

# VALOR

MAGAZINE  
nº043 - Gratuito

Mensal - Abril de 2024



## 50 anos 25 de abril

A revolução do 25 de abril de 1974 celebra este ano os seus 50 anos. De então para cá, muita coisa mudou, sobretudo no que diz respeito aos direitos e liberdades da população, com destaque para as mulheres. Ainda assim, o que falta ainda alcançar, em termos de equidade e equilíbrio de oportunidades entre géneros? É a isso que respondem as mulheres que deixam o seu testemunho nesta edição.

### DIA INTERNACIONAL DO ADN

O futuro passa pela Medicina Genómica?

### SIMPLEX URBANÍSTICO

As medidas que simplificam o setor

### DIREITO LABORAL

As alterações ao Código de Trabalho

### SAÚDE MENTAL

Dia Mundial da Consciencialização do Autismo

MAIA

# Temos o espaço certo para o seu evento.

Auditório, Salas de Conferência, Hall de Exposições e várias zonas de lazer no exterior.

Espaços preparados para acolher congressos, conferências, seminários, formações e workshops.

Mas também espetáculos culturais e de convívio.

O TECMAIA Parque tem uma tradição de bem receber.

Venha descobrir este ambiente que respira ciência e tecnologia.

THE BEST PLACE TO WORK

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

Entidade gestora:  
Espaço Municipal, E.M., S.A. - Município da Maia



**TECMAIA  
PARQUE**

O 25 de abril de 1974 marca o início do período em que Portugal abriu as portas à democracia e ao regresso da liberdade. Entre muitas das mudanças que tiveram lugar, os direitos das mulheres foram particularmente exaltados.

Após a revolução, as mulheres puderam arranjar trabalho em qualquer área de atividade – algo antes impossível, por haver profissões vedadas ao sexo feminino – e conquistaram a sua liberdade de movimentos e pensamento. O voto tornou-se possível para todos, e não apenas para os que sabiam ler e escrever, e já era possível à mulher viajar para destinos nacionais ou internacionais sem autorização de ninguém.

Estes patamares de liberdade e escolha estão, hoje, ainda em maior evidência. O salário ainda não é igual entre homens e mulheres com as mesmas funções e a mulher ainda é vista como a principal cuidadora da família, o que traz um peso acrescido na hora de contratar um profissional.

O caminho será sempre o de futuro e a maioria das empresas já assume que o bem-estar laboral e a equidade entre os géneros masculino e feminino é tida em consideração.

Esta é a principal preocupação das mulheres que testemunharam à Valor Magazine o seu percurso, avaliando-o em termos do que foi conquistado após a revolução do 25 de abril. Simultaneamente, há também mais por fazer, direitos e liberdades ainda não totalmente conquistados, mas pelos quais estas mulheres admitem lutar.

O Direito continua a ser um tema também em destaque na edição de abril. As alterações ao Código do Trabalho, baseadas nas medidas da Agenda do Trabalho Digno, e as alterações ao Regime Jurídico da Urbanização e da Edificação estão entre as discutidas pelos causídicos, no que respeita às mudanças trazidas pelo Simplex Urbanístico, criado para simplificar a burocracia inerente aos processos urbanísticos e ajudar a combater o problema de escassez de habitação que se vive em Portugal. O Direito da Família e Menores e as questões ligadas à Imigração estarão também em análise.

Na área da Saúde, a Valor Magazine assinala o Dia Internacional do ADN – celebrado a 25 de abril – e o Dia Mundial da Consciencialização do Autismo, assinalado a 2 de abril. O Dia Mundial da Homeopatia – 10 de abril – também encontra espaço nesta edição, através do testemunho de uma especialista na área. Há ainda a considerar o Novo Estatuto da Ordem dos Fisioterapeutas, que assegura aos fisioterapeutas maior autonomia no momento do diagnóstico.

Não perca esta edição de abril da Valor Magazine, com todos os conteúdos da atualidade que preparámos para si!

Boas leituras!

*Sara Freixo*  
 Editora

sarafreixo@valormagazine.pt

FICHA TÉCNICA: Propriedade e Administração: Sinónimos Breves Unipessoal, Lda | Gerência detentora de 100% do capital social José Moreira | Sede da Administração, Redação e Edição: Avenida da República, 1622, 7º andar, Frente, sala 19, 4430-193 V.N. Gaia | Telefone Geral: 223 204 952 / 221 143 269 (Chamada para a rede móvel / fixa nacional) | Email: geral@valormagazine.pt | redacao@valormagazine.pt | www.valormagazine.pt | facebook.com/revistavalormagazine | linkedin.com/company/revista-valor-magazine | Impressão: Gráfica Jorge Fernandes, Rua Quinta de Mascarenhas, N9, Vale Fetal 2825-259 Charneca da Caparica | Diretor: José Moreira | Editora: Sara Freixo | Design e Paginação: Insidejob communication | Gestores de Comunicação: Fernando Costa, Jaime Pereira, Miguel Machado e Inês Ribeiro | NIF: 515 541 664 | Registo ERC nº 127356 | ISSN: 2184-6073 Depósito Legal: 462265/19 | Tiragem média: 20 mil exemplares

Os artigos que integram esta edição são da responsabilidade dos seus autores, não expressando a opinião do editor. Quaisquer erros ou omissões nos conteúdos não são da responsabilidade do editor, bem como este não se responsabiliza pelos erros, relativos a inserções que sejam da responsabilidade dos anunciantes. A paginação é efetuada de acordo com os interesses editoriais e demais questões técnicas da publicação, sendo que é respeitada a localização obrigatória - e paga - dos anúncios. É proibida a reprodução desta publicação, total ou parcial, por fotocópia, fotografia ou outro meio, sem o consentimento prévio do editor. "O Estatuto Editorial pode ser consultado no nosso facebook e em <https://www.valormagazine.pt/estatuto-editorial-valor-magazine/>. Nos termos do nº1, art.º17º da Lei nº2/99 de 13 de janeiro – Lei de Imprensa".

abril  
 '24

DESTAQUES

26



iBIMED

A Medicina que se foca na prevenção e na economia da Saúde

36



CÂMARA MUNICIPAL DE BRAGANÇA

Uma terra rica de História e Natureza

38



ALBANO CUNHA ADVOGADOS

"A mentalidade laboral em Portugal tem de mudar"

5

**As mulheres e os 50 anos do 25 de abril**

- 5 - Carla Silva - 50 anos da (pseudo)liberdade das mulheres
- 6 - GS1 Portugal - "Ainda continua a ser necessário falar de igualdade e lutar por ela"
- 8 - Marta Valle - Marta Valle Real Estate Group - "Ainda não há igualdade entre géneros, mas estamos no caminho certo"
- 10 - Ana Rita Machado - Solicitadora - "O meu caminho seria outro sem a revolução de abril"
- 12- Clementina Nazário - Dekpool | Lilith Lingerie - "A revolução contribuiu para uma sociedade mais justa e inclusiva"

14

**Construção em 3D**

- 14 - Saint-Gobain Portugal - Impressão 3D: A tecnologia de construção do futuro

16

**Novo estatuto da Ordem dos Fisioterapeutas**

- 16 - Nbfisio - "O novo Estatuto reforça a autonomia dos fisioterapeutas"

17

**Simplex Urbanístico**

- 17 - MAIO | SMCA - "A simplificação dos procedimentos pode levar a menor controlo e mais litigância"
- 18 - Albuquerque & Almeida Advogados - "Medidas do Simplex Urbanístico são cruciais para o sector imobiliário"
- 20 - BRAM Advogados - Mais celeridade e menos burocracia associadas aos processos urbanísticos
- 21 - Kausa Advogados - "O fim da obrigatoriedade de licenciamento permitirá poupar tempo"
- 22 - Pinheiro Lopes Advogados - O impacto das alterações ao Regime da Edificação Urbana

24

**Dia Mundial da Consciencialização do Autismo**

- 24 - Gabinete de Psicologia Marisa Marques - Perturbação do Espectro do Autismo: como reconhecer e lidar com esta perturbação do neurodesenvolvimento

25

**Dia Internacional do ADN**

- 25 - INSA - ADN: mais prevenção e melhores terapêuticas
- 26 - iBiMED - A Medicina que se foca na prevenção e na economia da Saúde
- 28 - GenoInseq | CNC/Biocant - "O grande desafio da sequenciação genómica é o armazenamento da informação"

29

**Novos desafios da Saúde Mental**

- 29 - Edite Oliveira - Psicóloga e Professora Universitária - "Uma boa política de saúde mental tem um impacto macroeconómico"

31

**Direito da Criança**

- 31 - Tavares Moreira Advogados - "A demora de um processo jurídico é nefasta para a criança"
- 32 - ICB Advogados - "A falta de meios atrasa os processos que envolvem crianças"
- 33 - JPM Advogados - "A criança é um sujeito de direitos e é tratada como tal"
- 34 - Morais Cardoso & Associados - "Estes processos devem dispor de uma equipa multidisciplinar única"

36

**3ª Meia Maratona das Cantarinhas**

- 36 - Câmara Municipal de Bragança - Uma terra rica de História e Natureza

38

**Direito Laboral**

- 38 - Albano Cunha Advogados - "A mentalidade laboral em Portugal tem de mudar"
- 40 - RPSU Advogados - Alterações ao Código do Trabalho: As medidas com mais impacto para trabalhadores e empresas

41

**Fim do regime fiscal dos RNH**

- 41 - PMCM Advogados - "O novo incentivo fiscal destina-se a muito poucas pessoas"

42

**Imigração: mais burocracia**

- 42 - João Fraga de Castro & Associados - "Melhorar o processo de imigração passa pela maior e melhor formação dos quadros existentes"
- 43 - Lamares, Capela & Associados - "O Direito da Imigração tem vindo a ganhar relevância"

44

**Dia Mundial da Homeopatia**

- 44 - Elisabete Elvas - Homeopata - "Combinar Homeopatia e Alopacia assegura um tratamento mais eficaz"

45

**Feira de Maio | Moura Terra Mãe do Azeite do Alentejo**

- 45 - Junta de Freguesia de Póvoa de São Miguel - "Ainda há muito trabalho a fazer pela freguesia"

46

**Opinião**

- 46 - Fábio Alves Mendes - Olhem Para Braga

25 de abril

# 50 anos da (pseudo)liberdade das mulheres!

**E**ste não é um discurso político, um rasgo apoteótico brainstorming de um registo de ideias novas e inovadoras, longe disso!

Aos acólitos do 25 de Abril, não trará nada de novo, aos outros não servirá de nada. Mas há o direito ao grito, ao discurso fático, porque é Abril e contrariá-lo será sempre uma negação histórica na vida de Portugal e na vida das mulheres que, nos primórdios do séc. XX, não passavam de um ínfimo segmento da população, quase com apenas funções de procriar e respeitar a autoridade masculina.

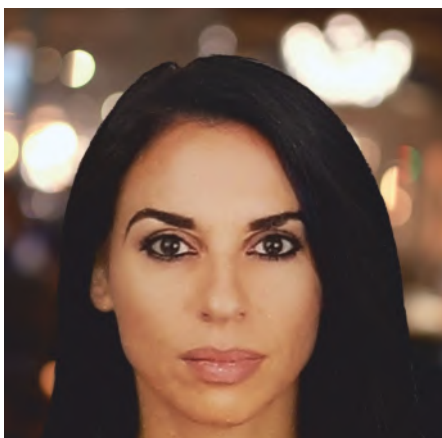
Com direitos quase inexistentes, o seu lugar era em casa, a tratar das lides domésticas e a cuidar dos filhos. Pensar em tornar a mulher independente era uma afronta para a sociedade instituída. Por séculos, as mulheres foram colocadas num lugar de sobrevivência, tidas como seres inferiores e incapazes, por uma sociedade na qual o poder e o domínio era do patriarcado. Relegadas para os espaços domésticos, sem participação na vida política, pertencendo aos seus pais e maridos, praticamente ignóbeis e estúpidas, eram o reflexo do machismo e das interdições antes do 25 de Abril. Necessária era a autorização do marido para viajar; só em 1976 foi retirado ao homem o direito de violar a correspondência da mulher; mulher séria não andava à noite na rua sozinha; nem de biquíni na praia; na escola, a saia não podia fazer antever o joelho todo, só podia ir até meio. Mais, ao marido traído, cabia-lhe o direito também de matar a mulher se apanhada em flagrante de adultério, sendo este apenas desterrado para fora da comarca por seis meses. Assim ditava a aberração do artigo 372º do C.P de 1886.

Após Abril de 74, foi necessário combater não só os resquícios do regime autoritário anterior, mas, especialmente, a mentalidade geral vigente. As mulheres saíram à rua, protestaram e exigiram a igualdade de género. O 25 de abril trouxe a todas as mulheres portuguesas um novo grito de liberdade e afirmação. As mulheres ameaçaram, finalmente, sair da gaiola onde se encontravam, abandonaram o low profile a que estavam predestinadas, ergueram as suas bandeiras (algumas de muitas cores) e ecoaram o verdadeiro grito do Ipiranga!

## Mas, que condições de vida têm tido as mulheres, nestes 50 anos de liberdade?

Em 1978, com a revisão do Código Civil, os direitos das mulheres tiveram um avanço significativo: há claramente um contexto de democratização da estrutura familiar, com vários reflexos: a mulher casada deixa de ter estatuto de dependência do marido. Desaparece a figura do “chefe de família” e as disposições que atribuíam aos homens a administração dos bens

do casal. A residência do casal passou a ser decisão de ambos os cônjuges. A mulher deixou de deter apenas uma posição secundária em relação ao poder parental. O acesso das mulheres ao trabalho inicia-se em 1974 com novas oportunidades: cargos da carreira administrativa local, diplomática e magistratura. A Lei sobre a despenalização da interrupção voluntária da gravidez é adotada em 2007, após dois referendos nacionais. A taxa de analfabetismo diminuiu significativamente e em 1974, pela primeira vez, as mulheres puderam votar (e serem eleitas) de forma universal e livre. O mundo do patriarcado mostrou o que mais o assusta: uma mulher com um livro! O acesso à informação como pressuposto da liberdade.



Carla Teixeira da Silva  
Advogada Estagiária, Professora, Escritora

Claramente que o balanço da liberdade das mulheres, em 50 anos de democracia é positivo e espelhado por um progresso significativo nas suas condições de vida, desde logo inscrito na CRP.

Mas, nos 50 anos de democracia, apenas uma mulher ocupou o cargo de Primeiro-ministro (Mª de Lurdes Pintasilgo). Na esfera doméstica, o tempo diário nas tarefas continuam desiguais. Delegadas responsabilidades acrescidas, desigualdades laborais e salariais, ainda latentes. A paz no seio familiar e nas relações de intimidade isenta-se e a violência doméstica contra mulheres cresce nos últimos anos, sobretudo na terceira idade. Direitos, benefícios, participação diferenciada e uma lista ainda extensa para não nos fazer calar.

## Temos uma liberdade em crise ou um episódio de liberdade?

O poder nos vários étimos, um deles é a negação da liberdade. Um regime ditatorial, autoritário e absoluto, nega direitos e liberdades, sobretudo às mulheres. Comungamos o regime democrático, constitucional e liberal. O

desenvolvimento dos direitos humanos e da liberdade individual e das mulheres é uma liberdade que se afirma ao longo dos séculos contra estado absolutista e totalitário.

## Mas será que queremos mesmo a liberdade? Ou aceitamos apenas a liberdade aparente?

No casco, não somos uma sociedade que quer a liberdade porque temos medo dela, da ruína da visão 360 dos nossos atos e em nome da própria liberdade, servimos ainda a ignorância que leva à servidão. A liberdade é insuportável. Como duas pessoas que se amam, mas não podem estar juntas porque não se suportam. É algo que o Homem tem dificuldade em suportar, implica escolhas e decisões para as quais muitas vezes não se encontra parágrafo.

A segurança e a liberdade, muitas vezes opostos numa mesma moeda, são uma relação ambivalente, que se encontra no intervalo entre uma forma de vida e outra, submergindo num vínculo: submissão-liberdade-submissão. Vivemos ainda na obsessão pela segurança, limitamos e manipulamos a liberdade, os espaços do medo estão ainda presentes e dissipam a verdadeira expressão.

Alguns dizem que Abril falhou. Eu não era nascida. Seja como for é a corrente do meu sangue que me delega direitos dos quais eu não sonhava a sua ausência. Eu não sei o que é não poder votar, não poder sair à noite sozinha, não poder ser livre, ou pseudo-livre, empiricamente não sei, mas no meu sangue corre Abril também.

O 25 de Abril é um copo meio cheio, meio vazio. Cada um vê como quer. Exalta-se a liberdade, vitupera-se o excesso dela. Parece-se com uma câmara ardente, tumultuada, cheia de deuses e demónios lá dentro.

Mas não podemos esquecer que Abril é um ato de esperança para as mulheres, não um ato de transmutação imediatista e miraculosa! A mudança não parte de um ato único e isolado afastando a responsabilidade do processo de construção de Abril, de todos, todos os dias.

Na luta pelos direitos humanos das mulheres e da igualdade, é preciso continuar a percorrer o caminho trilhado, não baixar os braços. Continuar a escrever a história desse imaginário coletivo feminino, desse sujeito-projecto em constante renovação. Precisamos lembrar que não estamos sozinhas e, nesse sentido, a representatividade pesa. As mulheres precisam continuar a encherem-se de coragem para alcançar os seus sonhos. Continuar a serem ambiciosas e por natureza descontentes com as suas conquistas. Ser a inspiração, inspirad@s por outr@s, porque Liberdade ainda é pouco!

carmts@hotmail.com

# “Ainda continua a ser necessário falar de igualdade e lutar por ela”

Antes da revolução do 25 de abril, as mulheres não tinham quase direitos a nível pessoal. Havia inclusivamente profissões que lhes estavam vedadas. Hoje, felizmente, muito já foi conquistado. Joana Alves, diretora de Recursos Humanos da GS1 Portugal, reconhece que, tendo nascido já em liberdade, nunca sentiu as dificuldades de não poder ser o que quisesse, mas reforça que importa continuar a passar às gerações mais novas o que foi a “revolução dos cravos”, para que se continue a avançar rumo a um futuro de equidade para todos.

**Q**uais os principais direitos que as mulheres conquistaram e que, a seu ver, merecem particular destaque?

Se olharmos para trás, até ao 25 de abril, e nos propusermos a escolher uma palavra que descreva plenamente o que sentimos que representou a Revolução dos Cravos, ela é: Liberdade. Trazer essa palavra para o âmbito feminino assume um valor incalculável. Naquela época, se uma mulher quisesse sair de Portugal, tinha de pedir autorização ao marido, algo que nos parece impensável agora e que nos faz acreditar que é importante continuar a falar deste tema porque é estrutural, cultural e histórico. Ao observarmos este cenário, não é difícil perceber o que o 25 de abril representou para as mulheres. Foi o início do caminho para que elas pudessem ser tudo aquilo que quisessem, bastando querer. Às vezes, querer muito. No entanto, acredito que, neste momento, o que verdadeiramente condiciona é a vontade.

**Enquanto profissional dos recursos humanos, que mudanças teve esta área a partir do momento que a mulher pôde ter acesso ao mercado de trabalho sem quaisquer restrições?**

Há desafios que ainda persistem, mas que cada vez mais estão a ser discutidos e há uma preocupação genuína da sociedade em combatê-los e reduzi-los, como a disparidade salarial. Em média, as mulheres ainda ganham menos do que os homens, mesmo desempenhando o mesmo trabalho e possuindo as mesmas qualificações. Além disso, as mulheres tendem a estar sub-representadas em cargos de liderança e em setores dominados por homens, como tecnologia e engenharia. Outro obstáculo é a conciliação entre a vida profissional e pessoal. As mulheres frequentemente assumem a maior parte das responsabilidades domésticas e de cuidado com os filhos, o que pode limitar as suas oportunidades de avanço profissional. O preconceito e o assédio no ambiente de trabalho também são realidades com as quais muitas mulheres ainda se deparam diariamente. É por estes desafios persistentes que continua a ser necessário falar de igualdade e lutar por ela.



Joana Alves  
Diretora de Recursos Humanos

**Quais os maiores desafios do cargo de Diretora de Recursos Humanos? A GS1 Portugal é uma empresa que acautela e promove a igualdade de género? De que forma?**

A GS1 Portugal destaca-se pela sua excelente

estrutura e organização. Os processos estão claramente definidos, implementados e assimilados pelos colaboradores. Além disso, a organização possui um Código de Conduta e Ética profundamente enraizado. Mesmo sem obrigatoriedade, a GS1 Portugal criou um Plano de Igualdade, no qual já tive a oportunidade de participar. É interessante notar que a Direção da organização é composta por 50% de homens e 50% de mulheres. Atualmente, as mulheres representam a maioria dos colaboradores, com 56%. Gostaria de destacar também a cultura de meritocracia promovida através de um bom sistema de avaliação de desempenho e de definição de objetivos. Destaco ainda o sistema de equilíbrio entre a vida profissional e pessoal implementado pela GS1 Portugal Codipor. A organização adotou um modelo de trabalho híbrido que permite até dois dias de teletrabalho e oferece flexibilidade na gestão dos horários, desde que se cumpram determinadas regras fundamentais para assegurar o bom funcionamento e organização do trabalho. O maior desafio como Diretora de Recursos Humanos? Ser criativa, integrar e descobrir novas formas de trabalho e novos perfis profissionais. Criar equipas multidisciplinares e multigeracionais, promovendo a diversidade e a igualdade, sempre com o objetivo final de alcançar resultados. A minha visão de futuro concentra-se, sobretudo, em auxiliar o desenvolvimento de pessoas talentosas, ágeis, motivadas e comprometidas.

