na fase final. No meu caso, comecei a questionar-me, muito devido a uma capacidade que desenvolvi de, instintivamente, enquanto realizava os meus acompanhamentos psicoterapêuticos, captar, em algumas pessoas, capacidades, habilidades e talentos que as mesmas tinham. De seguida, trabalhava com elas estas questões e elas tinham sucesso: ou mudavam de trabalho, ou descobriam um dom numa área profissional que nunca tinham pensado... Havia sempre algo que eu fazia a pessoa descobrir em si mesma que a levava a um sucesso que ela almejava, mas não sabia como lá chegar. Foi assim que compreendi que existia esta área – que já não se enquadrava na Psicologia – e que eu estava a desenvolver sem qualquer método, apenas instinto. Reconheci, então, que tinha necessidade de alargar a minha intervenção para a área do coaching, mas estudei sobre o assunto previamente. Há três anos, criei este projeto – o método 2Life – baseado no método SER, FAZER e TER, que segue a linha de desenvolvimento científico do ser humano.

**Que método é este – SER – FAZER – TER que apresenta a quem a procura?**

O método chama-se 2Life e tem como base este SER-FAZER-TER. É um processo que visa modificar as questões do SER como primeiro passo. A ordem certa do desenvolvimento do ser humano é SER, FAZER e TER. O SER começa ainda enquanto estamos na barriga da nossa mãe e acompanha-nos ao longo de toda a nossa vida, porque é a nossa identidade. É por isso que temos sempre de trabalhar primeiro o SER, para depois conseguirmos efetivar as mudanças (FAZER) e alcançar aquilo a que nos propomos (TER). Este

método tem nove etapas e dura cerca de quatro meses. Nesse período, desconstruímos os aspetos da identidade que estão desalinhamos e a pessoa começa a conhecer-se e a perceber o que há em si que possa trabalhar para fazer com que todos os aspetos da sua vida encaixem. O processo de desconstrução é muito importante, porque não raras vezes é na base que se encontram crenças antigas como “não sou capaz”, “não sou bom o suficiente”, “eu não mereço isto”... Eu utilizo uma ferramenta de autoconhecimento como primeiro passo – um Eneagrama – que serve para que eu conheça melhor as pessoas. Há nove tipos de pessoas e, adequado a cada tipo de pessoa, existe o seu caminho para o sucesso. O eneagrama dá-nos os caminhos de equilíbrio de cada personalidade. Ninguém é igual – nem mesmo as pessoas que pertencem ao mesmo tipo – e devemos respeitar a essência de cada um, por isso é um método em que a personalização das atividades é fundamental.

**Quais as principais causas, atualmente, para o descontentamento que cerca de 40% das pessoas apresenta relativamente ao trabalho onde está?**

A nossa personalidade, o nosso SER, influi muito na forma como nos alinhamos com o nosso trabalho. Há pessoas que têm o trabalho certo, mas por algum motivo não aplicam toda a sua personalidade. Depois há outras que estão mesmo em trabalhos que não favorecem em nada as suas melhores características. Isso tem consequências: alta taxa de absentismo, alta rotatividade entre trabalhos, burnout e ansiedade.

**Seria importante que, desde cedo, as crianças soubessem reconhecer o seu tipo de personalidade e que, nas escolas, a aprendizagem pudesse ser personalizada?**

Sem dúvida. É importante perceber que as emoções são ferramentas importantes para nos conhecermos melhor e sabermos como atuar no dia a dia. Eu ainda acredito que, um dia, seja tida em conta nas escolas esta necessidade de os alunos serem quem eles são. Os ensinamentos devem ser passados, mas se ninguém é igual a



ninguém, porque é que devemos aprender todos da mesma forma? Faz muito sentido que exista uma personalização do trabalho educacional. Era um sonho podermos mexer na base e dar este tipo de conhecimento aos professores e aos pais.

**Que novidades pode partilhar, que terão início brevemente?**

Em 2025, tenho como objetivo introduzir este método também nas empresas. É fundamental que o líder se conheça e que saiba o tipo de pessoas com quem trabalha, para poder, também, retirar o máximo de cada um, alcançando o sucesso para todos. Além disso, já criei a Comunidade 2Life, destinada àquelas pessoas que concluem o processo e que querem continuar, apoiados num peer group que lhes transmite segurança, a pôr em prática as suas novas capacidades. A comunidade funciona também como espaço de networking. Ainda no próximo ano irei iniciar cursos de quatro sessões só sobre o Eneagrama. Pessoas que participem nestes cursos podem, também, ter acesso à comunidade 2Life.