**Quão importante é que se passe à geração já nascida em liberdade a importância que teve a revolução do 25 de abril na aquisição de direitos e liberdades por parte de todos os cidadãos, mas particularmente pelas mulheres?**

Sem dúvida, a liberdade como uma das preciosidades mais significativas na vida, tanto para homens como para mulheres. Ter a capacidade de fazer escolhas sem censura é essencial. Se lhes perguntarem o que querem ser quando crescerem, devem poder responder o que quiserem.



<https://gs1pt.org> ☎ 217 520 751\*

📍 Estrada do Paço do Lumiar, Campus do Lumiar, Edifício K3 1649-038 Lisboa  
\*chamada para rede fixa/móvel nacional

# MARTAVALLE

REAL ESTATE GROUP



COM UMA ABORDAGEM  
**INOVADORA**  
NO SERVIÇO AO CLIENTE



**REDEFINIMOS A SUA EXPERIÊNCIA IMOBILIÁRIA**



GERAL@MARTAVALLE.PT . +351969 614 144 . WWW.MARTAVALLE.PT



Marta Valle  
CEO

## “Ainda não há igualdade entre géneros, mas estamos no caminho certo”

Marta Valle é a CEO do Marta Valle Real Estate Group, que integra a KW-Keller Williams Portugal e que se tem posicionado desde 2019 como sendo o grupo número 1 do país, de entre os que integram a marca multinacional de real estate. Jovem, Marta Valle recorda, nesta entrevista, a importância do 25 de abril de 1974 para as mulheres, a liberdade e a democracia. Acredita que o caminho está longe de estar concluído, mas é o correto e antecipa que uma mudança na mentalidade empresarial é fundamental para que se atinja o equilíbrio.

**M**arta Valle é, hoje, uma mulher independente, empresária com um grupo de mediação imobiliária constituído, mãe de dois filhos e de pensamento resiliente e objetivo. Algumas destas características não seriam possíveis se vivesse durante o Estado Novo, período que terminou em 1974, aquando da revolução do 25 de abril, que celebra este ano 50 anos.

Naquele tempo, as mulheres apenas possuíam, na sua maioria, três anos de escolaridade – apenas uma pequena elite era educada até à universidade – e não tinham, sequer, direito a sair do país sem permissão do marido. Criar um negócio próprio era muito difícil. Socialmente, o papel da mulher era o de esposa, mãe e cuidadora da casa. Após a revolução do 25 de abril, a democracia permitiu que a escolaridade se alargasse, a educação democratizou-se e a posição da mulher na sociedade tomou um outro rumo, mais focado na pessoa do que no seu papel social. A mulher podia estudar, votar, trabalhar, ser verdadeiramente independente. Mas será que o equilíbrio prometido entre mulheres e homens já foi alcançado? Marta Valle não acredita: "Garantidamente, falta ainda fazer algum caminho para um maior equilíbrio, mas já foram dados grandes passos. Nota-se pela iniciativa e pela voz que a mulher tem tido nos últimos anos. As empresas estão cada vez mais sensíveis ao tema da igualdade e promovem as lideranças femininas, no entanto considero que ainda é pouco, face àquilo que se pretende alcançar". Marta Valle alerta também para o facto de a igualdade se dever aplicar sobretudo à área laboral, mantendo algumas diferenças sociais entre homem e mulher: "Acredito que o cavalheirismo deve manter-se. Não se trata da Mulher querer ser igual ao Homem, mas sim ter as mesmas oportunidades e ver as suas competências serem reconhecidas ao mesmo nível salarial, por exemplo".

Quando questionada sobre a relação laboral existente entre empresas e trabalhadores, a CEO do Marta Valle Real Estate Group acredita que é aí que reside o pilar fundamental do desequilíbrio que ainda persiste: "O pilar fundamental da desigualdade ainda é o papel social que a mulher desempenha na vida dos elementos da família e nas tarefas familiares, essa é a verdade. Continua socialmente intrínseco que são as mulheres as responsáveis pela família e pelo lar. Mas também é preciso trabalhar o mindset das mulheres para que elas próprias não se sintam culpadas quando tiram um tempo para elas, em vez de estarem a apoiar os filhos, por exemplo. A mulher tem na sua essência a

maternidade e mesmo que seja líder de uma empresa, tem dificuldade em delegar tarefas familiares. O "Eu hoje chego depois do jantar, porque tenho reuniões até tarde." não é algo fácil de dizer para uma mulher. A mulher está constantemente a pensar nas tarefas quotidianas que tem de realizar – fazer o jantar, cuidar dos filhos, fazer as compras... Já os homens, por força da sociedade, foram criados com uma forma de pensar mais racional, focada no trabalho e em levar dinheiro para casa. O seu lado cuidador foi naturalmente posto de parte e substituído pelo seu lado prático e pragmático". Por essa razão, muitas empresas acabam por preferir homens em detrimento das mulheres, quando têm de contratar, e os cargos de liderança ainda são mais atribuídos a homens por essas razões. "Mas também é verdade que cada vez mais vemos famílias com os papéis invertidos, em que é a mulher que aposta na carreira profissional e o homem apoia toda a estrutura familiar".

Para Marta Valle, todavia, a mulher tem características que fazem dela uma excelente líder: "A mulher tem capacidade para conjugar o lado racional com o emocional, equilibrando a produtividade com o bem-estar laboral. As empresas lideradas por mulheres estão na linha da frente da qualidade de vida no local de trabalho. A atribuição do salário emocional é uma das formas de assegurar a felicidade dos trabalhadores e o seu compromisso com a empresa".







Ana Costa  
Coordenadora



Lorena Pires  
Team Leader



Heather Youngman  
Relocation Specialist



Cláudia Oliveira  
Diretora de Comunicação

Marta Valle acredita que o caminho para um maior equilíbrio laboral entre homens e mulheres passa, em primeiro lugar, por uma adaptação maior das próprias empresas à realidade de uma maior equidade laboral, mas também pela educação das novas gerações: "Hoje, já muitas crianças têm uma noção diferente dos direitos e deveres dos homens e mulheres. Para o meu filho mais velho Gustavo, não faz sentido falar em desequilíbrio de direitos, pelo contrário, ele vê as meninas e os meninos como iguais. Neste caso, o meu desafio é mostrar-lhe que, académica e laboralmente, isso está correto, mas que devemos manter as diferenças entre homens e mulheres no que concerne à cortesia, ao cavalheirismo e ao respeito. Estamos no caminho certo para que, daqui a 50 anos, alcancemos o equilíbrio, mas necessitamos que as empresas e a sociedade caminhem juntas, sob pena de as gerações mais jovens encontrarem um mercado laboral desajustado dos seus valores".

#### O Marta Valle Real Estate Group

Marta Valle não planeou a sua vida sabendo que iria integrar o setor do Imobiliário. No entanto, foi muito jovem que percebeu que isso seria uma possibilidade interessante, considerando as suas características: "Em 2010, quando entrei no mercado de trabalho, estávamos no pico da crise imobiliária. Eu tinha dois trabalhos e percebi que tinha vocação para a área comercial. Gostava de

falar com pessoas, tinha facilidade em criar empatia e preocupava-me genuinamente em perceber as necessidades e objetivos de cada possível cliente. No entanto, isso foi despertando o meu lado empreendedor e comecei a procurar fazer mais e diferente. Poder ser criativa e ter o meu próprio método de abordagem era algo que me aliciava mais ainda do que o rendimento expectável. Acabei por me apaixonar pela área imobiliária, porque faço parte de um momento marcante, muitas vezes único, na vida das pessoas e percebi a verdadeira oportunidade de criar um negócio próprio com um investimento que, embora necessário, era muito inferior a qualquer outro negócio que eu pensasse desenvolver".

O primeiro contacto com o Imobiliário aconteceu numa imobiliária algarvia, e, embora tenha passado os dois primeiros anos sem ter conseguido concretizar a transação de um imóvel, todo o apoio e formação que recebi permitiu a Marta Valle preparar-se para o que vinha a seguir. "Eu sempre olhei para esta atividade a médio-longo prazo". Foi essa resiliência e a capacidade de trabalhar num mercado difícil – o mercado algarvio é, por excelência, um mercado de segunda habitação – e completamente invertido – a crise do subprime tinha colocado no mercado muitas casas e a procura era escassa – que fez com que a agora CEO do Marta Valle Real Estate Group alcançasse o sucesso a partir de

2014: "Um ano antes, mudei-me para Lisboa e a partir daí, comecei a destacar-me neste setor. O mercado começou a demonstrar mais dinâmica e, para alguém que tinha trabalhado na época mais difícil e num mercado particularmente desafiante, Lisboa era um mercado com muitas oportunidades, que agarrei. Percebi que estava numa marca que não me permitia crescer e ser eu mesma e saí. Conheci a KW- Keller Williams em 2016 e aí sim, tive plena consciência que era nesta rede que queria desenvolver a marca que já tinha criado com o meu nome. Consegui criar uma verdadeira equipa, curiosamente com cargos de liderança maioritariamente femininos, como é o caso da nossa Team Leader, Lorena Pires, da nossa coordenadora Ana Costa, a nossa diretora de comunicação, Cláudia Oliveira e a nossa Relocation Specialist, Heather Youngman. Não podendo deixar de mencionar também o nosso Diretor de Operações, Paulo Freitas Sanches. Somos uma 'mini agência' baseada nos modelos e sistemas desta grande Marca que é a KW. Dessa forma temos todos os benefícios de pertencer à rede multinacional número 1 do mundo, aprender com colegas de todo o mundo, ter uma rede internacional de networking – ao mesmo tempo desenvolver toda a organização. A cultura da KW é permitir aos seus associados desenvolver negócios à medida da sua ambição e isso para mim é fundamental".

Quando questionada sobre a escolha que fez e o futuro deste projeto, Marta Valle é clara: "Temos conseguido crescer e, atualmente, estamos presentes nos principais mercados nacionais e temos uma parceria estratégica com uma equipa de topo da Califórnia. Estas parcerias estratégicas permitem-nos captar ainda mais a atenção dos mercados estrangeiros, sem implicar um investimento em expansão. Além disso, devido ao aumento da procura, criámos um departamento de relocation, cuja equipa acompanha e dá suporte a clientes internacionais, no que respeita a comprar ou arrendar casa, tratar do NIF, abrir conta bancária, tratar dos vários vistos disponíveis, entre outras questões necessárias para quem vê Portugal como destino para morar ou investir. Por estes motivos, a escolha foi acertada, absolutamente. Aos 21, o meu plano era conseguir chegar aos 35 anos e ter uma qualidade de vida acima da média, com capacidade financeira para financiar os meus objetivos. Fiz 35 anos em março, longe de poder dizer-me satisfeita, mas muito feliz, por tudo o que o Grupo Marta Valle tem alcançado, pela história que tem sido escrita e por todas as pessoas que fazem com que esta marca tenha a reputação que tem. Por isso sim, missão cumprida no que respeita ao risco que corri".



Ana Rita Machado  
Solicitadora

Mulheres conquistaram direitos e oportunidades

## “O meu caminho seria outro sem a revolução de abril”

Antes do 25 de abril, os direitos das mulheres eram diminutos. Posteriormente, muito se evoluiu, social e culturalmente, mas ainda assim não existe equidade entre homens e mulheres, sobretudo quando olhamos para as carreiras profissionais. A solicitadora Ana Rita Machado reconhece que o seu próprio caminho teria sido diferente caso a revolução do 25 de abril de 1974 não tivesse acontecido e destaca o que ainda falta fazer – além dos direitos já conquistados – para que a equidade seja conseguida.

**P**or que motivo lhe parece que, 50 anos depois de “abril”, ainda não se alcançou o equilíbrio no que respeita a um salário igual para os homens e mulheres que desempenham a mesma função?

Existem várias razões pelas quais continua a existir disparidade salarial entre homens e mulheres, mesmo após 50 anos do 25 de abril, tais como o facto de acharem que a mulher não pode ganhar o mesmo ou superior ao homem, porque o homem é a figura da família; a persistência de estereótipos de género; a discriminação implícita; o tabu de falar acerca dos salários; a carga desproporcional que existe no que diz respeito a responsabilidades familiares e por fim, e a que muitas mulheres acabam por sentir, é a falta de reconhecimento e de avanço na carreira pelo facto de ter família.

**Apesar da desigualdade salarial, muitos direitos foram conquistados pelas mulheres nestas cinco décadas de democracia. Quais as mudanças que considera particularmente relevantes de assinalar?**

Algumas mudanças significativas prendem-se com o reconhecimento dos direitos reprodutivos das mulheres; a criação de legislação que protege a mulher contra a violência e discriminação; o direito à participação política e à educação, podendo assim alcançar diversas oportunidades profissionais em diversas áreas. Embora, a meu ver, ainda haja muito a ser feito para alcançar a plena igualdade de género.

**Criou o projeto CNF Legalização de Imigrantes.**

**Em que consiste este projeto e como pode facilitar este processo de legalização?**

O projeto da CNF Legalização de Imigrantes surgiu em março de 2023, devido a uma experiência pessoal significativa, pois testemunhei de perto as dificuldades enfrentadas por uma colega, que posteriormente se tornou minha parceira de trabalho, durante o processo de obtenção da sua legalização em Portugal. Essa experiência despertou em mim uma profunda percepção dos desafios enfrentados pelos imigrantes no país, sentindo uma enorme necessidade de aprofundar os meus conhecimentos e aprendizagem nesta área da imigração. Assim, em março de 2023, surge este projeto, com a finalidade de ajudar os imigrantes a superarem as dificuldades relacionadas com a legalização em Portugal, sendo o meu principal objetivo prestar a assistência e orientação aos imigrantes, facilitando assim o processo de legalização.

**Que impacto têm projetos como o CNF Legalização de Imigrantes na vida de quem a eles recorre? Um ano depois da criação do programa, é possível fazer um balanço deste projeto?**

A CNF Legalização de Imigrantes, de modo geral, tem um impacto positivo na vida das pessoas que a procuram. A título de feedback e após um ano deste projeto, posso afirmar que o balanço é bastante positivo. Os meus clientes expressam grande satisfação com os serviços prestados, ao ponto de recomendarem os meus serviços a familiares ou amigos que enfrentam situações semelhantes. Acredito que este retorno positivo é

um reflexo da minha dedicação a este projeto que é a CNF Legalização de Imigrantes, em fornecer assistência especializada e de alta qualidade aos imigrantes. Em geral, o feedback tem sido muito encorajador e reforça o compromisso contínuo com a excelência e a satisfação do cliente. Com tudo de bom que o projeto da CNF Legalização de Imigrantes tem trazido, recentemente estou a redigir um ebook - "Nacionalidade Portuguesa | Será que tenho direito? Tudo o que necessita saber", onde poderá conhecer as diferentes formas de obter a mesma, um pouco da documentação necessária e uma pequena abordagem de como vejo a nacionalidade portuguesa, as suas barreiras e tramitação. Se ficou interessado em saber mais, não perca o lançamento do mesmo já no mês de maio.

**Como avalia a parceria celebrada entre a OSAE e a Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA), que permitirá a advogados e solicitadores ajudarem a verificar os processos de legalização de mais de 300 mil pessoas, a quem o anterior SEF não conseguiu dar resposta atempada?**

O acordo estabelecido entre a OSAE e a AIMA é de extrema importância e necessidade. Representa um passo significativo para melhorar o processo de regularização dos imigrantes em Portugal, oferecendo assistência legal qualificada, reduzindo a burocracia e promovendo uma gestão mais eficiente dos processos de imigração de maneira que os processos decorram nos prazos legais na AIMA.





**Promoção**  
**10%**  
**Desconto**  
**Nos chuveiros**  
**de bambu**

# Clementina Nazário



Os chuveiros de bambu são uma escolha cada vez mais popular para quem procura uma experiência de banho única e ecologicamente consciente. Neste artigo, exploraremos os benefícios desses chuveiros naturais e como eles podem transformar o seu espaço.

O bambu é conhecido pela sua beleza natural e textura única. Quando usado em chuveiros, ele adiciona um toque de elegância e rusticidade ao ambiente.

O bambu é uma planta de crescimento rápido, tornando-o uma opção sustentável. A sua colheita não prejudica o meio ambiente. Quando o chuveiro de bambu chega ao fim de sua vida útil, ele decompõe-se naturalmente, sem deixar resíduos tóxicos. A produção de chuveiros de bambu requer menos energia e recursos em comparação com materiais sintéticos.

Além da estética, os chuveiros de bambu proporcionam uma experiência sensorial única.



Clementina Nazário é uma mulher multifacetada. Por um lado, lidera a DekPool, uma empresa especializada na construção, reabilitação e montagem de piscinas de todos os tipos. Por outro lado, é a mente por trás do projeto Lilith, uma marca de lingerie que fundou.

Poderia partilhar um pouco sobre o que a inspirou a criar a Lilith? A Lilith nasceu de uma parceria com uma fábrica brasileira, oferecendo designs variados, tecidos de alta qualidade e atenção aos detalhes para revolucionar a experiência da lingerie de cada cliente.



**PROMOÇÃO**  
*20% em toda a loja*



Qual é a sua visão no que concerne ao reconhecimento do impacto das Mulheres no empreendedorismo? A essência da mulher é criar e multiplicar. A evolução e coragem das mulheres da minha geração permitiram-nos alcançar o que as nossas ancestrais não conseguiram.

## Uma mulher de paixões

Na Lilith Lingerie, a missão é realçar a beleza natural das nossas clientes e promover a confiança e o empoderamento. Com designs que vão desde os mais simples até aos mais sofisticados.



E-mail: [comercial@lilith.pt](mailto:comercial@lilith.pt)  
[www.lilith.pt](http://www.lilith.pt)

E-mail: [comercial@dekpool.pt](mailto:comercial@dekpool.pt)  
[www.dekpool.pt](http://www.dekpool.pt)



A close-up portrait of Clementina Nazário, a woman with dark hair and large hoop earrings, wearing a dark blazer and a necklace. She is looking directly at the camera with a serious expression.

# “A revolução contribuiu para uma sociedade mais justa e inclusiva”

Clementina Nazário  
Founder e CEO da Dekpool e da Lilith Lingerie

Antes da revolução do 25 de abril de 1974, as mulheres tinham muitos dos seus direitos capturados. Não podiam viajar sem o consentimento do marido, havia profissões que lhes estavam vedadas e os estudos académicos eram reservados a uma minoria da sociedade, ainda assim maioritariamente homens. Clementina Nazário, fundadora e CEO da Dekpool e da Lilith Lingerie, faz um balanço dos direitos que as mulheres conquistaram após a revolução e afirma a sua própria responsabilidade, enquanto empresária, em contribuir para corrigir as desigualdades que ainda persistem entre géneros.

**Q**ue impacto lhe parece que a revolução de abril teve nas mulheres, nas suas lutas e na conquista dos seus direitos?

Uma das mudanças mais importantes foi a introdução de legislação que garantiu direitos iguais para homens e mulheres, abolindo muitas das discriminações de género que estavam enraizadas na sociedade portuguesa. As leis foram promulgadas para garantir o direito das mulheres a viajar sem o consentimento do marido e para eliminar restrições à sua participação em certas profissões. Além disso, a revolução trouxe consigo uma mudança de mentalidades e uma maior consciencialização sobre as questões de género. As mulheres tornaram-se mais vocalizadas e ativas na defesa dos seus direitos, e houve um aumento da participação feminina na política, na educação e em outras áreas da vida pública.

**Quais os direitos que as mulheres conquistaram, quer social, quer**

**profissionalmente, que são, para si, particularmente importantes de destacar?**

A igualdade no direito de voto foi uma das conquistas mais emblemáticas. Antes da revolução, as mulheres enfrentavam muitas restrições no acesso à educação superior. Com a mudança de regime, as portas das universidades foram abertas para as mulheres, permitindo que elas buscassem formação académica em igualdade de condições com os homens. A promulgação de leis de divórcio mais favoráveis às mulheres permitiu que elas obtivessem maior autonomia e liberdade para decidir sobre as suas vidas pessoais e familiares. Foram introduzidas legislações que protegem as mulheres no local de trabalho, combatendo a discriminação de género, garantindo a igualdade salarial e promovendo a conciliação entre a vida profissional e familiar. A revolução do 25 de abril abriu portas para que as mulheres ocupassem posições de destaque na política, nos negócios e em outras áreas da sociedade, contribuindo para uma maior representatividade e diversidade nos espaços de poder.

**O trabalho, no que respeita à carreira e à capacidade de evolução profissional, e a equidade salarial são duas áreas em que a mulher ainda não viu os seus direitos assegurados face ao homem. Por que lhe parece que tal ainda acontece? As empresas ainda não estão despertas para a necessidade de equilíbrio entre géneros?**

As mulheres ainda tendem a ser direcionadas para áreas de trabalho que são tradicionalmente femininas e que muitas vezes pagam menos do que as áreas dominadas por homens. Além disso, as responsabilidades familiares, como cuidar de filhos ou familiares, podem levar as mulheres a optar por empregos com menor remuneração ou a interromper as suas carreiras, o que pode contribuir para a disparidade salarial ao longo do tempo. Em muitos casos, a falta de transparência nos salários permite que a discriminação salarial persista. Apesar dos desafios, muitas empresas começam a reconhecer a importância da equidade de género e adotam medidas para reduzir a disparidade salarial.

**Enquanto empresária, há muito que pode fazer e decisões que pode tomar que não seriam possíveis em Portugal no tempo do Estado Novo. No entanto, ainda assim, a mulher não alcançou a equidade em relação ao homem. Enquanto CEO de duas empresas, que preocupações tem relativamente a estas questões?**

Como CEO de duas empresas, em áreas completamente distintas a promoção da igualdade de género e a criação de um ambiente de trabalho inclusivo são preocupações importantes para mim. Aqui estão algumas das práticas que enfatizo com as minhas equipas para contribuir para um maior equilíbrio no mercado de trabalho: implementar políticas de transparência salarial para garantir que os salários sejam determinados com base em critérios objetivos e não discriminatórios, e que não haja disparidades salariais injustificadas entre funcionários com funções semelhantes; fomentar uma cultura empresarial que valorize a diversidade e a inclusão, promovendo o respeito mútuo, a igualdade de oportunidades e a colaboração entre todos os membros da equipa, independentemente do género; e oferecer oportunidades de desenvolvimento profissional e avanço na carreira com base no mérito e nas competências, proporcionando programas de formação e mentoria que incentivem o crescimento e a progressão na empresa para todos os colaboradores, independentemente do

género; promover políticas de conciliação entre a vida profissional e pessoal; incentivar a representação equitativa de género em todos os níveis da empresa, desde cargos de liderança até posições operacionais, através de práticas de recrutamento e promoção justas e inclusivas.

**A Dekpool é uma empresa de construção, remodelação e manutenção de piscinas, de que é fundadora e, recentemente, já este ano, fundou a Lilith Lingerie. Porquê a aposta em empresas de duas áreas tão distintas? Que marca “Clementina Nazário” têm cada uma delas na sua forma de estar no mercado e lidar com os clientes?**

A aposta em empresas de áreas tão distintas como a Dekpool e a Lilith Lingerie é o resultado da visão empreendedora e da diversificação dos meus interesses. Embora possam parecer áreas completamente diferentes, ambas as empresas podem partilhar valores fundamentais, como qualidade, excelência no atendimento ao cliente e inovação.

**“As mulheres ainda tendem a ser direcionadas para áreas de trabalho que são tradicionalmente femininas e que muitas vezes pagam menos do que as áreas dominadas por homens”.**

A “Clementina Nazário” como pessoa manifesta-se de forma distinta em cada uma delas, mas ambas contêm a paixão pelas respetivas áreas, o gosto pela inovação e por surpreender os clientes com produtos de qualidade e excelência, refletindo as necessidades e características do mercado em que operam: a Dekpool é reconhecida pela sua dedicação à qualidade na construção, remodelação e manutenção de piscinas, garantindo aos clientes resultados de alta qualidade e durabilidade, onde se encaixam também as questões da sustentabilidade e

inovação, com soluções eco-friendly e eficientes; e pelo foco no serviço ao cliente, assegurando um atendimento personalizado e eficiente. A Lilith Lingerie é reconhecida pela sua abordagem elegante e sofisticada à moda íntima, oferecendo peças que combinam estilo e conforto, transmitindo uma mensagem de empoderamento feminino, celebrando a beleza e a confiança das mulheres em todas as formas e tamanhos.

**A Dekpool está em crescimento e vai inaugurar um novo armazém em Alcácer do Sal. Como avalia a necessidade de crescimento da empresa e quais as perspetivas para este ano?**

O crescimento da Dekpool e a inauguração de um novo espaço em Alcácer do Sal indicam um período emocionante de expansão e reestruturação da empresa. Com a inauguração do novo espaço, a Dekpool terá a oportunidade de atrair uma base de clientes mais ampla, servindo tanto clientes existentes quanto potenciais em Alcácer do Sal e nas áreas circundantes. Ao adotar práticas sustentáveis, como o uso de produtos ecológicos e a implementação de técnicas de conservação de água, a Dekpool pode atrair clientes que valorizam a responsabilidade ambiental. Estabelecer parcerias com outras empresas locais ou fornecedores de produtos complementares pode ajudar a empresa a expandir a sua oferta de serviços e alcançar novos segmentos de mercado.

**Como descreve a Lilith Lingerie? Que características apresentam os modelos? Para quando está previsto o lançamento da próxima coleção?**

A Lilith Lingerie é uma marca de lingerie que se destaca pela sua elegância, sofisticação e atenção aos detalhes. Os modelos de lingerie da Lilith são a combinação de estilo e conforto, proporcionando às mulheres peças que realçam a sua beleza e confiança. Os modelos são confeccionados com materiais de alta qualidade, oferecendo um ajuste perfeito ao corpo feminino, com um design elegante e moderno, que incorpora detalhes delicados. Quanto ao lançamento da próxima coleção, recomendamos verificar diretamente no site oficial da Lilith Lingerie ou nas suas redes sociais para obter informações atualizadas sobre datas de lançamento e novidades. Todos os meses lançamos novas peças - este mês lançamos a nossa coleção Petit Luxe.

Impressão 3D

# A tecnologia de construção do futuro

A Saint-Gobain é uma empresa conhecida por desenvolver produtos inovadores e apostar nas últimas tecnologias, quando se trata de evoluir nas suas áreas de especialidade. Em Portugal, não é diferente. A aposta na construção de casas por via da impressão 3D já teve início, mas ainda não está industrializada. Todavia, esse é o caminho a seguir. O Diretor de I&D da Saint-Gobain Portugal, Bruno Lobo, explica as vantagens de se optar por este tipo de construção e o impacto que a mesma pode vir a ter no mercado da construção e do imobiliário nacional.

**Bruno Lobo**  
Diretor de I&D da Saint-Gobain Portugal





**A** construção de casas através da impressão 3D é recente no mercado português e começa a ser encarada como uma solução para a escassez de habitação no país. Que características definem uma habitação com este método construtivo?

Uma construção em impressão 3D com recurso a argamassas industrializadas define-se como sendo uma habitação de rápida execução, sem perda de qualidade e com uma pegada ambiental mais reduzida, não comprometendo o conforto higrotérmico dos seus utilizadores.

**Quais as principais vantagens de apostar numa casa impressa em 3D?**

As principais vantagens prendem-se com a maior liberdade de design, sem custos acrescidos; uma maior rapidez de execução; a garantia de controlo de qualidade assegurado quando usadas argamassas industriais; uma menor pegada ambiental comparativamente à construção tradicional e ainda o facto de ser uma solução que responde à escassez de mão de obra qualificada.

**A Saint-Gobain Weber, no Benelux, já teve oportunidade de construir algumas habitações com esta nova forma de construção. Em Portugal, é uma aposta que o grupo Saint-Gobain também espera fazer?**

A impressão 3D em Portugal é uma tecnologia que tem vindo a ser explorada pela empresa nos últimos anos, com particular apoio à investigação em ambiente académico no país. Recentemente, a empresa participou na impressão de uma casa modelo com um parceiro nacional, recorrendo à mais recente tecnologia desenvolvida pela empresa, estando assim no bom caminho para a industrialização da tecnologia no nosso país.

**Além da vantagem temporal – o tempo de construção é mais curto – esta construção é tida como tendo uma pegada ambiental menor. A que se deve isso?**

A menor pegada ambiental deve-se a vários fatores, entre os quais se destacam os seguintes:

- Uso mais racional do material. Apenas é depositada a quantidade de material necessária no local específico, por exemplo, uma parede pode ter espessuras variáveis conforme as solicitações mecânicas a que esteja sujeita, não afetando a produtividade da construção;

- Ausência do uso de cofragens. Parte das cofragens usadas na construção não são recuperáveis e, mesmo que sejam, têm uma duração limitada, não devendo esta pegada ecológica ser descurada;

- Menos transportes. O facto de ser necessária menos mão de obra e

durante menos tempo faz com que a pegada ecológica associada ao transporte de pessoas seja reduzida. Ao mesmo tempo, sendo o uso de diferentes materiais reduzido, implica também menos pequenos transportes para obra, sendo este fator também relevante.

**Estas casas necessitam de cuidados específicos e permanentes ou são tratáveis exatamente como qualquer outra construção?**

Consoante o tipo de material associado à impressão 3D para construção, este definirá se serão necessários mais ou menos cuidados. Usando a abordagem e tecnologia da Saint-Gobain, os cuidados a ter não são superiores aos de uma construção tradicional comum. Isto é possível pela adoção de materiais amplamente conhecidos e estudados, apenas aplicados com recurso a uma tecnologia diferente.

**A Weber, marca da Saint-Gobain, desenvolveu uma argamassa própria para a aplicação em casas impressas em 3D. Que argamassa é essa e como se diferencia das restantes?**

As argamassas da Saint-Gobain distinguem-se pela sua qualidade assegurada. Mais importante do que apenas a argamassa, é todo o processo a que a mesma diz respeito, ou seja, todo o processo desde a mistura do pó em ambiente industrial até à deposição final. A Saint-Gobain desenvolveu um sistema autorregulável que permite um controlo de qualidade de todo o material usado, e não apenas por amostragem, que assegura uma qualidade constante.

**É possível reduzir o nível de poluição ambiental deste tipo de componentes da construção, como são as argamassas e outros produtos, mantendo a sua performance ao mais alto nível?**

Sim, esta é uma preocupação transversal da Saint-Gobain a todos os produtos que comercializa, não sendo a tecnologia de impressão 3D uma exceção. A empresa tem como objetivo atingir a neutralidade carbónica em 2050, sendo que tem vindo a trabalhar neste tema ao longo de vários anos, esta é uma preocupação tida desde sempre com os produtos associados a esta tecnologia.

**A nível económico, esta é uma solução que pode ajudar a resolver problemas quer a nível da falta de edifícios residenciais, quer a nível do preço a pagar pela compra de habitação própria?**

Sim, como em qualquer indústria a massificação do emprego da tecnologia e o aumento de volumes associados irá permitir tornar a tecnologia cada vez mais económica, fazendo com que o resultado seja um decréscimo natural no preço por metro quadrado a pagar por uma habitação. No final teremos habitações disponíveis mais rapidamente e a um preço muito mais reduzido face ao panorama atual.



# “O novo Estatuto reforça a autonomia dos fisioterapeutas”

Nuno Barreto é fisioterapeuta e o fundador da NBfisio, espaços de Fisioterapia que trabalham de uma forma multidisciplinar com outros profissionais de saúde para oferecer um tratamento completo a quem os visita. Com a alteração do Estatuto da sua Ordem profissional, os fisioterapeutas são agora mais autônomos e importa perceber que vantagens isso traz a estes profissionais.

**O**s fisioterapeutas viram o seu estatuto alterado, através da sua Ordem, o que os torna profissionais mais autônomos. Que considerações tece a este novo Estatuto? Mudou para melhor?

Os fisioterapeutas, enquanto profissionais autônomos, têm na sua ordem profissional o fim de regular o acesso e o exercício da profissão, que privilegia a defesa dos interesses dos utentes, fazendo respeitar o direito dos cidadãos à saúde. O novo estatuto beneficia e dignifica a profissão que, através da utilização de instrumentos científicos e técnicos adequados, desenvolvendo uma prática integrada, informada e conduzida pela evidência científica, dá ao fisioterapeuta a possibilidade e instrumentos para se afirmar como profissão de saúde plena.

**Que impacto isso tem no tratamento das pessoas e na forma como o fisioterapeuta pode, agora, fazer o seu próprio diagnóstico?**

A autonomia da profissão e o exercício técnico profissional resultam de um reconhecimento de competências e de um vasto corpo de saberes,



Nuno Barreto  
Diretor Técnico (Cédula O.F. nº 10472)

próprios da Fisioterapia, que preserva a autonomia da profissão e que solicita apoio multidisciplinar, quando necessário. As normas deontológicas aplicáveis à profissão contribuem para a autonomia e responsabilidade profissional e ética dos fisioterapeutas. Na sua conduta profissional, o fisioterapeuta atua com independência e isenção por forma a dignificar a profissão, desenvolve uma prática informada, capacitando o utente para decidir. O diagnóstico e a intervenção em Fisioterapia são os pontos-chave para a sua autonomia, que é uma mais-valia para a comunidade, desburocratizando e favorecendo a prestação de cuidados de Fisioterapia.

**Como é que estas novas alterações do Estatuto contribuem para uma maior dignificação e respeito pelos fisioterapeutas e pelo seu trabalho de especialidade?**

A Fisioterapia é uma disciplina científica e autônoma. O estatuto profissional da Fisioterapia foi introduzido em 1966, sendo atualmente referenciada no grupo dos “profissionais intelectuais e científicos”. O regulamento que definiu o “ato de Fisioterapia” veicula legalmente todos os fisioterapeutas registados na ordem, enquadrando competências, autonomia e responsabilidade, que independentemente do contexto, apenas pode ser realizado por fisioterapeutas.

No artigo 4 do regulamento nº490/2023, ponto 5, podemos ler: “O fisioterapeuta goza de plena autonomia profissional e é responsável por todo o processo de Fisioterapia, desde a avaliação inicial até à conclusão do mesmo”. Por sua vez, o artigo 7 é claro e diz respeito à “Liberdade de exercício” referindo explicitamente que “o fisioterapeuta goza de plena liberdade e autonomia para praticar os atos próprios da profissão, nos termos da lei”. Com a regulamentação final das unidades de Fisioterapia, os fisioterapeutas veem reconhecida e reforçada legalmente a sua capacidade e autonomia plena para dirigir os próprios espaços e unidades de saúde, como já acontecia com outros profissionais de saúde.

**Que compromisso tem a NBfisio para com os seus clientes, no que respeita aos tratamentos e à forma como os mesmos são aplicados? Há, também, um incentivo à prevenção, pela vossa parte?**

Na NBfisio temos um compromisso de exigência nos cuidados de saúde prestados a todos os utentes, numa equipa de 30 fisioterapeutas distribuídos por Almada, Estoril, Olhão e Alcantarilha. Procuramos, através das melhores práticas, recapacitar integralmente e de forma informada e partilhada desde 2009. Trabalhamos de forma multidisciplinar e complementar com osteopatas, psicólogos, nutricionistas, acupunctores, ortopedistas, neurocirurgiões, fisiatras, entre outros profissionais de saúde, por forma a potenciar a reabilitação plena sempre que possível.

Com uma população cada vez mais idosa e com profissões cada vez mais sedentárias, o universo de situações com que temos de lidar diariamente vai de patologias da coluna vertebral a tendinopatias do ombro, cotovelo e mão. Através de planos de tratamento adequados, temos taxas de sucesso e satisfação de mais de 90%.





# “A simplificação dos procedimentos pode levar a menor controlo e mais litigância”

Bernardo Corrêa de Sá é advogado na MAIO | SMCA. Na sua atividade jurídica, trata com particular destaque da área do Direito Imobiliário e é justamente sobre as alterações ao chamado “Simplex Urbanístico” – e o respetivo impacto que as mesmas terão no setor da construção e imobiliário - que este profissional do Direito fala, nesta entrevista.

**O Simplex Urbanístico veio simplificar os licenciamentos, pretendendo, com isso, assegurar um procedimento burocrático e administrativo mais eficiente no que respeita ao setor da Construção. Com estas medidas, parece-lhe que tal se vai concretizar?**

Estas medidas de simplificação, nas quais cabe destacar, (i) a desburocratização dos licenciamentos, (ii) novos prazos para as autarquias decidirem sobre os pedidos de licenciamento urbanístico, (iii) novo deferimento tácito para os licenciamentos, (iv) eliminação da autorização de utilização quando as obras estão sujeitas a controlo prévio, (v) reconversão de imóveis afetos a comércio para habitação, (vi) eliminação do alvará de licença de construção, visam acelerar o processo de construção e/ou reabilitação de imóveis bem como o processo de compra e venda de imóveis, para que o mercado fique menos saturado e torne a habitação mais acessível a um conjunto alargado de cidadãos, mas subsistem dúvidas como será a nova legislação aplicada na prática pelos vários players do mercado imobiliário, nomeadamente promotores/construtores, banca, autarquias e consumidores. Desde logo, ao simplificar e desburocratizar os procedimentos, sentimos que os compradores dos imóveis ficarão bastante menos protegidos, pois as medidas do Simplex Urbanístico podem facilitar a venda de imóveis com problemas de licenciamento. Será expectável uma subida de casos de litigância neste particular, sendo muito importante que o particular se socorra do devido aconselhamento jurídico para evitar dissabores futuros.

**As alterações nas regras do licenciamento de obras e na reclassificação dos solos vão fazer com que os custos com vários processos baixem. Isso pode contribuir verdadeiramente para uma diminuição do preço dos imóveis?**

É simplista afirmar que se o procedimento de licenciamento urbanístico for mais rápido,

conjuntamente com a reclassificação dos solos, existirá por inerência uma diminuição do preço dos imóveis em Portugal. Se, por exemplo, a procura de imóveis permanecer em alta, mesmo com a redução dos custos por parte do promotor, os preços podem não diminuir significativamente. O impacto direto no preço dos imóveis dependerá sempre da conjugação de uma série de fatores relacionados e consequentes entre si, tais como custos dos materiais de construção e de mão de obra, taxas de juro do financiamento bancário do promotor/comprador e condições do mercado de trabalho.

**A reclassificação dos solos vem facilitar a libertação de terrenos para construção nova? Que impacto isso pode vir a ter na construção de mais “habitação acessível”, por parte dos construtores e promotores imobiliários?**

Nos termos da legislação aprovada, a reclassificação dos solos tem caráter excepcional e tem de ser fundamentado, obrigando à celebração de um contrato de planeamento com a autarquia. A reclassificação dos solos será apenas admissível quando: i) Se destine à instalação de atividades de natureza industrial, de armazenagem ou logística e aos respetivos serviços de apoio, ou a portos secos e não se localize em áreas sensíveis, Reserva Ecológica Nacional ou Reserva Agrícola Nacional; ii) Se destine a habitação a custos controlados ou uso habitacional, desde que previsto na Estratégia Local da Habitação, ou Carta Municipal de Habitação ou Bolsa de Habitação. Atendendo a estas condicionantes legais é de prever a construção de mais “habitação acessível”.

**As autarquias passam a ter prazos mais definidos para tomar uma decisão relativamente aos pedidos de licenciamento. Caso esta decisão não cumpra os prazos, o projeto avança. Se o projeto avançar e estiver concluído, pode a autarquia, posteriormente,**

**criar algum impedimento à finalização da obra e sua comercialização?**

A fiscalização por parte das autarquias, prévia, durante ou após a execução da obra, é fundamental para assegurar a conformidade das operações urbanísticas com as disposições legais ou regulamentares aplicáveis. Em caso de desconformidade das obras com o quadro legal, as autarquias poderão aplicar coimas, ordenar a reposição da legalidade do que está desconforme ao promotor/construtor, através de processos de contraordenação e de ações judiciais, que irão impedir a finalização da obra e/ou a comercialização do imóvel.



Bernardo Corrêa de Sá  
Advogado

**M** | MAIO  
SMCA

Sousa Pinto, Morais Cardoso & Associados – Sociedade de Advogados, SP, RL

[www.maiolegal.com](http://www.maiolegal.com) [+351 213 827 840](tel:+351213827840) [bcs@maio-smca.pt](mailto:bcs@maio-smca.pt)  
Av. Conselheiro Fernando de Sousa, n.º 19, 17.º Dto., 1070-072 Lisboa  
\*chamada para rede fixa/móvel nacional

# “Medidas do Simplex Urbanístico são cruciais para o sector imobiliário”



Rita Delgado é Sócia da Albuquerque & Almeida Advogados. Nesta entrevista, assume que considera positivas e cruciais todas as medidas do Simplex Urbanístico, nomeadamente a extinção do Alvará das Licenças de Construção e de Utilização, substituído pelo recibo de pagamento das taxas em causa e entrega do termo de responsabilidade e telas finais. Além disso, apela ainda às entidades públicas e privadas para que permitam a implementação total do Simplex Urbanístico, pois vai beneficiar a economia e o desenvolvimento do país.

Rita Delgado  
Advogada

## Quais os impactos e as medidas do Simplex Urbanístico, que entrou em vigor no início de Março, lhe parecem de destacar?