## “O ACESSO AOS CUIDADOS DE SAÚDE OFTALMOLÓGICOS VIA SNS TEM DE SER MELHORADO”

A 10 OUTUBRO CELEBROU-SE O DIA MUNDIAL DA VISÃO E A SOCIEDADE PORTUGUESA DE OFTALMOLOGIA NÃO PODIA DEIXAR DE ASSINALAR A DATA. EM ENTREVISTA, A PRESIDENTE DESTA INSTITUIÇÃO, RITA FLORES, FALA DAS DIFICULDADES QUE A ÁREA DA OFTALMOLOGIA ATRAVESSA NO SERVIÇO NACIONAL DE SAÚDE, ALERTA PARA OS PROBLEMAS VISUAIS DAS PRÓXIMAS DÉCADAS E DEIXA CONSELHOS PARA QUE CUIDE DA SUA VISÃO.

### Por que motivo é importante assinalar o Dia Mundial da Visão?

O Dia Mundial da Visão comemora-se anualmente na segunda quinta-feira de outubro - este ano a 10 de outubro de 2024. A data, criada pela Organização Mundial de Saúde, chama a atenção para os perigos mais graves, como a cegueira e a deficiência visual. O seu objetivo é consciencializar acerca da importância dos olhos na saúde e bem-estar das populações. Este dia destaca também a necessidade da sua regular observação em qualquer grupo etário, principalmente crianças, idosos, diabéticos e naqueles que vivem em regiões carenciadas. Esta data é assinalada por todo o globo, através de vários eventos e iniciativas que procuram chamar a atenção para o cuidado a ter com a visão e prevenção da cegueira.

### Enquanto entidade representativa dos profissionais do setor, que medidas deveriam ser tomadas para que a Oftalmologia fosse mais acessível via SNS?

Anualmente, realiza-se em todo o país um gigantesco número de consultas e de cirurgias oftalmológicas no SNS. No entanto, esta resposta é sabidamente inferior à procura - cujos números aumentam progressivamente, aumento este associado a inúmeros fatores, nomeadamente a resposta insuficiente dos cuidados primários de saúde e o envelhecimento da população. Nesta análise, importa salientar a grande desproporção existente entre o número total de oftalmologistas e o número de oftalmologistas a desempenhar funções no SNS. Muitas razões poderão ser apontadas para esta desproporção (várias delas não recentes, algumas estruturais, outras geracionais) que têm culminado naquilo a que hoje em dia todos assistimos: atuais políticas de contratação, pouco investimento nas carreiras médicas, subfinanciamento dos cuidados de saúde e dos profissionais de saúde.

Para contrariar estas fragilidades é urgente tornar o SNS mais atrativo, com melhores condições de trabalho, melhor remuneração, possibilidade de progressão na carreira, reconquistando o orgulho em trabalhar no SNS. Pa-



ralemamente, a referenciação dos doentes precisa de ser repensada e reformulada, de acordo com a gravidade e complexidade dos cuidados exigidos, criando unidades intermédias menos diferenciadas mas plenamente eficazes para doentes menos complexos, evitando a referenciação massificada para os grandes centros, muitas vezes sem critério ou prioridade.

### Que desafios enfrenta atualmente esta área, a que urge dar solução?

Em termos gerais, os maiores desafios que enfrentamos prendem-se com a necessidade de resolução ou mitigação das principais limitações atrás apontadas e de todos conhecidas. O acesso aos cuidados oftalmológicos, no âmbito do Serviço Nacional de Saúde, necessita de ser melhorado e harmonizado, com redução das atuais listas de espera desproporcionadas e com desigualdades geográficas assinaláveis. A referenciação pelos cuidados primários de saúde necessita de ser trabalhada e melhorada.

A hierarquização dos cuidados de saúde e das unidades hospitalares merece ser reformulada.

### Com as crianças e os adultos a estarem cada vez mais dependentes das telas dos computadores, telemóveis e tablets para viver e trabalhar, antecipam-se problemas oftalmológicos nas gerações que se seguem?

Este é um tema muito atual, porque as necessidades e as exigências a este nível são progressivamente superiores. A interferência cada vez maior das faculdades visuais e de leitura no dia a dia das populações e a relação estreita com o grau de literacia, leva a que esta dependência seja crescente. As queixas de desconforto ocular associadas ao uso de ecrãs é um outro facto, cuja frequência nas consultas de oftalmologia disparou na última década.

### Quão importante é conseguir informar a população da importância de cuidar da visão?

Como Presidente da Sociedade Portuguesa de Oftalmologia detenho, em nome de todos os oftalmologistas, a possibilidade de veicular medidas de educação para a saúde, através de campanhas de divulgação de “disease awareness”, permitindo aos doentes estarem alertas para a sua saúde ocular, valorizando os seus sintomas e melhorando a informação de proximidade.

### Que conselhos pode a Sociedade Portuguesa de Oftalmologia deixar à população?

O melhor conselho que podemos deixar à população é que devem obter vigilância oftalmológica regular e cuidados de saúde oftalmológicos, desempenhados por profissionais competentes na saúde visual, ou seja, por médicos oftalmologistas.

A colaboração com outros profissionais de saúde será, à semelhança de outras especialidades, mantida e salvaguardada, nunca ultrapassando ou desvirtuando o princípio de que o ato médico deverá ser uma responsabilidade exclusiva do médico, que concretiza e satisfaz um direito do cidadão aos melhores cuidados de saúde.