É com grande entusiasmo que vejo este Simplex, todas as medidas são cruciais e vão incrementar o sector imobiliário, evitando que os promotores desistam de realizar investimentos e os custos inerentes à morosidade e burocracia dos processos; sei também que as Câmaras estão a fazer um grande esforço e formação de adaptação às novas directrizes, a revisar os procedimentos internos e a capacitar os seus funcionários para lidar com as mudanças; as mais sonantes são:

- extinção do arcaico Alvará das Licenças de Construção e de Utilização, substituídos, respectivamente, pelo recibo do pagamento das taxas devidas, e entrega de telas finais e termo de responsabilidade; todavia a Portaria 71-B/2024, veio introduzir confusão à clareza do Simplex ao prevêr uma Resposta por parte da Câmara, nos termos do Modelo XV anexo, como acto certificativo;

- isenção de controlo prévio nas obras de conservação, alteração no interior, reconstrução e ampliação, das quais não resultem um aumento da altura da fachada ainda que seja aumentado os pisos e/ou a área útil, as operações de loteamento em área abrangida por plano de pormenor;

- a ampliação do prazo de validade das decisões favoráveis de Pedidos de Informação Prévia (PIP) de um para dois anos, dispensa de consulta a entidades externas e de controlo prévio na sequência de um PIP completo;

- flexibilização do prazo de execução de obras sem limitações;

- novas situações de deferimento tácito.

### Que impacto têm os novos prazos de deferimento?

O deferimento tácito apenas ocorre quando está expressamente previsto pelo legislador e o Simplex, que alargou os prazos para a Câmara se pronunciar sobre os pedidos de licenciamento, estipulou o deferimento tácito a contar da data da submissão inicial do pedido! Ou seja, o processo fica automaticamente deferido. Penso que esta é a medida crucial do Simplex. Acresce, ainda, que a Câmara apenas pode solicitar uma vez o aperfeiçoamento do pedido, no prazo de 15 dias, não podendo solicitar quaisquer outras correcções ou informações adicionais.

### Quanto à reclassificação do solo e à reconversão do uso de imóveis, o que diz o Simplex?

Foi introduzido um procedimento simplificado de reclassificação do solo quando se destina a actividades industriais, armazenagem, logística e serviços de apoio a portos secos, e não seja REN ou RAN. A reclassificação simplificada de solo rústico para urbano, apenas é possível se for solo público e se destine a habitação. Estas medidas estão muito aquém das necessidades do país.

Quanto ao uso de imóveis foi efectuada uma importante alteração ao Código Civil, no sentido de permitir a alteração do uso, para fim de habitação, sem autorização dos restantes condóminos.

### O Simplex impõe cedências destinadas a habitação pública, a custos controlados e/ou para arrendamento acessível, como será esta medida aplicada a nível autárquico?

Esta medida, apenas aplicável a projectos de loteamento e operações similares, pretende responder a uma pressão social e política premente a nível habitacional. Os preços nos centros urbanos atingiram níveis que tornam a habitação inacessível para uma grande parte da população. Esta crise habitacional, que ouvimos diariamente nos media, não é uma consequência do investimento estrangeiro ou dos fundos imobiliários, mas sim consequência inevitável do desenvolvimento económico e imobiliário que ocorre em Portugal. E compete exclusivamente ao Estado prover as necessidades dos mais desfavorecidos, sem o fazer à custa dos senhorios, proprietários e promotores.

Esta medida é aplicável à perequação intraplano, a realizar a nível municipal, mas tem critérios objectivos, ou seja, não são os municípios que definem os parâmetros urbanísticos aplicáveis e, quando a área de cedência efectiva for superior à cedência média, o proprietário deve ser compensado nos termos previstos no plano ou em regulamento municipal.

Independentemente da medida ser discutível do ponto de vista do investimento imobiliário, visa garantir uma maior oferta de imóveis acessíveis, o que contribui para a coesão social, e também para o desenvolvimento sustentável das cidades, promovendo a diversidade socioeconómica.

### Um dos maiores desafios para quem quer construir ou reabilitar imóveis é o tempo e o acompanhamento do procedimento a nível camarário, acredita que vai melhorar com a entrada em vigor da Plataforma Eletrónica dos Procedimentos Urbanísticos a nível nacional?

A introdução desta Plataforma apenas vai entrar em vigor a 5 de Janeiro de 2026, mas acredito que é um avanço significativo na modernização e desburocratização da administração, e vai permitir:

- uma melhor política de organização e planeamento urbanístico, a nível local e central;

- estabelecer um padrão uniforme e eficiente para a gestão dos procedimentos urbanísticos em todo o país, eliminando as inconsistências e discrepâncias devido a práticas administrativas diferentes em cada município, garantindo uma maior transparência e equidade nos processos, e minimizando erros e omissões.

Espero, ainda, que esta plataforma venha a simplificar e agilizar os procedimentos.

Termino com um apelo às entidades públicas e privadas que afastem o Velho do Restelo e adiram à total implementação do Simplex, porque vai beneficiar muito a economia e o desenvolvimento de Portugal.

Rita Delgado (não escreve de acordo com o Novo Acordo Ortográfico).



ALBUQUERQUE & ALMEIDA  
ADVOGADOS

# Mais celeridade e menos burocracia associadas aos processos urbanísticos

O Simplex Urbanístico conta com um pouco mais de 20 medidas que entraram em vigor no início de março e que têm por objetivo a simplificação dos processos burocráticos que envolvem processos ligados ao Urbanismo. José Luís Bagulho, especialista em Direito Imobiliário e Urbanismo e advogado na BRAM Advogados, explica em maior detalhe algumas das alterações que podem tornar o mercado da construção mais competitivo e concorrencial.



José Luís Bagulho  
Advogado

**D**as medidas do Simplex Urbanístico, destacam-se os novos prazos atribuídos às câmaras municipais para deferimento de processos e o fim da obrigatoriedade de apresentação de licenças de construção. Que vantagens isto pode trazer para os players do setor da Construção?

O pacote legislativo do «Simplex Urbanístico» surge numa lógica de desenvolvimento do Código da Construção (com nascimento agendado para o ano 2026). Os novos prazos de decisão – consoante os casos e a área bruta de construção por m<sup>2</sup>, de 120, 150 ou 200 dias – juntamente com a forma de contagem dos mesmos e a figura melhorada do deferimento tácito, são um reforço significativo à segurança jurídica, embora criem mais incertezas e responsabilidades para os técnicos e

decisores municipais. As câmaras municipais passam a dever agir de forma célere e adequada, do ponto de vista procedimental, manifestamente no interesse de todos os players do setor da Construção, e, caso ultrapassem o prazo de decisão, o deferimento tácito pode corresponsabilizá-los, perante o particular/dono de obra, sobre quaisquer anomalias ao projeto de arquitetura ou de especialidades que porventura seja da responsabilidade do projetista ou empreiteiro. A formação do deferimento tácito passa a consubstanciar a licença para a realização da operação urbanística e, se pedida, também para a licença para ocupação da via pública. Uma outra vantagem do deferimento tácito urbanístico é que o prazo para a conclusão da obra de construção e edificação passa a ser o indicado no pedido do requerente. Por último, constitui vantagem para o setor a eliminação do alvará, sendo suficiente o recibo comprovativo do pagamento das taxas devidas.

**O Simplex Urbanístico trouxe uma alteração relativamente ao uso de frações autónomas dos edifícios para habitação – e casos há em que a autorização dos restantes condóminos deixa de ser necessária. O que se pretende, com esta medida?**

Esta medida visa permitir a realização de alterações ao fim ou ao uso de fração autónoma para habitação, dispensando a autorização dos restantes condóminos. Nestes casos, caberá ao condómino interessado alterar a utilização da sua fração junto da Câmara Municipal respetiva, por ato unilateral constante de escritura pública ou documento particular autenticado, para efetuar a correspondente alteração no título constitutivo e depois comunicá-lo, como é seu dever, ao administrador no prazo de 10 dias.

**Que impacto tem, para os construtores e os promotores imobiliários, a reclassificação do solo?**

A simplificação dos atos de reclassificação de solos contribui para o crescimento e desenvolvimento do país, para a construção de novos edifícios para habitação pública, a custos controlados ou arrendamento acessível e para a reabilitação de edifícios existentes para o mesmo fim.

**A Plataforma Eletrónica dos Procedimentos Urbanísticos está prevista entrar em vigor em 2026. Parece-lhe que trará, efetivamente, uma maior celeridade e simplicidade na consulta e acesso aos processos?**

A desmaterialização dos processos e atos procedimentais urbanísticos é benéfica aos particulares, reduz os prazos de tramitação e simplifica a consulta e acesso aos processos, em tempo útil senão de forma permanente e imediata, sem ficar condicionado aos períodos de funcionamento dos serviços municipais.

# “O fim da obrigatoriedade de licenciamento permitirá poupar tempo”

O Simplex Urbanístico veio ajudar a simplificar os processos urbanísticos. A advogada Mafalda Fernandes, sócia da Kausa Advogados, esclarece alguns pontos cruciais que estas novas medidas proporcionam, nomeadamente o fim da obrigatoriedade de licenciamento, o livro de obra digital e as vantagens da Plataforma Eletrónica dos Procedimentos Urbanísticos, em vigor a partir de 2026.

**O Simplex Urbanístico foi anunciado como um conjunto de medidas que se propunha ajudar a simplificar os**



Mafalda Fernandes  
Advogada

**processos urbanísticos e de construção. Entende que as medidas que contempla cumprem esse propósito?**

Se nos centrarmos nas alterações introduzidas ao Regime Jurídico da Urbanização e Edificação, comumente designado por RJUE, entendo que, efetivamente, o propósito do legislador foi no sentido de simplificar, ou até agilizar, grande parte dos procedimentos de controlo prévio urbanísticos, tornando o mercado mais atrativo para o investimento. As opções do legislador pela eliminação da necessidade de recurso a um procedimento de controlo prévio para a realização de determinadas operações urbanísticas, ou a opção, para a realização de uma obra, pelo procedimento de comunicação prévia ao invés de um procedimento como o licenciamento, ou, ainda, quando se entende ser de eliminar o procedimento de autorização, como foi o caso, levam-nos a concluir por uma clara intenção de simplificação. No entanto, para que esta simplificação possa vir a dar frutos, importaria que se desse tempo e condições para que estas entidades se pudessem adaptar às alterações, mormente, através da contratação de mais meios humanos que vão ser necessários.

**Quais as vantagens reais no que concerne ao fim da obrigatoriedade de licenciamento, por parte da autarquia, em alguns casos de obras de construção ou reabilitação de imóveis?**

A maior vantagem é a economia de tempo. Contudo, impõe-se ter presente que, em qualquer circunstância, a isenção de controlo prévio não poderá implicar a realização de operações urbanísticas em violação das normas legais e regulamentares em vigor.

**O Livro de Obra deixou de ter de ser enviado para a Câmara Municipal, sendo agora “digital” e devendo ser entregue na Plataforma Eletrónica dos Procedimentos Urbanísticos, que só estará operacional a partir do início do ano de 2026. Até lá, o que acontece a este documento? Parece-me que teremos de manter, até àquela**

data, o livro de obra em formato físico, disponível no local da realização da operação urbanística. Da conjugação das normas do RJUE que dispõem sobre o livro de obra, incluindo aquelas que continuam a sancionar como contraordenação a ausência do mesmo do local da obra, teremos de concluir que até à entrada em funcionamento daquela Plataforma, o livro de obra continuará a existir em moldes semelhantes aos atuais.

**Que vantagens existem na utilização, a partir de 2026, desta Plataforma por parte dos municípios?**

A principal vantagem é a uniformização dos procedimentos de controlo prévio a nível nacional. Uma das dificuldades com que muitos profissionais se deparam é a discrepância que tantas vezes existe de uns municípios para outros. Espero que esta Plataforma venha, em definitivo, colmatar esta lacuna.

**Como avalia a importância do deferimento tácito, figura utilizada quando o prazo de que a câmara dispunha para responder ao processo em causa já expirou? Estes novos prazos são mais justos e equilibrados para todas as partes envolvidas?**

A questão do deferimento tácito pode trazer sérias dificuldades aos municípios, na medida em que as presentes alterações não vieram acompanhadas de outras que possam, no imediato, auxiliar os municípios no trabalho que têm pela frente. Os prazos estabelecidos para a apreciação dos pedidos de licenciamento podem, com alguma facilidade, tornar-se pouco exequíveis se comparados com os prazos a que até aqui temos estado habituados. Por outro lado, a ausência de pronúncia por parte da Câmara não obsta a que a operação urbanística em análise respeite todas as normas legais e regulamentares em vigor, desde logo as normas que versam sobre planeamento. Existirá, sem dúvida, uma maior responsabilização dos donos de obras e dos técnicos responsáveis.



# O impacto das alterações ao Regime da Edificação Urbana

Os licenciamentos para projetos de construção serão eliminados e os prazos para deferimento por parte dos municípios estão, agora, mais bem definidos. O advogado José Manuel Pinheiro Lopes, da Pinheiro Lopes Advogados, explica o impacto das novas medidas – positiva e negativamente – para os envolvidos nos processos de construção e urbanismo e destaca a importância de um pacote de medidas mais amplo para solucionar o problema da habitação no país.



José Manuel Pinheiro Lopes  
Advogado

**O fim da obrigatoriedade de licenciamento vai levar a que os projetos de construção possam evoluir mais rapidamente. Como pode isso representar mais riscos jurídicos para os envolvidos?**

Os riscos existentes não são novos e na essência serão os mesmos que já existiam. Já existiam falsificações de documentos, áreas erradas, desenhos feitos à medida, loteamentos sem as obras de urbanização concluídas e tudo o que se possa imaginar. A fiscalização prévia, no licenciamento, também não se mostrou capaz de eliminar todos os riscos, pelo que o agravamento de coimas e as penas a aplicar aos prevaricadores devem ser equacionadas de forma a desincentivá-los.

**Quais as medidas que lhe parecem mais passíveis de suscitar dúvidas ou problemas legais, pelo menos durante o início da sua entrada em vigor?**

Estas alterações têm alguns riscos de implementação e sobretudo, como o próprio decreto-lei 10/2023 reconhece, exigem da Administração e dos seus agentes uma alteração de comportamento radical que vai obrigar a formação. A discricionariedade que sempre existiu na apreciação dos projetos e na interpretação dos Planos de Urbanização vai continuar e os Tribunais vão ser chamados a delimitar os campos de fiscalização das Câmaras Municipais, sobretudo pela tendência que vai continuar a existir de fiscalizar o mérito e a conveniência dos projetos em si.

**Que vantagens representa para os promotores e construtores o facto de os municípios terem prazos bem definidos para autorizar o início da obra, sendo que, se não os cumprirem, entra em vigor a figura do deferimento tácito?**

A contagem de prazos e o deferimento tácito parece-me ser um ponto positivo, no sentido em que vai obrigar a que o técnico da Câmara cumpra melhor os prazos. Mas este deferimento tácito tem de ser bem entendido, sob pena de poder gerar ilegalidades na aprovação de construções que o não deveriam ser. Aqui, a solução é a fiscalização à posteriori e a suspensão da obra. Uma palavra de aplauso para a possibilidade de delegação do poder de apreciação urbanística num técnico do município. Com efeito, já eram eles que apreciavam e o político apenas assinava. Também a criação de uma plataforma informática para controlar a entrada e o desenrolar do procedimento se pode revelar muito útil... A dispensa de emissão de licença de construção significa uma poupança de pelo menos um mês no licenciamento. E a dispensa de licença de utilização para a escritura foi um passo decisivo, sabendo-se que em muitas Câmaras se levantavam obstáculos imensos à emissão do documento de dispensa de licença, mesmo em construções muito antigas. Mesmo a ficha técnica não adiantava nada à solidez do negócio; no entanto pensamos que devia continuar a ser obrigatório o seu depósito na Câmara para controlo futuro dos materiais utilizados.

**As medidas que entraram em vigor no início de março são desenhadas para conseguir um aumento do número de imóveis no mercado. Juridicamente, são efetivamente medidas passíveis de conseguir isso?**

O aumento de casas disponíveis no mercado exige um conjunto de medidas de política pública de habitação que não se limitam ao licenciamento. Esta Lei vai no bom sentido, no que respeita ao licenciamento ou dispensa do mesmo, mas é ainda necessário intervir na disponibilização de solos para construir, por forma a fazer baixar os preços, sobretudo nas cidades, onde a procura aumenta e a escassez de solos urbanizáveis inflaciona muito o valor de mercado dos mesmos. Tem de haver uma oferta pública de habitação a preços controlados, sendo que o Estado tem os meios. Tem casas e terrenos abandonados de que é proprietário e que devem ser postos no mercado. Tem possibilidades de tributar terrenos e prédios devolutos, que existem em muitos locais e estão abandonados e tem de criar financiamento mais barato à construção e compra de casa. As Cooperativas devem voltar ao mercado. São um conjunto de medidas direccionadas no sentido de diminuir a escassez de casas é que pode fazer baixar os preços.



TIAGO BARROS INTERIORISMO

## ABORDAGEM METICULOSA E APAIXONADA PELO DESIGN DE INTERIORES

O gabinete de Tiago Barros Interiorismo é uma empresa de excelência, onde a qualidade dos materiais e os acabamentos impecáveis são prioridades indiscutíveis. Sob a liderança de Tiago Barros, renomado Decorador, a empresa destaca-se pela sua abordagem meticulosa e apaixonada pelo design de interiores.

### QUEM É TIAGO BARROS?

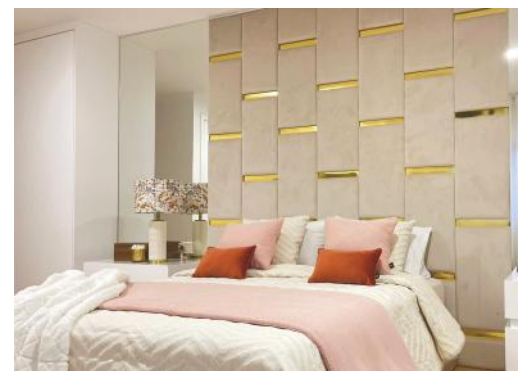
Tiago Barros é um renomado decorador que transforma os desejos dos clientes em projetos excepcionais. Com uma loja estabelecida há cinco anos, ele combina sua paixão pela decoração com uma compreensão profunda das necessidades dos clientes. Seu estilo meticuloso resulta em ambientes que encantam visualmente e elevam o espírito, influenciando positivamente o bem-estar e as relações interpessoais. Cada projeto é uma obra-prima em evolução, contando uma história única através de formas, cores e texturas.



A abordagem integrada e multidisciplinar do Tiago Barros Interiorismo destaca-se pela capacidade de criar espaços verdadeiramente excepcionais, tanto interiores quanto exteriores. Com um foco no fabrico próprio e na utilização de tecnologia avançada, a equipe talentosa e experiente transforma as visões dos clientes em realidade.

Os projetos 3D detalhados permitem uma visualização precisa e refinada de cada detalhe do espaço, antes mesmo do início da fabricação, assegurando que o resultado final atenda plenamente às expectativas e necessidades dos clientes.

Os designers de interiores do Tiago Barros criam ambientes luxuosos e sofisticados, onde conforto e estilo se encontram harmoniosamente, proporcionando uma experiência acolhedora e visualmente deslumbrante.



Além disso, o Tiago Barros Interiorismo oferece serviços de "projetos chave na mão", assumindo a responsabilidade total pelo processo, desde o conceito inicial até à entrega final. Isso inclui a gestão de todos os aspectos do projeto, desde a concepção e design até à seleção de materiais, fabricação, instalação e decoração, proporcionando uma experiência tranquila e sem complicações para os clientes.

## Perturbação do Espectro do Autismo

# Como reconhecer e lidar com esta perturbação do neurodesenvolvimento

Marisa Marques é psicóloga clínica e de desenvolvimento e, nesta entrevista, fala especificamente sobre a realidade da Perturbação do Espectro do Autismo (PEA), no que respeita à sua caracterização, à forma como a Escola pode acompanhar estas crianças e ainda destaca os sinais aos quais se deve estar atento para detetar uma criança com possível PEA e iniciar o diagnóstico e terapias o mais cedo possível.



Marisa Marques  
Psicóloga Clínica e do Desenvolvimento

**O que é o Autismo? De que estamos a falar quando descrevemos uma “Perturbação do Espectro do Autismo”?**

A Perturbação do Espectro do Autismo (PEA) é uma perturbação do neurodesenvolvimento que se caracteriza por défices de interação social recíproca, comunicação verbal e não verbal, associadas a comportamentos repetitivos e/ou interesses marcados por objetos ou temas específicos. Trata-se de uma perturbação complexa e diversificada, que se manifesta pela combinação de vários sintomas, num contínuo de gravidade de maior ou menor intensidade, daí a utilização do termo “espectro”. Por norma as crianças, adolescentes e adultos diagnosticados com PEA poderão apresentar algumas ou grande parte das seguintes características: imitação na reciprocidade social ou emocional; dificuldade no uso de comportamentos não verbais, como contacto ocular, expressão facial, gestos; reduzida tendência para partilhar prazeres ou interesses com os outros; incapacidade para desenvolver relações com os seus pares, adequadas ao seu nível de desenvolvimento; atraso ou ausência no desenvolvimento da linguagem oral, não sendo este acompanhado por tentativas de compensar através de gestos ou mímica; dificuldade em iniciar ou manter uma conversação; défice no jogo simbólico e na imitação; linguagem repetitiva ou idiossincrática (uso

peculiar e próprio de palavras, só entendido pelo próprio ou por familiares muito próximos); movimentos corporais estereotipados e repetitivos (ex.: andar em bicos de pés, abanar as mãos, etc.); interesses absorventes, fixos e invulgares; adesão inflexível a rotinas não funcionais, comportamentos verbais e não verbais ritualizados; preocupação absorvente com partes ou qualidades sensoriais de objetos ou uso repetitivo e estereotipado dos mesmos; hipo ou hipersensibilidade ou comportamentos sensoriais atípicos (aparente insensibilidade à dor/frio/calor, resposta exacerbada a sons ou texturas, cheiro ou toque excessivo em objetos).

**Que estratégias de ensino podem ser aplicadas na escola, de forma a assegurar uma aprendizagem conseguida por parte das crianças com esta doença?**

Muitas crianças com autismo enfrentam dificuldades significativas na comunicação e interação social, o que pode afetar a sua participação na sala de aula e o seu relacionamento com colegas e professores; e por último a necessidade de ambientes sensorialmente amigáveis que auxiliem a criança com PEA a regular-se emocionalmente e conseguir alcançar o máximo das suas competências de concentração. Pelo que além de ser essencial aplicar os Planos Individuais de intervenção no contexto escolar de acordo o Decreto-Lei nº54/2018, de 6 de julho (Educação Inclusiva), é essencial aplicar as estratégias para superar os desafios mencionados, começando por investir na formação específica para professores e na individualização da aprendizagem.

**É possível diagnosticar de forma precoce o autismo? Tal é feito no nosso país? Que impacto isso tem para a vida da pessoa autista?**

O autismo manifesta-se habitualmente na faixa etária dos 15 meses aos três anos, altura em que é esperada uma grande evolução nas competências de comunicação das crianças. Os sinais de alarme incluem: não apontar com o dedo para pedir ou mostrar aos 16 meses; usar pouco o contacto ocular para fazer pedidos e na comunicação em geral; não responder ao seu nome; não se envolver em gracinhas e jogos de imitação (ex: bater palminhas); ser muito independente em idade precoce, isto é, não solicitar/envolver os outros; apresentar comportamentos repetitivos, como rodar objetos ou alinhar formas e cores; não usar frases de duas palavras aos dois anos ou deixar de dizer palavras que já dizia. No entanto, é necessária uma avaliação detalhada e integrada para confirmar o significado destes sintomas. O diagnóstico e a implementação atempada de estratégias preventivas e intervenções terapêuticas é uma prioridade, nomeadamente em crianças com suspeitas de PEA.



**MARISA MARQUES**  
PSICÓLOGA CLÍNICA E DE DESENVOLVIMENTO

Hospitais Grupo Trofa Saúde  
(Barcelos, Braga, Guimarães e Famalicão)  
como Psicóloga Clínica Infantil.  
**PODEM ENCONTRAR-ME EM ALGUMAS CLÍNICAS NA ZONA DE BRAGA E BARCELOS**

+351 961 900 179  
marisa.marquespsi@gmail.com  
Travessa Nova do Corujo, N.º 5  
4750-347 Arcozelo - Barcelos  
gabinetedesaudeMarisaMarques  
psicologa.marisamarques





ADN

# Mais prevenção e melhores terapêuticas

O ácido desoxirribonucleico, mais conhecido por ADN, é a molécula que constitui o código genético de cada indivíduo. Porque a sequência do ADN caracteriza cada indivíduo de forma específica, contribui para o risco de sofrer de algumas patologias. Astrid Vicente, coordenadora do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) e coordenadora da Comissão para a Estratégia Nacional para a Medicina Genómica, salienta a importância das descobertas que têm vindo a ser realizadas, ao longo das últimas décadas, desde que se sequenciou o ADN humano pela primeira vez.

“A Medicina Genómica nasceu do conhecimento que nos tem sido possível adquirir sobre os nossos genes. Desde que começámos a trabalhar o ADN compreendemos que a variabilidade genómica (dos genes) pode ser utilizada no sentido de criar terapêuticas mais eficientes para cada indivíduo, prevenir reações adversas a medicação e realizar diagnósticos mais precisos e rápidos. Além disso, permite-nos detetar a suscetibilidade de um indivíduo para algumas doenças onde os genes podem ser uma causa. É possível hoje chegar a um diagnóstico – sobretudo de patologias que são raras – muito mais depressa se utilizarmos tecnologias genómicas, isto é se sequenciarmos o ADN do doente. Muitas vezes essas doenças são ditadas por uma variante num gene e, nesse caso, é crucial conseguirmos ler a sequência do ADN e identificar qual é a mutação causadora da patologia”. A sequenciação do ADN é, também, importante para algumas doenças oncológicas, pois permite realizar uma análise e estratificação do doente, no que respeita ao seu diagnóstico e adaptar o tratamento ao seu perfil genético.

Esta personalização da Medicina permitirá também melhorar a prevenção, dado que o conhecimento é antecipado, através da análise genómica: “Falamos de Medicina Personalizada, que é aquela que é adequada a cada indivíduo e que se baseia muito na determinação do perfil genómico de cada indivíduo, mas não só. A história clínica, o perfil de desenvolvimento, o estilo de vida, a alimentação, têm um grande impacto para doenças multifatoriais que são muito comuns, por exemplo as doenças cardiovasculares ou as doenças neuropsiquiátricas. Nesses casos, há um impacto do ambiente no desenvolvimento das doenças”.

Todavia, esta não é uma Medicina barata de fazer: “Esta Medicina permite desenvolver terapêuticas que são mais específicas para um determinado mecanismo biológico, determinado

pelo perfil genético do indivíduo. Para determinadas situações, isso ainda é muito caro de fazer, porque é uma medicina onde cada tratamento acaba por ter de ser desenvolvido para cada indivíduo”.



**Astrid Vicente**

Coordenadora do Departamento de Promoção da Saúde e Prevenção de Doenças Não Transmissíveis do INSA e coordenadora da Comissão responsável pela Estratégia Nacional para a Medicina Genómica

## A Estratégia Nacional para a Medicina Genómica

A Estratégia Nacional para a Medicina Genómica é uma estratégia de medicina que foi solicitada ao INSA pelo Ministério da Saúde, com base num compromisso assinado em 2018, a nível Europeu, de contribuir para a iniciativa 1 Milhão de Genomas: “O objetivo subjacente a este compromisso é permitir o acesso aos perfis genéticos de um milhão de indivíduos na Europa, com o objetivo de facilitar a investigação científica nesta área e facilitar a prática clínica. Por exemplo, no caso de uma doença rara, podemos ter três casos em Portugal, dois em

Espanha e outros noutros países, e só a reunião da informação de todos os casos é que permitirá aos médicos perceber que a doença é a mesma e a causa também. Para um tratamento que é personalizado, isto é extremamente importante”.

Em Portugal, esta Estratégia é necessária há largos anos. Para Astrid Vicente, o objetivo deste trabalho é redigir recomendações daquilo que é necessário implementar em Portugal, para que seja possível a implementação de uma Medicina Genómica eficaz no país. A iniciativa tem o apoio de um directorado da Comissão Europeia que já ajudou a Alemanha a fazer a sua própria Estratégia para a mesma área. Em Portugal, há muito a ser feito: “Percebemos que precisávamos de organizar uma governança e a gestão de dados; a nossa legislação precisa de atualização e precisamos de ter, no nosso sistema de saúde, uma capacidade de processamento e armazenamento dos dados do ADN que atualmente não existe. Precisamos também de capacidade laboratorial, precisamos de formar os nossos profissionais de saúde, quer o pessoal laboratorial quer o pessoal clínico, pois há profissionais de saúde cuja formação universitária é mais antiga e não incluiu a Medicina Genómica e o seu potencial. Além disso, precisamos de aumentar a literacia da nossa população em relação à medicina genómica. Há que fazer a população perceber o potencial desta medicina, reconhecendo simultaneamente os desafios que lhe estão associados”.

Astrid Vicente crê, também, que era de importância estratégica existir uma cooperação entre o serviço público de saúde e o setor privado, incluindo a indústria farmacêutica, no que toca à implementação da Medicina Genómica: “Promover esta relação entre os vários setores permitiria que algumas investigações feitas pelas academias fossem mais rapidamente aplicadas ao dia a dia hospitalar e farmacêutico”.



A portrait of Gabriela Moura, a woman with long brown hair, wearing a blue turtleneck sweater and a colorful, patterned scarf. She is looking directly at the camera with a slight smile. Her arms are crossed.

## A Medicina que se foca na prevenção e na economia da Saúde

Gabriela Moura é professora do Departamento de Ciências Médicas e coordenadora do laboratório de Medicina do Genoma da Universidade de Aveiro, uma unidade infraestrutural que celebra 10 anos este ano e que centra o seu trabalho na investigação ligada ao Genoma e às respostas que este pode dar para melhorar os diagnósticos e personalizar os tratamentos.

Gabriela Moura  
Coordenadora do laboratório de Medicina do Genoma da Universidade de Aveiro

**O iBiMED celebra o décimo aniversário este ano. Nesta década, que evolução existiu no que respeita à área do ADN?**

Aqui em Aveiro, foi um período fundamentalmente de implementação da infraestrutura, desde os robots para extração do ADN, até ao cluster de computação para análise de dados. Por outro lado, foi necessário treinar as pessoas, e estabelecer os protocolos laboratoriais e bioinformáticos. Foram 10 anos bem aproveitados!

**Que impacto tiveram os novos conhecimentos que se foram obtendo em termos científicos, na possibilidade de desenvolver, por exemplo, novos e mais adequados tratamentos para determinadas doenças?**

A palavra-chave não é tanto “novos”, porque a busca por tratamentos novos é transversal a todas as ciências biomédicas, mas principalmente a palavra “adequados”. A ideia principal, subjacente à utilização da informação contida no nosso genoma para efeitos clínicos – a chamada Medicina Genómica, é sermos capazes de estudar o genoma de uma pessoa e tirar conclusões relevantes para a sua Saúde. Por exemplo, na Farmacogenómica, poderemos antecipar qual a dose necessária de um determinado fármaco ou prever o risco de efeito adverso grave.

**O laboratório que coordena está integrado no consórcio GenomaPT. Quão importante é este trabalho laboratorial, que já leva dezenas de anos, para a sequenciação do ADN? Que novas áreas, na Saúde, estas descobertas podem criar?**

Do ponto de vista da Medicina Genómica (e da Genómica em geral, mesmo que não aplicada à Medicina), o aparecimento do Roteiro para as Infraestruturas de Investigação, financiado pela FCT, foi uma oportunidade totalmente única em Portugal. Este financiamento permitiu equipar 11 laboratórios, de norte a sul de Portugal, com tecnologias de sequenciação à escala genómica, mas também formar e manter os recursos humanos altamente qualificados que são necessários. O trabalho que estes laboratórios fazem é a base de sustentação desta nova Medicina. São inúmeras as áreas emergentes: Diagnóstico Genético, Genómica Populacional e cálculo de risco, Farmacogenómica, Epigenómica, estudo do microbioma, etc. Na sua essência, estas áreas não são novas, mas nasceram todas da capacidade de sequenciar ADN à escala do genoma. São já uma realidade em muitas especialidades da Medicina (a começar pela Oncologia), mas são cada vez mais

transversais. Vão tornar-se, seguramente, a forma predominante de fazer Medicina.

**Como caracteriza Portugal enquanto país voltado para a área científica de vanguarda? Temos margem para melhorar a nossa posição neste setor, a nível global?**

O principal constrangimento é financeiro. Sequenciar genomas ainda é caro e só países com agendas científicas muito bem definidas é que arriscam fazê-lo em larga escala. Há, no

maior eficácia e à redução de custos. O maior risco é que os constrangimentos financeiros condicionem a nossa autonomia tecnológica, que nos permite estar na linha da frente.

**Uma vez que os cientistas nacionais estão integrados num consórcio mais amplo, é possível discutir a possibilidade de se trabalhar para uma medicina personalizada, no futuro? Está Portugal preparado e capacitado, nos seus recursos humanos e técnicos, para tal mudança?**

De acordo com o relatório que foi publicado em 2023, no âmbito da iniciativa PT-MedGen, do INSA, ainda há pouca preparação dos profissionais de saúde para esta realidade. São raros os cursos superiores com oferta curricular em Genómica, pelo que há uma evolução importante que ainda tem que ser feita pelas universidades portuguesas ao nível da formação. Outro constrangimento é a falta de consultas de aconselhamento genético. Como o nosso regime legal obriga a que qualquer tomada de decisão associada à Genética seja feita nestas consultas, a sua escassez limita o acesso das pessoas a esta Medicina e/ou condiciona a legalidade de muitos atos médicos, que acabam por ser feitos noutra âmbito.

**No futuro, será possível prevenir doenças baseado no estudo do ADN e assegurar uma prevenção atempada de qualquer tendência causada por uma determinada característica genómica? Isso pode impactar diretamente a economia da Saúde, na medida em que teremos uma redução de custos diretamente associada à capacidade de prevenção e à inexistência da necessidade de tratamento?**

Claro! Os exemplos que dei atrás comprovam-no, mas posso acrescentar mais um. Estima-se que existam mais de 1300 doenças genéticas recessivas na nossa espécie. Cada uma delas é rara, mas globalmente, elas afetam 1 em cada 33 crianças que nascem. E isto já não é raro, nem barato! Cada nascimento destes comporta um custo acrescido, para o Estado ou para a família! Estas crianças nascem porque os seus pais são portadores para a mesma doença e não sabem. Para algumas destas doenças já foram feitos estudos que provam que a deteção de portadores antes dos casais terem filhos ajuda a prevenir muitos casos e até a diminuir a frequência de portadores na população. A sequenciação genómica permite verificar, para qualquer casal, se há alguma doença recessiva conhecida para a qual ambos sejam portadores, contribuindo para que haja cada vez menos casos. E ainda estamos a poupar dinheiro!

**“São inúmeras as áreas emergentes: Diagnóstico Genético, Genómica Populacional e cálculo de risco, Farmacogenómica, Epigenómica, estudo do microbioma, etc. Na sua essência, estas áreas não são novas, mas nasceram todas da capacidade de sequenciar ADN à escala do genoma. São já uma realidade em muitas especialidades da Medicina (a começar pela Oncologia), mas são cada vez mais transversais. Vão tornar-se, seguramente, a forma predominante de fazer Medicina”.**

entanto, alguns países que o estão a fazer, e começam a surgir estudos que associam a Medicina Genómica a poupanças efetivas nos orçamentos dos sistemas de saúde, por via de uma melhor estratificação das populações-alvo e maior rentabilização dos tratamentos. O exemplo clássico vem da Oncologia, onde a estratégia terapêutica é cada vez mais desenhada com base nas características genéticas das células tumorais, o que leva a uma



# “O grande desafio da sequenciação genómica é o armazenamento da informação”

A GenoInseq - Unidade de Sequenciação Avançada é uma unidade do Biocant, o Centro de Inovação em Biotecnologia localizado no Biocant Park em Cantanhede, criada em 2007 e pioneira enquanto unidade de sequenciação de larga escala do país. Conceição Egas, responsável pela Unidade de Sequenciação Avançada, explica o caminho já percorrido e onde pode a Medicina Genómica ajudar, no que concerne a diagnósticos e tratamentos.

Conceição Egas

Responsável pela Unidade de Sequenciação Avançada do Biocant

## A GenoInseq é a Unidade de Sequenciação Avançada do Biocant. Quão importante é a sequenciação genómica para a Medicina da mesma área?

A GenoInseq surge numa fase onde era necessário começar a criar informação genómica para várias áreas, entre as quais a Medicina Genómica. Esta sequenciação é relevante porque nos permite fazer a comparação entre a sequência de referência do genoma humano e a sequência do genoma do indivíduo, observando as diferenças particulares e, a partir daí, perceber o que elas significam para a saúde da pessoa em causa. São as que têm impacto na saúde – que podem causar doenças – que nos interessa mais estudar. O objetivo é perceber que genes são responsáveis para, posteriormente, podermos ter algum tipo de intervenção quer na prevenção, quer no tratamento.

## Para que doenças esta sequenciação genómica pode ser importante e estratégica, no que concerne ao tratamento aplicado?

Uma das áreas é claramente o diagnóstico das doenças genéticas. Por exemplo, se tivermos uma criança que começa a apresentar alguns sintomas de uma doença que pode ser genética, fazemos a sequenciação genómica e conseguimos identificar a mutação concreta e a doença que causa. A partir

daí, conseguimos prever os sintomas em causa e os problemas físicos e cognitivos que a criança pode vir a desenvolver. Isso também importa para aplicar um tratamento eficaz e, simultaneamente, para sabermos se a família é portadora da doença. A sequenciação genómica pode também ser aplicada em crianças na idade neonatal. Se a criança for diagnosticada logo nos seus primeiros dias de vida, isso permite fazer a identificação da doença e orientar o tipo de intervenção necessária. Na área da oncologia, e isto é algo que já é feito no nosso país de forma rotineira, os tumores dos doentes são caracterizados para a identificação das alterações tumorais. Isso já faz alguma diferença na orientação da terapia. Há um parâmetro importante, que é o cálculo da carga de alterações nos tumores, que direciona o tipo de imunoterapia que é selecionada para o tratamento do cancro. Outro exemplo relevante seria se o indivíduo pudesse ter no seu historial clínico o seu perfil farmacogenético - aquilo que é a sua resposta aos medicamentos, mas tal ainda não acontece.

**Isso implica que os nossos serviços de saúde tenham condições para armazenar a informação e para poder divulgá-la, garantindo o acesso dos médicos aos mesmos, sem que isso cause qualquer dano, a nível de privacidade, ao doente.**

## Há um caminho grande a ser feito, nesta lógica?

Essa é, de facto, uma questão muito relevante. A obtenção destes dados genómicos gera exabytes de informação, que necessitam de muito espaço de armazenamento. O preço da sequenciação genómica tem vindo a baixar de forma significativa e já se consegue fazer uma sequenciação de um genoma por cerca de mil euros, mas o preço do armazenamento e do processamento dos dados é mais elevado e isso leva ao afunilamento do desenvolvimento e da implementação da Medicina Genómica em larga escala. A transposição desta informação para as unidades hospitalares obriga a que haja uma infraestrutura física – datacenters com capacidade de armazenamento de dados – que têm também um custo relativamente elevado. Precisamos, também, de ter recursos humanos para a manutenção e para a operação destes servidores. Isso representa um peso grande em termos de infraestrutura e de recursos humanos, ainda mais porque os dados genómicos são dados sensíveis à luz do regulamento geral de proteção de dados e, portanto, há um nível elevado de proteção de acesso que tem de ser gerido e mantido por estas infraestruturas dentro das unidades de saúde. Isto cria desafios técnicos e financeiros, ainda elevados para a implementação generalizada deste tipo de informação.



# “Uma boa política de saúde mental tem um impacto macroeconómico”



Edite Oliveira  
Psicóloga e Professora universitária

**T**em procurado, ao longo da sua carreira, ajudar jovens e adultos a aprenderem a gerir expectativas. Quais os maiores desafios que a geração mais nova enfrenta, a nível mental?

Os maiores desafios dos jovens na atualidade prendem-se com várias questões, por um lado o acesso à educação de qualidade - verificamos que as condições económicas e sociais levam muitos jovens a contrair empréstimos financeiros ou a trabalhar, o que pode comprometer as suas aprendizagens, interações sociais e representação social. A situação profissional nem sempre conjugua a formação académica e expectativas, o que pode impactar negativamente a sua estabilidade financeira, mas sobretudo emocional. Num país em que o setor imobiliário apresenta valores muito altos, não permitindo um acompanhamento dos salários, convida muitos jovens a emigrar ou permanecer por mais tempo na casa dos pais. A tecnologia digital oferece um acesso imediato à informação e

conexão globais, estimulam ao mesmo tempo a dependência, privando os jovens de contactos sociais e interpessoais. A pressão cultural e social baseadas nas expectativas de sucesso e de boa aparência económica e social levam os jovens muitas vezes a uma vida de ilusão, escamoteando a sua verdadeira identidade.

**Os mais pequenos começam, desde crianças, a depender diretamente dos ecrãs, que são com frequência utilizados como “babysitters”. Que consequências tal pode trazer futuramente, a nível social e relacional? Seria importante, para crianças e adultos, limitar o tempo que se passa em frente aos ecrãs?**

A dependência dos ecrãs é um problema da atualidade, trazendo consequências negativas a vários níveis. Do ponto de vista físico, conduz a comportamentos de sedentarismo, contribuindo por vezes para a obesidade infantil e outras complicações físicas. Afeta a

Maria Edite Oliveira é psicóloga e professora universitária. A sua formação em Psicologia Clínica e Doutoramento em Psicologia da Educação fazem dela especialista nas áreas da saúde mental e da educação. Nesta entrevista, aborda ambas as áreas, que ainda não são suficientemente dignificadas, no que concerne, por um lado, à importância que é dada à saúde mental e, por outro, à forma como a escola, enquanto entidade inclusiva que deve ser, pode responder a todas as necessidades educativas.

cognição, limitando as capacidades de aprendizagem, impondo dificuldades de atenção, concentração, raciocínio e memória. Podem também surgir dificuldades na comunicação tanto verbal quanto não verbal. A exposição excessiva à luz do ecrã pode alterar o ciclo natural do sono na criança, provocando insónias. As interações sociais e interpessoais ficam reduzidas ou são mesmo inexistentes. Podem surgir problemas de visão (fadiga ocular, desconforto visual e miopia). Neste sentido, é urgente regular os períodos de exposição aos ecrãs, incentivando atividades físicas ao ar livre, promover mais contacto social e participação em atividades extra curriculares.