#### HILTON INAUGURA CÉNICA PORTO HOTEL, CURIO COLLECTION BY HILTON

A Hilton anunciou a assinatura de um acordo de franchising para o Cénica Porto Hotel, Curio Collection by Hilton. O hotel junta-se assim ao portfolio composto por 24 hotéis da Hilton em Portugal, em negociação e em pipeline. A unidade hoteleira estará localizada no centro da cidade, a poucos passos da Avenida dos Aliados e da Rua de Santa Catarina. O Cénica Porto Hotel, Curio Collection by Hilton fica também bastante próximo de algumas das atrações mais visitadas na cidade invicta como a Livraria Lello, a Torre dos Clérigos e a Sé Catedral. Ideal para quem viaja em lazer ou em negócios, o hotel conta com 126 quartos, para além de um espaço de fitness e duas salas de reuniões – uma para grandes eventos e outra para grupos mais pequenos. Os hóspedes também poderão desfrutar de várias opções gastronómicas, disponíveis no restaurante que serve refeições durante todo o dia, que conta com um terraço, ou no bar do lobby. Para além disso, o hotel contará ainda com um spa, com duas salas de tratamento, uma sauna, banho turco e uma piscina. O Cénica Porto Hotel, Curio Collection by Hilton será a terceira propriedade da Hilton na cidade do Porto, juntando-se ao Se Catedral Hotel Porto, Tapestry Collection by Hilton, e ao Arts Hotel Porto, Tapestry Collection by Hilton.



#### ESTÃO ABERTAS AS CANDIDATURAS PARA A 7ª EDIÇÃO DO CONCURSO ESTÍMULO AO EMPREGO CIENTÍFICO INDIVIDUAL DA FCT

As candidaturas para o concurso Estímulo ao Emprego Científico Individual (CEEC Individual), promovido pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT) estão abertas e o prazo decorre até 29 novembro. Nesta sétima edição do concurso, serão financiados 400 contratos de Emprego Científico, para investigadores/as em ciclos iniciais das suas carreiras, por um período máximo de três anos seguidos ou, de forma interpolada, até um máximo de seis anos. Os contratados deverão ocupar os lugares de categoria junior ou auxiliar. O CEEC Individual destina-se a doutorados/as, de qualquer nacionalidade ou apátridas, detentores de percurso em qualquer área científica, e que pretendam desenvolver a sua atividade de investigação científica ou desenvolvimento tecnológico em Portugal. As candidaturas serão selecionadas através de um processo de avaliação e classificação realizado por painéis internacionais. A sétima edição do CEEC Individual representa um investimento financeiro total de cerca de 63 milhões de euros.



#### GAME CHANGERS BY CPO TRAZ A PORTUGAL O ANTIGO VICE-PRESIDENTE DA AMAZON

É já no próximo dia 28 de outubro que decorre, no Convento Nacional de Mafra, a 2.ª edição de Game Changers, a conferência organizada pelos CPO – Chief Portugal Officers, com o objetivo de refletir sobre os temas mais relevantes para os líderes empresariais, inspirando uma nova geração de empreendedores que querem marcar a diferença. O destaque nesta edição conta com a participação de Colin Bryar, como Keynote Speaker. Trabalhou na Amazon desde 1998, onde chegou ao cargo de Vice-Presidente. Foi também Chefe de Gabinete do CEO e é conhecido como o “Homem Sombra” de Jeff Bezos. O evento conta, ainda, com as intervenções de Rui Miguel Nabeiro, CEO da Delta Cafés, João Vieira de Almeida, Chairman da Vieira de Almeida Sociedade de Advogados e Ricardo Costa, Chairman do Grupo Bernardo Costa. Ao longo das próximas semanas, haverá novas confirmações. O grupo CPO – Chief Portugal Officers foi criado em 2019 por Miguel Pina Martins, Rui Miguel Nabeiro, Nuno Ferreira Pires e Sofia Tenreiro com o objetivo de melhorar Portugal, promovendo encontros com Personalidades e Referências do Mundo empresarial e Político Nacional e Internacional. Atualmente, conta com mais de 24 líderes empresariais. A participação na Conferência Game Changers está sujeita a pré-reserva e inscrição.

> Todas as informações em [www.gamechangers-forum.com](http://www.gamechangers-forum.com).





**MOBILIDADE  
SUSTENTABILIDADE  
AMBIENTE**

**Esposende, um Privilégio da Natureza**







[SW-PLACES.COM](https://www.sw-places.com)

**COMPRAR OU VENDER,  
A SUA IMOBILIÁRIA DE ELEIÇÃO.**

**BUY OR SALE,  
YOUR ESTATE AGENCY OF CHOICE.**



SINERWORK, MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA, LDA  
RUA 25 ABRIL, 77A 8670-088 ALJEZUR  
JBrito@SW-PLACES.COM  
GERAL@SW-PLACES.COM

LICENÇA AMI 10996