**Enquanto especialista e profunda conhecedora da área, quais seriam os pontos-base para uma política educativa verdadeiramente inclusiva, por um lado, e que permitisse realmente adaptar o ensino aos casos de necessidades educativas especiais?**

Uma verdadeira política educativa inclusiva deve contemplar, reconhecer e valorizar a diversidade e a individualidade de cada aluno. Podendo garantir a cada um na sua especificidade um acesso igualitário a uma educação de qualidade, independentemente da sua origem, condição socioeconómica, etnia, género, condição cognitiva, emocional ou relacional. Cada aluno tem

necessidades de aprendizagem que lhe são próprias e que devem ser respondidas através da utilização de metodologias e ferramentas ajustadas a cada necessidade. Por outro lado, a escola deve promover ambientes de acolhimento, integração e acompanhamento que permitam a criação de um sentido de pertença capaz de facilitar as aprendizagens escolares mas também o desenvolvimento humano, potenciando o crescimento e desenvolvimento globais do aluno.

**Que impacto tem uma verdadeira política de saúde mental no país, a nível económico?**

O impacto das políticas de saúde mental é muito significativo, quer ao nível individual, quer social e macroeconómico. Este passa por aumento da produtividade nas empresas, redução de custos e criação de ambientes de trabalho mais saudáveis e resilientes; sucesso académico nas escolas, melhoria do funcionamento social em geral. Contemplamos igualmente a redução de custos com assistência médica, incluindo consultas, tratamentos psicológicos, medicamentos e outros. Um investimento na saúde mental da população é um fato protetor e facilitador da construção de uma sociedade mais justa, mais equitativa, mais funcional e mais humana.



# VALOR

MAGAZINE

damos Valor às histórias

# “A demora de um processo judicial é nefasta para a criança”

A advogada Marisa Santos, profissional que desenvolve a sua atividade em prática isolada e colabora com a sociedade Tavares Moreira e Associados, é também assistente convidada da ESACT em Mirandela. Esta causídica destaca os problemas que podem afetar as crianças em resultado de processos judiciais prolongados e a forma como as instituições colaboram entre si para proteger o superior interesse da criança.

**Q**ue impacto tem, para uma criança, a demora decorrente de um processo judicial? A importância de um veredito pode afetar diretamente a vida da criança, não permitindo que a mesma decorra com normalidade?

A demora de um processo judicial é extremamente negativa e deixa marcas nefastas nas crianças, afetando-as no seu passado, presente e futuro. Da minha experiência e contacto com as crianças, as mesmas referem, frequentemente, a ansiedade que os processos judiciais lhes causaram, não só pela morosidade dos processos (tanto penais como cíveis), mas também pelas condições em que são “recebidas” no Tribunal, designadamente, por falta de salas próprias para aguardarem e/ou serem ouvidas e pela “impreparação” de quem as recebe, o que faz toda a diferença entre uma criança estar à vontade ou simplesmente se retrair na inquirição. Criticam os longos períodos entre as audições nas diferentes fases processuais, as múltiplas, muitas vezes repetitivas, audições perante diferentes profissionais, a própria natureza dos sistemas judiciais e a demora das audições, em parte, muitas vezes, devido aos longos tempos de espera antes de prestar depoimento. Da mesma forma, algumas crianças envolvidas em processos cíveis criticaram as longas avaliações a que estão submetidas nas audições conduzidas por assistentes sociais, em especial, nos casos de guarda de menores, sendo todas as crianças unânimes a afirmar que estes atrasos afetam negativamente a sua vida quotidiana. Ao contrário do processo penal em que, em regra, as crianças são ouvidas uma só vez, nos processos tutelares cíveis poderão existir complicações porquanto, por vezes, a “luta dos pais” pode transformar a vida da criança num verdadeiro “inferno sem fim” e por vários anos: entre



Marisa Santos  
Advogada

corridas para o Tribunal, para as Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ), Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP), Equipas Multidisciplinares de Apoio aos Tribunais (EMAT), acompanhamentos nas visitas, entre outros.

**Como analisa, enquanto advogada, a colaboração entre as diferentes instituições – Tribunal, CPCJ, e outras que possam necessitar de intervir em casos onde a criança está em risco? A celeridade dos procedimentos é a correta?**

A minha experiência quanto à colaboração entre as diferentes instituições tem sido, em termos gerais, positiva. Verifica-se, por parte dos

diferentes intervenientes processuais e das diversas instituições um reconhecimento, ao nível do direito internacional e nacional, da criança como Sujeito de Direito, e a manifestação de um esforço muito sério, empenhado e competente de todos aqueles a quem cada um dos Sistemas Nacionais de Promoção e Proteção dos Direitos das Crianças apela e atribui responsabilidades específicas na prossecução do seu objetivo fundamental de concorrer para a interiorização e concretização dos direitos de todas e de cada uma das crianças, sobretudo das mais vulneráveis, por se encontrarem em situações de risco ou de perigo. No entanto, os procedimentos devem merecer aperfeiçoamento, quer em termos de eficiência, quer de eficácia, por forma a poderem estar devidamente adaptados à constante evolução da sociedade e das atuais “famílias parentais”.

**Quais as principais dificuldades, quando se trata de processos em que os progenitores têm graves problemas de entendimento e convivência (divórcio litigioso, violência doméstica...)? Como ficam as crianças?**

Muitas vezes verifica-se que se gera uma confusão entre o fim da relação conjugal e a relação com os filhos, e essa rutura e estilhaços ferem as crianças que são alheias ao terminus da relação. As crianças têm direito a crescer num ambiente seguro e a instabilidade e a insegurança física e/ou emocional afetam o seu desenvolvimento, a sua autoconfiança e a sua capacidade de aprender. Por esse motivo, e constituindo a violação dos direitos da criança um crime, ocorre a intervenção da polícia e da Comissão de Proteção de Crianças e Jovens, as quais são chamadas, em primeira linha, para intervir nesses casos.

Tavares Moreira

# “A falta de meios atrasa os processos que envolvem crianças”

As crianças têm um espaço próprio no Direito e têm legislação que se aplica às variadas situações em que se podem ver envolvidas judicialmente. Na maioria das vezes, são os processos judiciais que envolvem os próprios progenitores que estão em causa, nomeadamente no que respeita à regulação das responsabilidades parentais e ao processo de divórcio. Iolanda Canelas Bastos, advogada que desenvolve a sua atividade também na área do Direito da Família e Crianças, reconhece que estes processos deviam, todos, ser considerados urgentes e tratados como tal, mas não deixa de entender que a falta de recursos humanos e técnicos pode comprometer este desígnio.

**Quais os aspetos centrais da legislação do Direito da Criança, no que respeita à regulação das responsabilidades parentais e ao processo de divórcio, que lhe parecem particularmente pensados para a proteção da criança?**

O direito da criança a ser ouvida (art. 5.º do Regime Geral do Processo Tutelar Cível) é um aspeto importante, pois é possível perceber o que a criança pensa e sente perante a vivência a que está exposta, e determinar assim qual a decisão que melhor acautela o seu superior interesse. O legislador determinou, aliás, que a participação da criança e a sua audição, desde que tenha capacidade de compreensão dos assuntos em causa, é um dos princípios orientadores. Por outro lado, as medidas de promoção dos direitos e proteção da criança ou jovem são outro dos aspetos centrais: acontecem estes processos serem abertos quando a regulação, ou uma alteração àquela, se encontram a decorrer, quando seja perceptível de que primeiro é necessário proteger e posteriormente regular ou alterar o regime.

**Há também a considerar o cada vez maior número de casos que têm vindo a público relacionados com a alienação parental. Como se lida, judicialmente, com esta questão? Como pode a criança ser protegida de uma situação assim?**

A alienação parental é, infelizmente, um problema muito atual. Trata-se de um conjunto de comportamentos do progenitor com quem, normalmente, a criança reside, e que visa afastar o outro progenitor dos convívios e participação ativa na vida do(a) filho(a). Judicialmente, pode existir a dificuldade da prova de tais comportamentos, a menos que o progenitor consiga demonstrar que o outro vai “sabotando” constantemente o regime de visitas. Parece-me que, nestas situações, a justiça não pode ser branda, e existindo a mera suspeita de tal, deve ser iniciado um processo de promoção e proteção, com um acompanhamento próximo pelas equipas

de apoio, só assim se conseguindo proteger a criança e desincentivar a continuidade daquele comportamento. No limite, e sabendo que a alienação pode ter um efeito catastrófico na relação parental, deve ser ponderada a alteração do regime das responsabilidades parentais, inclusive quanto à residência da criança com o outro progenitor.

**Enquanto advogada, considera que a lei é seguida de forma clara nos Tribunais, nomeadamente no que se aplica à audição de crianças para**

**memória futura e à existência de técnicos e equipamentos adequados à audição de um menor em qualquer tribunal nacional?**

Enquanto advogada, presencio o esforço dos Tribunais para que os processos onde se discute o superior interesse das crianças sejam tratados no cumprimento estrito da lei. Contudo, ainda há muitos aspetos a melhorar, como a necessidade de formação e acompanhamento técnico na área da Psicologia. Parece-me crucial que a Psicologia esteja de mãos dadas com a jurisdição das crianças.

**Que desafios enfrenta a Justiça nacional e o que seria fundamental alterar, de forma a torná-la mais célere e eficaz no julgamento dos processos e na tomada de decisões?**

A Justiça nacional enfrenta atualmente uma escassez de meios

que leva à demora dos processos relacionados com as crianças. Parece-me que, apesar do disposto no art. 13.º do Regime Geral do Processo Tutelar Cível indicar que os processos cuja demora possa causar prejuízo aos interesses da criança, correm em férias judiciais, poucos são aqueles que não causam, pelo menos pelo conflito que subjaz entre os progenitores. Assim, considerar que os processos neste âmbito teriam sempre caráter urgente seria um passo importante na legislação sobre os Direitos das Crianças.



Iolanda Canelas Bastos  
Advogada



IO L A N D A C A N E L A S B A S T O S  
ADV O G A D A



# “A criança é um sujeito de direitos e é tratada como tal”

O Direito da Família e Menores é, provavelmente, uma das áreas mais delicadas do Direito, pois lida com sujeitos de direitos que são menores. A advogada Joana Mesquita da Costa, da JMPM Advogados, deixa claro isso mesmo, quando salienta que o propósito final de qualquer processo que envolva menores é garantir o superior interesse da criança.

**A**s crianças são os elementos que, num processo jurídico, se veem envolvidos nele sem terem tomado parte ativa na situação que levou ao mesmo. Assim sendo, a criança pode optar por não participar no processo ou, no momento da decisão relativa à responsabilidade parental a criança deve dar o seu testemunho, consoante a sua maturidade? Está previsto na Lei que a criança, com capacidade de compreensão dos assuntos em discussão, tendo em atenção a sua idade e maturidade, é sempre ouvida sobre as decisões que lhe digam respeito, preferencialmente com o apoio da assessoria técnica do tribunal, sendo garantido, salvo recusa fundamentada do juiz, o acompanhamento por adulto da sua escolha. O direito de audição da criança surge como expressão do direito à palavra e à expressão da sua vontade, mas funciona igualmente como pressuposto de um efetivo direito à participação ativa da criança nos processos que lhe digam respeito no âmbito de uma cultura judicial que afirme a criança como sujeito de direitos.

## **Em caso de processo criminal, como a violência doméstica, quais são as formas de proteger a criança de que a Justiça dispõe?**

Neste campo existe a Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo (Lei n.º 147/99 de 1 de setembro) que intervém para a promoção dos direitos e proteção da criança e do jovem em perigo e tem lugar quando os pais, o representante legal ou quem tenha a guarda de facto ponham em perigo a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento, ou quando esse perigo resulte de ação ou omissão de terceiros ou da própria criança ou do jovem a que aqueles não se oponham de modo adequado a removê-lo. As situações de violência doméstica dão necessariamente lugar à abertura de Processos de Promoção e Proteção. A intervenção compete também às Comissões de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) que, embora sendo instituições oficiais não judiciárias, têm autonomia funcional para promover os direitos da criança e do jovem e prevenir ou pôr termo a situações suscetíveis de afetar a sua segurança, saúde, formação, educação ou desenvolvimento integral. Para além do estatuto de vítima previsto na Lei n.º 130/2015 de 4 de setembro, que resultou da transposição da Diretiva 2012/29/UE do



Joana Mesquita da Costa  
Advogada Associada na JMPM – Sociedade de Advogados, SP, RL.

Parlamento Europeu e do Conselho, de 25 de outubro de 2012, que estabelece normas relativas aos direitos, ao apoio e à proteção das vítimas da criminalidade, tendo em conta a problemática da violência doméstica, foram introduzidas, também, alterações pela Lei n.º 24/2017 de 24 de maio, que no essencial introduziu alterações ao Código Civil e ao RGPTC. Quanto ao Código Civil aditou-se o artigo 1906º-A, que veio considerar que o exercício em comum das responsabilidades parentais pode ser julgado contrário aos interesses do filho se for decretada medida de coação ou aplicada pena acessória de proibição de contacto entre os progenitores; ou estiverem em grave risco os direitos e a segurança de vítimas de violência doméstica e de outras formas de violência em contexto familiar, como maus-tratos ou abuso sexual de crianças. E quanto ao RGPTC aditou os artigos 24º-A e 44º-A. Quanto ao primeiro, não é de aplicar o regime de audição técnica especializada e mediação neste tipo de casos atrás relatados, e quanto ao segundo, existe o dever de regulação urgente ou

de alteração urgente da regulação das responsabilidades parentais, promovida pelo Ministério Público no âmbito das suas competências.

## **A alienação parental é algo cada vez mais praticado pelos pais e mais frequentemente noticiado pela comunicação social. No entanto, o país não dispõe de uma legislação adequada a esta situação. Como é que a mesma pode ser analisada judicialmente?**

A jurisprudência dos nossos tribunais já tem vindo a reconhecer esta realidade, e tem atuado de acordo com os casos concretos, mas muitas vezes, as decisões dos tribunais passam por alterar a guarda dos menores para o progenitor alienado, pois, se o progenitor guardião não faculta ao outro as visitas da criança, cumpre ponderar a alteração da guarda para aquele que as faculte. Já a nível penal é também possível responsabilizar o progenitor que cometa tais atos através da aplicação do crime de subtração de menor previsto no artigo 249º do Código Penal.

Processos de regulação com indício de violência doméstica

## “Estes processos devem dispor de uma equipa multidisciplinar única”

Ana Morais Cardoso é advogada, fundadora da Morais Cardoso & Associados e desenvolve a sua carreira jurídica em áreas como as responsabilidades parentais, o divórcio e a violência doméstica, entre outras adstritas ao Direito da Criança e da Família. Em Portugal, alerta para o facto de a lei nem sempre ser corretamente aplicada, sobretudo nos casos de audição das crianças em processos judiciais, devido à falta de meios para a sua aplicação.



Ana Morais Cardoso  
Advogada e sócia fundadora

**S**endo advogada e trabalhando maioritariamente em processos relacionados com responsabilidades parentais e divórcio, que impacto acredita que um processo deste género causa às crianças envolvidas?

Quando, antes da separação, o casal parental vivia uma relação não conflituosa, a maior dificuldade das crianças é aceitar que esse modelo de vida terminou. Que não vão viver com as pessoas que mais gostam juntas na mesma casa.

Ao contrário, quando a situação familiar já era tensa, as crianças podem até sentir um alívio com a separação; mas, ainda assim, sentem e vivem todo o incómodo que a separação dos pais implica.

Em ambos os casos, implica uma mudança e essa mudança pode ser mais ou menos dolorosa, dependente de vários fatores emocionais e patrimoniais.

As situações mais traumáticas são, no entanto e sem qualquer dúvida, o conflito parental que se prolonga depois do divórcio/separação. As crianças deixam de reconhecer os pais, sentem-se armas que estes utilizam um contra o outro.

**Existem estratégias que permitam ao advogado ser defensor de uma das partes e simultaneamente mediador de um conflito entre adultos com impacto na vida das crianças?**

O advogado deve trabalhar junto do seu cliente para que este não tome atitudes que põem em causa o bem-estar dos filhos, e isso implica não prejudicar ou ofender o outro progenitor. As pessoas vivem mágoas profundíssimas e precisam de um profissional que por vezes as lembre que, mesmo tendo razão, há guerras que não valem a pena ser travadas.

**Em casos de violência doméstica, como consegue a Justiça portuguesa proteger a criança de uma situação de risco?**

A lei prevê vários mecanismos, mas que na prática não são utilizados porque o sistema não permite.

Note-se que os magistrados não têm muitas vezes formação para inquirir crianças, muito menos em quadros de violência doméstica, e caso acionem os meios legais à sua disposição, como seja a presença de um profissional habilitado, sabem que a audição da criança pode só ser possível daí a vários meses, com todas as consequências que isso pode ter para a própria criança.

O mesmo se passa com os técnicos de apoio aos tribunais, muitas vezes não têm formação para avaliar a situação nem tempo para fazer uma investigação no terreno.

As falsas queixas de violência doméstica, utilizadas como forma de obter vantagem no processo de guarda, ou mesmo como forma de vingança, levaram à banalização das queixas e ao entupimento dos serviços. Há que punir severamente estas situações.

**A União Europeia atualizou o estatuto da criança enquanto vítima no processo penal. De que forma isso se refletiu na legislação nacional?**

A legislação nacional está atualizada, mas de nada serve ter boas leis sem que existam meios para a sua aplicação.

Tem que haver investimento na formação e reforço de meios. Entre uma queixa de violência doméstica e a primeira audição da criança podem passar vários meses. Até lá, o tribunal de família, que não tem os meios para aferir da veracidade da queixa, tende a separar as águas e estabelece residências alternadas e visitas com pernoita com os agressores.

Outras vezes, suspende injustamente os contactos, e tudo isto se passa muitas vezes sem ouvir a criança. Não há tempo nem meios para aplicar a lei.

Os processos de responsabilidades parentais com indícios de violência doméstica deveriam ser tratados por uma equipa multidisciplinar única para não haver incoerências.

Nada se consegue no entanto sem um reforço urgente de pessoal nas secretarias dos Tribunais, é preciso tempo e meios para que possam trabalhar sem andar sempre a correr atrás do prejuízo.



SOCIEDADE DE ADVOGADOS RL

[www.mcadvogados.pt](http://www.mcadvogados.pt) [geral@mcadvogados.pt](mailto:geral@mcadvogados.pt)



**Bragança**  
Município



**Bragança**  
*Naturalmente!*



Paulo Xavier  
Presidente da Câmara Municipal de Bragança

Bragança

# Uma terra rica de História e Natureza

Paulo Xavier ocupou recentemente o cargo de Presidente da Câmara Municipal de Bragança, transitando da sua anterior posição de Vice-Presidente. Para este autarca, que há cerca de 30 anos desempenha funções políticas, o principal objetivo é sempre o de servir os cidadãos, oferecendo-lhes a melhor qualidade de vida possível. A Meia Maratona das Cantarinhas, que realiza, este ano, a sua terceira edição no dia 12 de maio, é um dos exemplos de que o Município de Bragança se empenha em garantir uma vida plena aos seus cidadãos, apoiando a prática desportiva.

**A**ssumia funções políticas anteriormente, enquanto Vice-Presidente deste Município, e acredita nesta causa enquanto missão de serviço público ao povo e ao país. Como se caracteriza, enquanto protagonista político?

Desde 1998 que tenho vindo a desempenhar funções políticas. Inicialmente como Presidente da maior freguesia de Trás-os-Montes e Alto Douro. Desde 2013, como Vice-Presidente da Câmara Municipal de Bragança. São quase 30 anos dedicados à causa pública, que me permitem conhecer, de perto, quais as principais dificuldades e desafios impostos. É certo que têm vindo a mudar ao longo destas três décadas, mas os principais objetivos e prioridades são comuns e mantêm-se: trabalhar e lutar diariamente para que os nossos cidadãos tenham a melhor qualidade de vida possível.

**Enquanto Presidente da Câmara Municipal de Bragança, tendo tomado**

**posse recentemente, irá dar continuidade aos projetos que já estavam em desenvolvimento? Que outros projetos ainda falta concretizar que considera prioritários para Bragança? Que importância terão os fundos europeus para a cidade?**

Vamos dar continuidade a alguns projetos já em curso ou previstos, como o Museu da Língua Portuguesa, o terminal TIR, o projeto do Jardim António José de Almeida com a rua da República e o elevador da Avenida Sá Carneiro. Estamos empenhados em fazer da habitação uma prioridade, tendo previsto a reabilitação de casas no Castelo, que serão entregues a pessoas mais desfavorecidas. Vamos candidatar a Fundos Comunitários a continuação da Circular Interna. Prevemos, ainda, lançar o projeto do Corredor Verde do Fervença e estamos, também, a prever lançar outro projeto para a construção do Pavilhão Multiusos. Outro grande desafio seria a requalificação da área do São Bartolomeu, bem como a criação de uma ponte pedonal com passagem para o castelo.

### Que importância tem a atividade turística para Bragança?

Bragança tem-se assumido como um destino turístico. Uma “evolução” que é bem visível nas ruas do Centro Histórico, onde nos deparamos, ao longo de todo o ano, com turistas, muitos dos quais estrangeiros, sobretudo espanhóis. A maior procura verifica-se, sem dúvida, aquando da realização de eventos, que acontecem durante as quatro estações do ano e que contribuem para esgotar a capacidade hoteleira e, mesmo, a restauração. Falamos, por exemplo, de eventos anuais que integram, já, a agenda dos turistas, como o Festival do Butelo e das Casulas, Carnaval dos Caretos, Feira das Cantarinhas, Bragança Granfondo, Festa da História, Bragança, Terra Natal e de Sonhos e a Bienal da Máscara – Mascararte.

### Quais os principais pontos turísticos que destacaria e quais aqueles que trazem, atualmente, mais gente a Bragança, considerando os diferentes tipos de turismo agora existentes?

Além dos eventos culturais e gastronómicos únicos no país e de elevada qualidade, não nos podemos esquecer que Bragança é a nona cidade mais antiga do país, pelo que o seu património histórico e monumental é riquíssimo.

Destacamos o nosso ex-líbris, o Castelo de Bragança, considerado um dos mais bonitos em todo o país, que, com a sua Torre de Menagem e a Torre da Princesa, é protagonista de diversas histórias de amores e desamores. Ainda na Cidadela, a Domus Municipalis, exemplar único na Península Ibérica, ladeada pela Igreja de Santa Maria do Sardão. Todo o centro histórico de Bragança é merecedor de uma visita demorada. A Igreja da Sé, com um Claustro Renascentista e sacristia únicos, e cujo complexo arquitetónico, que integra a Biblioteca Municipal de Bragança e a Biblioteca Adriano Moreira, bem como o Centro Cultural Municipal Adriano Moreira. Há, ainda, todo um conjunto de templos com destaque para o Convento de São Francisco, a Igreja de São Vicente, testemunho da mais bonita história de amor de Portugal, tendo acolhido o casamento secreto de D. Pedro e D. Inês de Castro, a da Misericórdia, o antigo mosteiro beneditino de S. Salvador de Castro de Avelãs, edificado em época medieval. Não nos podemos, ainda, esquecer da apelidada “Rua dos Museus”. Numa artéria em pleno Centro Histórico, estão instalados cinco museus sob diversas temáticas e para diferentes públicos. Na verdade, Bragança abriga, numa única rua, a maior concentração de museus do interior de Portugal. Em apenas 500 metros, é possível visitar o Museu do Abade de Baçal, o Memorial e Centro de Documentação Bragança Sefardita, o Centro de Fotografia Georges Dussaud, o Centro de Interpretação da Cultura Sefardita do Nordeste Transmontano e o Centro de Arte Contemporânea Graça Morais.

Além do património edificado e cultural,

Bragança é conhecida pelo seu património natural. Não é em vão que o nosso slogan é Bragança, Naturalmente! Parte do Parque Natural de Montesinho está integrado no concelho de Bragança. E não nos esqueçamos de que é uma das áreas com maior biodiversidade em todo o país e na Europa, sobretudo ao nível da fauna. Destacamos o lobo-ibérico, o veado, a toupeira-de-água, o gato-bravo, o morcego-de-ferradura-grande e o ratos-lameiros. Há, ainda, mais de 150 espécies de aves, incluindo a águia-real e a cegonha-preta. Temos, também, a Serra da Nogueira, encimada pelo Santuário de Nossa Senhora da Serra e onde podemos encontrar o maior carvalho de Portugal.

### É já a terceira edição da Meia Maratona das Cantarinhas. Este ano, a prova realizar-se-á a 12 de maio, com partida e chegada na Praça do Município. Como teve início esta iniciativa e que impacto já tem na comunidade e no concelho?

A sua génese é na Milha das Cantarinhas, criada em 2000 e que integrava o programa da Feira das Cantarinhas. Ao longo de quase 20 anos, a comunidade brigantina, com destaque para a comunidade escolar, bem como atletas de renome nacional e internacional, participavam nesta prova de atletismo. Já em 2015, o evento integrou o Orçamento Participativo de Bragança 2016, tendo sido um dos vencedores. Evolui, então, para a Corrida das Cantarinhas. Em 2022, e com o objetivo de evoluir e dar um “salto”, organizou-se a 1.ª Meia Maratona das Cantarinhas de Bragança, que tem vindo a atrair centenas de atletas do país e do estrangeiro. Uma competição que junta famílias inteiras, com provas para todas as idades e para todas as preparações físicas. Mas além deste evento desportivo, o Município de Bragança apoia, quer ao nível financeiro, quer logístico, o movimento associativo, no sentido de promover e dinamizar a economia local.

### Que destaque dá a autarquia ao desporto?

Acreditamos na citação “Mente sã em corpo sã” e, por isso, apoiamos, sempre que possível, a prática de desporto e as associações desportivas. Desde logo, através da cedência de espaços e imóveis que são propriedade do Município e que passam a ser a sede de algumas associações e coletividades desportivas. Assinamos, anualmente, contratos com dezenas de associações, que preveem a atribuição de apoios financeiros. Ao nível das infraestruturas desportivas construídas pelo Município de Bragança, destacamos, por exemplo, a Piscina Municipal, o Pavilhão Municipal Arnaldo Pereira, o Estádio Municipal e o Pavilhão da Coxa, bem como equipamentos no meio rural. Organizamos ou somos parceiros na organização de alguns eventos desportivos já bem conhecidos, como o Bragança Granfondo, torneios e provas de Natação, concentração motard, eventos na área do desporto motorizado e automóvel, entre outros.





Albano Cunha  
Advogado

## “A mentalidade laboral em Portugal tem de mudar”

Albano Cunha é advogado e tem o seu próprio escritório de Advocacia, estando presente em Vila Real, Porto e S. João da Madeira. Na entrevista que concedeu à Valor Magazine, explica detalhadamente quais as medidas relativas à Agenda do Trabalho Digno que considera particularmente relevantes e fala ainda da importância da mentalidade dos trabalhadores e empresas para o desenvolvimento de relações laborais mais saudáveis e produtivas.

**A**s medidas da Agenda do Trabalho Digno entraram em vigor e são cerca de 70, cujo objetivo central é combater a precariedade laboral. Parece-lhe que estas medidas são suficientes para o objetivo traçado?

No que diz respeito a medidas de proteção aos trabalhadores e combate à precariedade laboral, devemos traçar sempre o equilíbrio. O combate à pobreza e exclusão social, a defesa de melhores condições de vida, quer a nível pessoal, quer a nível familiar para os trabalhadores em Portugal deverá ser sempre o nosso objetivo primeiro enquanto sociedade, sem descurar o papel de empregadores das entidades patronais. Esta Agenda do Trabalho Digno é um exemplo, representando pelo menos um progresso face à anterior legislação laboral.

**Que medidas destaca como aquelas que mais impacto poderão ter junto das empresas e dos trabalhadores?**

Penso que, para além do reforço dos salários, as medidas que são de salutar são as que definem que o valor das compensações por despedimento coletivo e por extinção de posto de trabalho passem dos

antigos 12 dias de retribuição base e diuturnidades por ano para 14 dias por ano, bem como as indemnizações por cessação dos contratos a termo dos antigos 18 para 24 dias. Creio que são medidas que dão ao trabalhador o tempo necessário para não só encontrar um novo posto de trabalho, mas também para que estes possam ser tratados com maior dignidade após o término de um vínculo laboral, especialmente para aqueles que são contratados a termo, algo que passou a ser regra aquando da contratação laboral. Mas também ressalvo a previsão da presunção de laboralidade entre o trabalhador e as ditas apps, que à partida será feita diretamente com as empresas, como a Uber, a Glovo, a Bolt e não com intermediários. Isto é um passo importante, pois refuta a tese de que tais trabalhadores são prestadores de serviços, quando sabemos que não o são. Por fim, considero que as medidas como o alargamento do teletrabalho a pais com filhos com deficiência, doença crónica ou com doença oncológica, independentemente da idade, bem como a fixação de um valor, no contrato, para despesas adicionais com este regime, ficando por definir um limite de isenção de imposto para estas despesas, é das medidas que mais dignifica os trabalhadores.

**Há medidas que passam, por exemplo, pela impossibilidade de contratação de um serviço externo quando se tratar de uma área onde, na empresa, tenham sido efetuados despedimentos. Como pode isso afetar a gestão interna das empresas, no que respeita aos seus recursos humanos?**

Neste aspeto, tendo a ter uma opinião mais conservadora. Defendo que se a empresa tem nos seus quadros trabalhadores que se dedicam a uma determinada área e são competentes, não faz qualquer sentido que seja permitido dispensar esse trabalhador para contratar um serviço externo, na mesma área, muitas vezes por ser mão de obra mais barata. Contrariamente, sou da opinião de que, caso um determinado trabalhador não acrescente qualquer valor à sua entidade patronal, em caso de despedimento, não vejo qualquer tipo de impedimento nesta contratar um serviço de outsourcing para colmatar as possíveis lacunas que os seus colaboradores possam causar.

**O desincentivo à contratação a termo pode vir, de facto, a criar uma maior estabilidade laboral, conseqüentemente um maior vínculo à empresa por parte do trabalhador, o que leva a um aumento da produtividade laboral, dado que o trabalhador sente mais segurança no seu posto de trabalho?**

Absolutamente. Um trabalhador que sente segurança também transmitirá mais segurança. As empresas só têm a ganhar. A partir do momento em que alguém é contratado e sabe, à partida, que dentro de 6 meses, 1 ano, o seu contrato cessará, não entregará à sua entidade patronal todo o seu empenho. Inevitavelmente, sabe que, salvo raras exceções, não terá lugar na empresa após o término do contrato. Como já havia dito, os contratos a termo devem ser sim, a tipologia de contrato das empresas, mas para casos excepcionais e não se tornar a regra no seu processo de contratação.

**Esta nova legislação traz um verdadeiro equilíbrio entre empresas e trabalhadores ou, pelo contrário, há alguma das partes cuja força na relação laboral aumentou?**

Qualquer alteração laboral que dignifique os

direitos dos trabalhadores trará, irremissivelmente, desequilíbrios na relação laboral. Infelizmente, e para a maioria das empresas, tais alterações são sempre vistas como uma afronta, vigorando a velha máxima de que só há direitos para os

**“Da mesma forma que o trabalhador deve dispor de todas as ferramentas de proteção jurídica necessárias em caso de litígio, o mesmo deverá acontecer com as empresas. É tempo de as empresas reconhecerem que o crescimento destas depende diretamente da dignidade de tratamento que as mesmas prestam aos seus trabalhadores, até no momento da cessação do seu vínculo laboral e tempo de os trabalhadores reconhecerem que aquele seu trabalho depende do sucesso da empresa. Uma questão de equilíbrio mas, sobretudo, de mentalidade”.**

trabalhadores, ficando sempre a entidade patronal numa posição desfavorável. Mas cabe às empresas motivarem os seus trabalhadores e

fazê-los acreditar, como tudo na vida, que serão felizes no local onde trabalham. Acredito que estas mais de 70 medidas que a Agenda do Trabalho Digno nos traz não têm como objetivo criar maior desequilíbrio na relação jurídica laboral, mas antes colocar os trabalhadores em total harmonia com a entidade patronal.

**É previsível uma maior litigância entre trabalhadores e empresas, com base nestas novas leis?**

Estou em crer que, lamentavelmente, ocorrerá muita litigância entre trabalhadores e empresas. Temos muitos exemplos de grandes empresas que sugerem (para não dizer que obrigam) que os trabalhadores constituam empresas para prestarem serviços, denominando assim os contratos celebrados mas com falta de autonomia técnica, horário de trabalho e outros elementos essenciais de um normal contrato de trabalho. Há que ter coragem de proibir estas práticas.

**Quando analisa o Direito do Trabalho na sua extensão, parece-lhe que o país está dotado de legislação justa e atualizada, que permita gerir as relações laborais de forma atual e equilibrada para ambas as partes, ou há necessidade de ajustes?**

Estamos longe de ser um país perfeito em termos legislativos. Haverá sempre necessidade de ajustes, consoante a evolução da sociedade e as necessidades do momento. Da mesma forma que o trabalhador deve dispor de todas as ferramentas de proteção jurídica necessárias em caso de litígio, o mesmo deverá acontecer com as empresas. É tempo de as empresas reconhecerem que o crescimento destas depende diretamente da dignidade de tratamento que as mesmas prestam aos seus trabalhadores, até no momento da cessação do seu vínculo laboral e tempo de os trabalhadores reconhecerem que aquele seu trabalho depende do sucesso da empresa. Uma questão de equilíbrio mas, sobretudo, de mentalidade. E como somos latinos, nem sempre é o melhor caminho que é escolhido, quase sempre é o que der mais jeito. E esta mentalidade deve mudar.



[www.albanocunha.pt](http://www.albanocunha.pt) [geral@albanocunha.pt](mailto:geral@albanocunha.pt)

📍 Praça Luís de Camões, n.ºs 52 e 54, 5000-626 Vila Real / Rua João de Deus, n.º 76, 5.º andar, Esc. F, 3700-149 São João da Madeira / Rua Conde de Vizela, n.º 82, 2.º andar frente, 4050-639 Porto ☎ 259 048 851 / 259 044 966 / 256 881 159 / 969 330 789 / 936 418 884 \*chamada para rede fixa/móvel nacional

Alterações ao Código do Trabalho

# As medidas com mais impacto para trabalhadores e empresas

A Agenda do Trabalho Digno e de Valorização dos Jovens no Mercado de Trabalho consagrada na Lei n.º 13/2023 de 3 de abril, entrou em vigor no dia 1 de maio de 2023.

Trata-se de um conjunto de 70 medidas que transpõe para a legislação portuguesa diretivas da União Europeia e do Parlamento Europeu.

De uma forma genérica, visou melhorar as condições de trabalho e promover o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal.

As novas medidas trouxeram várias alterações ao Código do Trabalho, das quais destaco as seguintes:

**- Horário de trabalho e horas extraordinárias:** uma das principais novidades prende-se com o pagamento das horas extraordinárias para quem ultrapasse as 100 horas anuais de trabalho suplementar. A partir desse limite, o montante a pagar passa a ser o do valor da retribuição horária acrescido de 50% pela primeira hora ou fração desta e 75% por hora ou fração das horas seguintes, se em dia útil. Em dia de descanso semanal ou feriado, o acréscimo é de 100% por cada hora ou fração das horas seguintes. Esta medida representa uma regressão face ao panorama anterior, contudo o verdadeiro desafio desta alteração não terá tanto a ver com os valores pagos (se descem ou sobem), mas antes encontrar as situações em que o trabalho suplementar é realizado sem qualquer pagamento. Aqui, só uma fiscalização consequente poderá ser eficaz.

**- Combate à precariedade laboral e a valorização dos salários:** Ao longo de 2024 a Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) promoveu várias ações com vista ao reforço das medidas de combate à precariedade laboral, designadamente quanto à verificação dos vínculos contratuais dos trabalhadores independentes, através do cruzamento de

informação com a Segurança Social. A partir de agora, sempre que se esteja em face de mais de 80% dos serviços faturados por um trabalhador independente à mesma entidade, a ACT notificá-la-á para proceder à alteração da qualificação de contrato de prestação de serviços para contrato de trabalho, devendo comunicá-lo aos serviços da Segurança Social.

Preveem-se novas ações de fiscalização, ainda este ano, com vista à fiscalização da manutenção de postos de trabalho alvo da citada alteração, visando prevenir e punir a precariedade contratual.

De facto, estas ações contribuirão para retirar dos Tribunais discussões intermináveis sobre se um determinado vínculo é ou não um contrato de trabalho, sendo essa avaliação feita a partir da mera informação transmitida pela Segurança Social à ACT.

Talvez seja uma medida eficaz do ponto de vista do combate à precariedade laboral - veremos se as empresas têm capacidade de criação e manutenção destes postos de trabalho - mas é, sem dúvida, uma medida que, a curto prazo, visa proteger os trabalhadores, sobretudo os jovens.

**- Alteração à política de contratação das empresas:** Quanto à polémica medida que proíbe as empresas de recorrerem ao outsourcing imediatamente após um despedimento coletivo ou à extinção de postos de trabalho, estas alterações correm o risco de criar entropias ao regular funcionamento das empresas no que toca ao acompanhamento das necessidades do mercado. Esta solução impede que seja dada adequada cobertura à racionalidade económica na fixação, em cada momento, dos postos de trabalho necessários às empresas. Se não existir esta racionalidade, as empresas deixam de ser viáveis e se não o forem também não existirão postos de trabalho nem criação de emprego. Assim, considero perigosas quaisquer medidas que se afastem do mérito,

esforço e competência do trabalhador, que restrinjam a competitividade das empresas e não beneficiem o equilíbrio das regras de mercado.

Na prática, tenho observado um aumento do recurso a outros atalhos legais, por exemplo, à celebração de acordos de cessação do contrato de trabalho, com processos de negociação bastante mais agressivos.

Considero que a resposta passa muito pelo reforço da capacidade de fiscalização em cada momento. Aliás, todas estas medidas só poderão ter alguma eficácia no terreno se assim for. Creio que a alteração dos estatutos do ACT, reforçando muitos dos poderes desta entidade, visa isso mesmo.



**Inês Sevinate Pinto**  
Advogada e Sócia na Sociedade Rosado, Sevinate Pinto, Severien e Ulrich RL



SOCIEDADE  
DE ADVOGADOS

<https://rpsu.pt/> [ines@rpsu.pt](mailto:ines@rpsu.pt) +351 213 164 330 \*

CASCAIS: Rua José Carvalho de Araújo, 236 A, Edf. Regata, 2750-396 Cascais | LISBOA: Avenida da República, 6, 1.º Esq., 1050-191 Lisboa  
chamada para rede fixa/móvel nacional



# “O novo incentivo fiscal destina-se a muito poucas pessoas”

O regime dos residentes não habituais sofreu alterações, enquadradas neste Orçamento de 2024. Este ano vive-se um período de transição deste regime para a sua nova versão, que deixa de fora muitas pessoas que poderiam, no modelo anterior, beneficiar deste regime fiscal. O advogado e especialista em Direito Europeu João Mota Campos, Sócio da PMCM Advogados, explica detalhadamente o impacto desta mudança.

## Como se caracteriza este período de transição do regime fiscal de RNH? Quem estava a meio do processo de imigração e era elegível para este regime fiscal, ainda pode ser abrangido?

Como todos os regimes de transição, o do fim do regime do RNH implica a aplicação simultânea de mais do que um regime legal. Quem já tinha direitos adquiridos ao abrigo do RNH mantém-nos até terminar o período de 10 anos; quem se tornou residente fiscal no ano de 2023 pode solicitar a aplicação do regime (note-se que nos termos do antigo nº 10 do artº 16º do CIRS, a solicitação da inscrição como RNH podia ocorrer até 31 de março do ano seguinte àquele em que se tornasse residente fiscal em território português). Desta forma, quem se tornou residente de acordo com os critérios do nº 1 do artigo 16º do CIRS, poderia ainda ter solicitado até 31 de março de 2024 a aplicação do regime. Agora, já não.

## Como se caracteriza o novo modelo deste regime fiscal e que cidadãos abrange?

Foi criado um incentivo fiscal para investigação científica e inovação, aplicável apenas a contribuintes que se tornem residentes em Portugal e obtenham rendimentos de trabalho e atividades específicas. Este regime, pela particularidade da sua aplicação, destina-se a muito poucas pessoas. Há também exceções em relação a pessoas que estavam em processo de mudança para Portugal, que terão de ser analisadas caso a caso.

## Esta alteração legislativa prejudica, no seu entender, a atratividade do país?

Sim e não. Por um lado, o regime atraía muitos profissionais liberais, sobretudo com rendimentos de fonte estrangeira e permitia aos

expatriados das empresas multinacionais dispor de um regime fiscal muito favorável, mas não único: outros países da União Europeia têm regimes parecidos. Por outro lado, o regime dava a Portugal uma aura de «farwest» fiscal que não é boa para a imagem do país e levou até vários Estados europeus a ameaçar com a denúncia dos acordos bilaterais sobre dupla tributação. Globalmente, para um país como Portugal, desesperadamente à procura de profissionais de perfil muito elevado e de investimento estrangeiro, o fim do regime soa como uma espécie de toque de finados do ambiente de cosmopolitismo que se viveu em Portugal desde 2014, e de que o fim quase total dos «vistos gold» foi outro sinal. Se isso é bom ou mau, só o tempo o dirá.

## Que impacto esta alteração traz no que respeita à fixação de mais população, mais bem remunerada e jovem, no país, bem como à própria receita fiscal do Estado?

Não me parece que possa ter grande impacto. Muito maior impacto têm os vistos para os chamados “nômadas digitais» que permitem a um estrangeiro (extra UE) viver e trabalhar em Portugal durante um determinado período de tempo, normalmente inferior aos seis meses necessários para poder ser considerado residente fiscal. O que é certo é que em relação aos residentes de média ou longa duração, o regime fiscal se tornou menos atrativo e até, em vários casos, penalizador.

Com a alteração do regime e o processo de transição de que o mesmo foi alvo, poderemos, mais à frente, encontrar casos de contencioso tendo por base o entendimento de um cidadão de que deveria ficar abrangido pelo regime fiscal dos RNH na sua primeira formulação e



João Mota Campos  
Advogado

## verificar, posteriormente à decisão de mudança para Portugal, que assim não aconteceu?

Sim, podemos encontrar casos e provavelmente teremos alguns. Há aqui dois fatores em jogo: o primeiro é que os possíveis prejudicados são na sua maioria pessoas com vidas muito nômadas e que, perante esse tipo de problemas, preferem encontrar outro porto de abrigo; o segundo fator é que, da forma que funciona a justiça tributária em Portugal, e perante a incerteza, não sei se seria muito aconselhável ir para tribunal e esperar anos por uma decisão. Tudo depende dos valores em jogo.



# “Melhorar o processo de imigração passa pela maior e melhor formação dos quadros existentes”

João Fraga de Castro é advogado na João Fraga de Castro e Associados, uma sociedade de advogados situada no Porto que integra a Aport, um consórcio de advogados portugueses com presença em Lisboa, no Porto e no Algarve. Nesta entrevista, este causídico explica as dificuldades com que a Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA) se tem deparado desde que entrou em funcionamento e explica o que seria importante fazer para que os imigrantes encontrassem um tratamento diferente à chegada a Portugal.

**A** Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA) entrou em funcionamento recentemente e tinha a missão de conseguir dar resposta aos mais de 300 mil pedidos de regularização da situação por parte dos imigrantes e suas famílias. Como está, até ao momento, a decorrer esta missão? A AIMA celebrou, em março, um acordo com a OA, para a regularização de 300 mil pendências. Procura-se atuar, onde há constantes reclamações de migrantes. Foi publicitada a abertura de Concurso Público para Advogados e Solicitadores. Até agora tal não aconteceu. Este processo visa instruir todo o expediente ligado à concessão/renovação de permanência em território nacional, autorizações de residência, renovações de autorização de residência, afastamento de território nacional, concessão e renovação da autorização de residência para atividade de investimento. De todo modo, sem novas ferramentas digitais, internas da AIMA e de acesso externo, aos cidadãos e profissionais, (nomeadamente com a introdução da Inteligência Artificial), será pouco e inglório este esforço. Estender este esfoço ao IRN é igualmente essencial.

**Quais as principais dificuldades que os imigrantes enfrentam quando chegam ao país? Que situações destas poderiam ser resolvidas com uma simplificação da burocracia?**

Este é um processo muito burocrático, com análise de documentos estrangeiros, muito técnica e com interações múltiplas, geograficamente falando! A burocracia é garantia do cumprimento da legalidade, pelo que quadros melhor formados, integração de áreas tecnológicas, resultarão na escala da capacidade

de resposta. A intervenção da OA ajudará, certamente, a esse fim.



João Fraga de Castro  
Advogado

O efeito mais nefasto de tudo é a exploração laboral, e as máfias internacionais de tráfico de seres humanos, que tiram vantagem destas fragilidades. O cruzamento de informações entre a AIMA, a SS/AT e o M. Trabalho será essencial para acabar com esse flagelo.

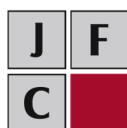
**Como podem os advogados ajudar quem pretende vir viver para Portugal, considerando as dificuldades administrativas que continuam**

**a fazer-se presentes ao longo de todo o processo de regularização do imigrante, nomeadamente a dificuldade de agendamentos e de contactos com os consulados?**

Dar resposta rápida às centenas de milhares de pendências é essencial. Há milhares de “Manifestações de interesse” pendentes, por falhas básicas, que impedem que o processo continue. Os advogados farão essa triagem, libertando outros recursos, nomeadamente para mais agendamentos. A falta de pessoal técnico disponível, e/ou de ferramentas informáticas de última geração, têm impedido a utilização racional dos quadros internos da AIMA, para acesso a bases de dados de difícil partilha. Essencial será também repensar a qualidade do serviço das entidades anexas aos serviços consulares.

**O impacto de um bom acompanhamento, por parte de um advogado, pode, ainda assim, reduzir o tempo processual?**

Ter um departamento e uma especialização, nesta área, foi essencial, pelos diferentes tipos de migrações, por isso criámos o conceito “Global Tax Law Advice”, para dar conforto a quem pretende mais do que um Visto. Boas assessorias fazem sempre bons negócios, sejam empresas, sejam pessoas. A incorporação do Direito Fiscal e do Direito Civil resulta dessa visão de “Drone” e determina o sucesso. A demora vai para lá da questão dos agendamentos e passa por erros de documentação básicos, nalguns casos, que geram efeitos multiplicadores. O advogado ajudará na validação do que pode ser uma candidatura de sucesso.



João Fraga de Castro  
& Associados

# “O Direito da Imigração tem vindo a ganhar relevância”

Diogo Capela é advogado e sócio da Lames, Capela e Associados. Trabalha há mais de 10 anos na área de Direito de Imigração e é considerado, pela Uglobal Immigration Magazine, como um dos melhores advogados do mundo nesta área. Em entrevista, deixa o seu ponto de vista sobre o início de atividade da Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA) e a forma como o país lida com a imigração.

## **A**o longo destes anos de prática, que diferenças nota na evolução da área da Imigração em Portugal?

Ao longo dos últimos anos a área do Direito da Imigração tem ganhado relevância e um maior destaque do que tinha anteriormente. Creio que isso se deve, sobretudo, ao impacto que o Programa Golden Visa teve no mercado da advocacia. Grandes escritórios de advogados apostaram nesta área, criaram equipas dedicadas ao apoio legal para este tipo de clientes. Noto igualmente que os advogados mais jovens, ou mesmo recém-licenciados, compreenderam a dinâmica do mercado e a potencialidade da área e começaram a procurar escritórios que praticassem esta área de prática.

## **Que análise faz ao desempenho da AIMA, até ao momento?**

A AIMA faz-me lembrar um herdeiro desafortunado que, ao invés de receber uma herança cheia de ativos, praticamente só recebeu dívidas. Passados apenas cinco meses desde a sua criação, ainda é muito cedo para perceber exatamente se a AIMA vai efetivamente reverter todas “as dívidas” por si herdadas em “ativos sustentáveis” num futuro próximo, no entanto, existem vários sinais de mudança que podemos já apontar. Em primeiro lugar, a possibilidade de realização de agendamentos através do portal online vem libertar a pressão que existe sobre a linha telefónica; em segundo lugar, a manutenção das renovações automáticas, as quais permitem libertar a pressão que existe sobre os balcões de atendimento; em terceiro lugar, a assinatura de protocolos de cooperação entre a AIMA, a Ordem dos Advogados e a Ordem dos Solicitadores e dos Agentes de Execução, que poderá vir a libertar a pressão existente nos Recursos Humanos (bastante limitados) na instrução de processos. Apesar dos sinais positivos, existe ainda um caminho muito grande a trilhar e muitas falhas que podem já ser apontadas também, desde

problemas informáticos graves, como ausência de datas para marcação de agendamentos, a constante alteração de procedimentos associados à marcação de agendamentos e até uma enorme confusão sobre as entidades responsáveis por alguns deles, nomeadamente entre a AIMA e o IRN.

## **Como poderia o país simplificar o processo de entrada de imigrantes, sem deixar de garantir a devida burocracia associada a um tratamento eficiente dos processos administrativos?**

O processo de entrada muitas vezes não é a pior parte. Existem entraves à entrada associados, sobretudo, ao mau funcionamento da nossa rede consular no geral, e em particular, relativamente à falta de agendamentos e falta de formação dos funcionários. No entanto, onde vemos problemas maiores é mesmo no mau funcionamento das entidades em Portugal. Os imigrantes atualmente sentem cada vez maiores dificuldades na criação de contas bancárias, falta de agendamentos disponíveis para tramitação dos seus processos, obrigando estes indivíduos a ficarem largos meses sem possibilidade de viajar enquanto aguardam a data do agendamento, permanecendo durante o período de espera numa situação irregular. O tempo de espera da emissão dos cartões de residência, dependendo do local onde ocorreu o agendamento, pode ser muito demorado também. Mesmo depois da emissão do cartão de residência, um indivíduo que queira reagrupar a sua família pode ter de esperar mais de dois anos para realizar esse desejo.

## **Quais as vantagens que os imigrantes têm em contratar desde o início do processo os serviços de um advogado?**

Indivíduos que fazem o processo por si só ou através da ajuda de agentes acabam, muitas vezes, por estar mais permeáveis a esquemas fraudulentos, a informações falaciosas, entre

outras coisas. O papel do advogado como garante da boa aplicação do Direito e como profissional independente que apenas se interessa pelos reais interesses do cliente deve ser valorizado, até porque a profissão é regulada por regras legais bem definidas e o desvio às mesmas pode conduzir a processos disciplinares junto da Ordem dos Advogados.



Diogo Capela  
Advogado



LAMARES, CAPELA  
& ASSOCIADOS

## “Combinar Homeopatia e Alopátia assegura um tratamento mais eficaz”

A homeopatia é um método terapêutico que utiliza as mesmas substâncias que provocam o problema de saúde para o tratar ou minimizar. O objetivo é tratar a causa do problema, sob o desígnio de “semelhante cura semelhante”. A homeopata Elisabete Elvas, que conta com vários anos de experiência na área, afirma que esta ciência, com mais de 200 anos, é ideal para complementar o tratamento alopático.

**Q**ual é a relevância da homeopatia nos dias de hoje, considerando o avanço da medicina convencional e as mudanças nas percepções públicas sobre saúde e tratamento?

A homeopatia tem evoluído imenso nestes últimos 200 anos, tentando acompanhar os desafios em matéria de saúde. Atualmente dispomos de medicamentos homeopáticos mais recentes que têm como objetivo minimizar o impacto na nossa saúde dos metais pesados, fitofármacos e poluentes diversos que abundam no planeta. A isoterapia (quando determinado patogénico ou produto de doença é usado na homeopatia sob a forma de remédio) e a tautopatia (quando o medicamento homeopático é feito de matérias de que queremos desintoxicar o organismo) são apenas algumas das muitas potencialidades da homeopatia no mundo em permanente evolução.

**Quais são os benefícios potenciais da integração da homeopatia com a medicina alopática?**

Embora a medicina alopática possa oferecer tratamentos rápidos e intervenções direcionadas, inclui uma tendência maior de uso de medicamentos sintéticos, que podem causar efeitos colaterais adversos significativos e muitas vezes apenas tratam os sintomas superficiais, em vez de abordar as causas subjacentes das doenças. A alopátia e a homeopatia podem agir de maneiras complementares para otimizar a eficácia do tratamento. Enquanto a alopátia pode fornecer alívio rápido de sintomas agudos, a homeopatia pode trabalhar para fortalecer o sistema imunológico e abordar as causas subjacentes das doenças.

**A homeopatia é também adequada a crianças?**

Sim, com as crianças atingimos resultados ainda mais favoráveis. Atualmente deparamo-nos com questões complexas, como o transtorno do défice de atenção com hiperatividade (TDAH), o autismo, a dislexia e problemas comportamentais. Com a utilização dos medicamentos homeopáticos, muitos pais têm verificado melhorias significativas no comportamento e na atenção dos seus filhos.



Elisabete Elvas  
Homeopata

**É possível verdadeiramente obter a cura para um problema de saúde através da homeopatia?**

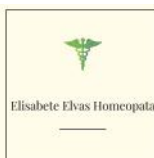
Sim, uma vez que a abordagem homeopática trata a causa e não os sintomas. No entanto o paciente tem de estar disponível para alterar significativamente o seu estilo de vida, como seja o stress, dieta e aditivos, influências ambientais, medicamentos químicos, entre outros obstáculos que, caso a caso, estejam a interferir negativamente no restabelecimento da saúde.

**Por ser uma Medicina mais ecológica, esta pode ser, também, uma solução sustentável para quem assume como valor fundamental de vida o cuidado com o planeta?**

A homeopatia é considerada uma medicina verde, uma vez que é feita com os elementos presentes na natureza, sendo suave e segura para todas as pessoas e o planeta. Não transporta resíduos perigosos na cadeia alimentar, solos e reservas de água e é parte da solução da resistência das bactérias aos antibióticos.

**Que regulamentação existe sobre essa prática, em Portugal?**

A Lei n.º 71/2013, de 2 de setembro, regulamentou a Lei n.º 45/2003, de 22 de agosto, relativamente ao exercício profissional das atividades de aplicação de terapêuticas não convencionais. No entanto, continuamos a aguardar a Portaria que permitirá a regularização dos profissionais de homeopatia, importante e necessária para o bem da saúde de todos.



# “Ainda há muito trabalho a fazer pela freguesia”



António Montezo  
Presidente

**A** freguesia de Póvoa de São Miguel também beneficia da produção de azeite ou, pelo contrário, o intenso cultivo de olival traz problemas, em vez de vantagens, aos solos da região?

Esta freguesia assistiu ao forte incremento da atividade agrícola, em especial no domínio da plantação do olival, tal como aconteceu em toda a zona de influência do empreendimento do Alqueva. Pensamos que, a reboque dos famigerados Planos de Rega, há muito prometidos pelos governos, veremos maior alargamento das áreas de plantação, logo um aumento de produção e do rendimento agrícola e uma melhoria das condições socioeconómicas, bem como da economia local/regional. Quanto aos malefícios do intenso cultivo, sabemos que o tema tem sido alvo de críticas devido a uma série de impactos negativos que pode trazer ao ambiente e à saúde pública, por exemplo: perda de biodiversidade; degradação do solo; esgotamento dos recursos hídricos; aumento da desertificação; contaminação por agrotóxicos; problemas respiratórios; e a proliferação de pragas e doenças.

**Já há seis anos que está à frente dos destinos da Junta de Freguesia. Até ao momento, que balanço faz dos seus mandatos?**

Dos seis anos e alguns meses passados, faço um balanço de muito trabalho para vencer as dificuldades de vária ordem, nomeadamente, orçamental e financeira, organizativa e de gestão, carência de equipamentos sociais, saneamento básico ainda incompleto, de ordenamento de trânsito, de património não legalizado. Foi efetuado um diagnóstico global e traçámos o caminho e as prioridades de acordo com o nosso programa que apresentámos à população. Adentro dos

A freguesia de Póvoa de São Miguel pertence ao concelho de Moura, onde decorrerá, no mês de maio, a Feira de Maio | Moura Terra Mãe do Azeite do Alentejo. Este é um recurso muito valorizado, mas que também pode trazer alguns problemas às pessoas e ao ambiente. Nesta freguesia alentejana, existem ainda outros problemas a resolver, que o Presidente da Junta, António Montezo, detalha nesta entrevista, nunca deixando, porém, de valorizar tudo o que já foi concretizado nos seis anos que se encontra em funções.

constrangimentos, suportámos a epidemia de Covid-19 e as duas crises governamentais. O balanço é francamente árduo, mas muito positivo, apesar de as soluções com mais impacto, por motivos acima enunciados, chegarem agora na parte final do mandato.

**Quais as questões que ainda não estão resolvidas?**

Questões de ordenamento e ainda não resolvidas podemos apontar duas que impactam seriamente a freguesia, a saber: o tratamento de resíduos urbanos e outros e os transtornos do grande fluxo de trânsito pesado na via principal de Póvoa de São Miguel. Relativamente ao primeiro, a principal variável passa pelas más práticas de separação e entrega, o que tem a ver com mudança de atitudes e a assunção de comportamentos ecológicos, amigos do ambiente. No entanto, está já em curso, em parceria com a Câmara Municipal de Moura (CMM) e a Resialentejo, o estudo de medidas a adotar e respetivos investimentos para minimizar os impactos negativos dos resíduos. Quanto ao segundo, a Junta vai em breve sensibilizar as entidades políticas e administrativas para uma tomada de posição no sentido de melhorar a qualidade de vida e de segurança dentro da freguesia.

**Na freguesia de Póvoa de São Miguel situa-se a aldeia ribeirinha da Estrela, que fica numa península, dada a sua localização muito perto da Albufeira do Alqueva. Este é um local**



**particularmente curioso, que pode assegurar à freguesia algum turismo?**

A aldeia ribeirinha da Estrela pode seguramente assegurar afluência e desenvolvimento turístico. Para tanto, depende dos investimentos básicos e específicos a cargo da CMM e de outras entidades, como EDIA, SA e dos investidores privados. Existem ainda problemas de saneamento básico por resolver, nomeadamente controlo das fossas na aldeia da Estrela e a instalação de uma ETAR. O tema arrastase desde o enchimento do Alqueva, há cerca de 22 anos, mas esperamos que em breve as entidades responsáveis avancem com a obra.

**Quais os projetos e objetivos que faltam concretizar?**

Os projetos que faltam concretizar têm a ver com a casa mortuária, requalificação/recuperação de património edificado, novos curros a instalar na praça de toiros, conclusão do acesso ao cemitério e os parques de estacionamento adjacentes, elaboração e aprovação do projeto da casa da cultura/espaço cidadão, a instalação de novo posto de saúde e a criação da “oficina do artesanato”.



Junta de Freguesia  
Póvoa de São Miguel

<https://jf-povoasaomiguel.pt> ☎ 285 915 131 \* ✉ [f.povoasaomiguel@gmail.com](mailto:f.povoasaomiguel@gmail.com)

\* chamada para rede fixa/móvel nacional

# Olhem para



Fábio Alves Mendes  
Advogado

Já lá vão mais de dois anos com Braga longe da vista mas, ainda, perto do coração. A cidade de Braga merece, cada vez mais, um merecido destaque, tal é o crescimento exponencial que tem vindo a apresentar.

Um crescimento populacional notório, com um forte impacto causado pela imigração (nomeadamente) brasileira, de tal modo que levou mesmo a cidade a ser, ironicamente, chamada de "Bragasil".

Contudo, o crescimento de Braga não foi apenas populacional mas, também, empresarial. Nos últimos anos, Braga tem contribuído para o desenvolvimento de importantes marcas internacionais que operam no mercado nacional, sendo território predilecto para a descentralização administrativa dessas mesmas empresas. Não se pode dissociar este fenómeno da mão de obra de excelência que a Universidade do Minho fornece à região ano após ano, tanto no Pólo de Braga, como no Pólo de Guimarães.

Apesar deste enorme fenómeno de crescimento, tenho-me cruzado - país fora - e, não poucas vezes, com diversas pessoas que não têm noção da dimensão de Braga - o que aos dias hoje, muito me surpreende.

Atualmente, Braga é a única cidade no top10 nacional em termos de população, que não pertence às Áreas Metropolitanas do Porto ou Lisboa. Já no que toca ao distrito, Braga apenas está atrás de Lisboa e do Porto, sendo que, por exemplo, conta com mais do dobro da população do distrito de Coimbra.

Curioso, é perceber que existe uma perfeita harmonia entre o crescimento da cidade e do clube que tão bem a representa. Em Braga parece haver um plano bem definido de crescimento sustentado, que vai desde o desporto até à tecnologia, passando pelas indústrias.

Cada vez mais importa ter um olhar estratégico sobre Braga e perceber que é o sítio certo para apostar, num futuro que está cada vez mais próximo.



**Contatos:**

**EPDRAC - Coudelaria de Alter**

**[geral@epdrac.pt](mailto:geral@epdrac.pt)**

**245612505**

**[www.epdrac.pt](http://www.epdrac.pt)**

# Oferta Formativa 2024/25

## Cursos Profissionais (proposta)

- Técnico de Gestão Equina,
- Técnico de Produção Agropecuária,
- Acompanhante de Turismo Equestre,
- Técnico de Turismo Ambiental e Rural
- Assistente de Arqueólogo (novo)

## Cursos Educação e Formação (CEF):

- Tipo 3 - Operador Agrícola e Operador de sistemas de tratamento de águas
- Tipo 2 - Tratador e desbastador de equinos e Sapador Florestal.

### Subsídios:

-Alojamento  
-Transporte  
-Refeição

-Estágios internacionais -  
Erasmus+





# PIONEIROS EM IMPRESSÃO 3D DE BETÃO

Mais sustentável e mais eficiente do que os métodos tradicionais, esta tecnologia apresenta-se como uma **solução de futuro** para o setor da construção.



Performance



Liberdade criativa



Redução de tempo  
e de custos



Redução do impacto  
ambiental