

VALOR

MAGAZINE
nº045 - Gratuito

Mensal - Julho de 2024



Mulheres de Valor

Casos de sucesso de empreendedoras, empresárias e mulheres que construíram a sua carreira a pulso, com base na determinação, na vontade e na sua capacidade intelectual e técnica. Testemunhos de mulheres que não se acomodaram às circunstâncias e cujas histórias inspiradoras podem servir de exemplo de como o risco pode trazer reconhecimento.

**ESPOSENDE
EMPREENDEDOR**
Economia e qualidade
de vida

**ADVOCACIA
NO FEMININO**
Como as mulheres
mudaram o Direito

**AGENDA DO
TRABALHO DIGNO**
O que mudou
um ano depois

**REFORMA DA
JUSTIÇA**
O que urge
alterar

2024

AQUI PODE ESTAR A SUA
FUTURA CASA



NO ALTO MINHO...
O CORAÇÃO BATE MAIS LEVE...
O AR QUE SE RESPIRA É MAIS PURO...
A ÁGUA QUE CORRE NOS RIOS É MAIS LÍMPIDA...

A edição de julho da Valor Magazine traz consigo alguns dos temas que mais marcam o mês, social e economicamente.

As mulheres continuam a ter uma presença forte nas nossas páginas. O seu empreendedorismo, a capacidade de trabalho e de resiliência são sempre de salientar e, nesta edição, pode descobrir novos exemplos de mulheres que gerem a sua vida profissional e fazem dela, literalmente, o que imaginaram.

A área do Direito é sempre uma presença assídua nas edições da Valor Magazine e não é diferente na edição deste mês.

Sendo o Direito uma área em constante evolução, são diversos os temas onde a opinião dos causídicos importa. Neste caso, a Imigração é um dos temas em análise, tendo por base as recentes alterações governativas às leis de entrada em Portugal.

Além disso, o fim do regime fiscal para Residentes Não Habituais (RNH) foi substituído pelo incentivo ao investigação científica e inovação e isso, por si só, é também alvo de análise, sob o ponto de vista dos impactos que pode trazer ao país, no que respeita à questão económica, mas também à questão social – a entrada e fixação de trabalhadores altamente qualificados no país importa. A Agenda do Trabalho Digno entrou em vigor há pouco mais de um ano e é também altura de fazer um balanço do que entrou em vigor, que medidas devem ser revistas e quais as mais notórias, no que ao relacionamento empresa-colaborador diz respeito.

A reforma da Justiça será também um tema em análise, dada a recente publicação de um Manifesto que solicita isso mesmo.

A Arquitetura e o Design de Interiores, a Aviação e Aeronáutica, a questão financeira e de reanálise dos créditos habitação e ainda a educação e formação em questões tecnológicas têm também espaço nesta edição onde, na área da Saúde, destacamos o Dia Mundial da Consciencialização do PHDA.

A edição de julho marca a entrada no Verão, altura em que muitas pessoas começam a desfrutar de dias de férias. Não deixe de levar consigo a Valor Magazine! É a companhia ideal para se manter atualizado, enquanto descansa!

Sara Freixo

Editora

sarafreixo@valormagazine.pt

julho '24 DESTAQUES

18



CRN-Contabilidade
Rumo a um futuro internacional

24



GFDL Advogados
"Portugal não é competitivo
sem os regimes fiscais especiais"

40



Universidade Aberta
O papel crucial das universidades
na aprendizagem ao longo da vida

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, N.º 9, 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."

6

Mulheres de Valor

- 6 - Sónia Melo - Chez Sónia - Mais do que uma refeição, uma experiência para desfrutar
- 8 - Joana Rodrigues - MaisPlus - "O meu percurso tem sido desafiante mas muito gratificante"
- 9 - Filipa Frey-Ramos - Barnes Realty - "É muito importante acreditarmos no nosso potencial"
- 10 - Joana Meireles - JMR Digital - Empreendedorismo e criatividade aplicados ao Marketing
- 12 - Carla Silva - Advogada - Mulheres a valer

13

Atualidade

- 13 - Embaixada do Japão em Portugal - "Portugal é visto de forma muito positiva no Japão"

14

Esposende Empreendedor

- 14 - Município de Esposende - "Em Esposende há tempo para viver"
- 16 - Carla Gomes - Economista - Gabinete de Consultoria - Os desafios económicos para as empresas e para o país

17

Direito do Desporto

- 17 - Mota, Manteigas & Associados - João Diogo Manteigas, Advogado - O Direito desportivo e o seu impacto na sociedade

18

Contabilidade e Consultoria

- 18 - CRN-Contabilidade: rumo a um futuro internacional

20

O Direito na sua essência

- 20 - César Sousa Advogado - Uma forma mais desafiante de exercer Advocacia
- 21 - Tiago Correia Advogado - "A Justiça lenta beneficia os infratores"

22

Advocacia no feminino

- 22 - Marina Mata Advogada - Como as advogadas influenciam o Direito
- 23 - Rita Lacerda Neto - "Escolhi criar o meu próprio caminho na Advocacia"

24

RNH e incentivo à investigação científica e inovação

- 24 - GFDL Advogados - "Portugal não é competitivo sem regimes fiscais especiais"

26

Dia Mundial da Consciencialização do PHDA

- 26 - Psicóloga Clínica Marisa Marques - PHDA: como identificar e lidar com esta perturbação do neurodesenvolvimento

28

Taxas mistas são a solução?

- 28 - FinanceDeal - "Temos uma preocupação genuína com a qualidade de vida dos clientes"
- 29 - C.M. Chaves - "Chaves: Destino de Turismo por excelência"

30

Prémio Cinco Estrelas Regiões e Feira do Fumeiro

- 30 - Município de Montalegre: Território antigo, onde a Natureza e a Tradição se conjugam

32

Nova realidade fiscal

- 32 - RMC Advogado - Novos incentivos fiscais: o impacto na fixação de população jovem nos Açores

33

Direito da Criança

- 33 - Durães Advogados - Idalina Durães Advogada - O "superior interesse da criança" e a sua importância social

34

Agenda do Trabalho Digno

- 34 - DPH Legal - Carlos Deus Pereira Advogado - Agenda do Trabalho Digno: as medidas que importa rever
- 35 - Paulo Cunha, José Dinis & Associados - José Pedro Dinis Advogado - "A igualdade salarial só traz vantagens"

36

Empresas de Valor

- 36 - Vector Estratégico - Uma nova forma de olhar os territórios

37

Arquitetura e Decoração

- 37 - Studio Goulart - "Traduzimos nos ambientes as emoções do cliente"

38

Reforma da Justiça

- 38 - CLA Advogados - Francisco Mendes de Almeida Advogado - "É essencial reformar o sistema judicial"
- 39 - Carlos Melo Bento Advogado - "A Justiça nacional nunca esteve tão bem"

40

Aprender o digital, aprender o futuro

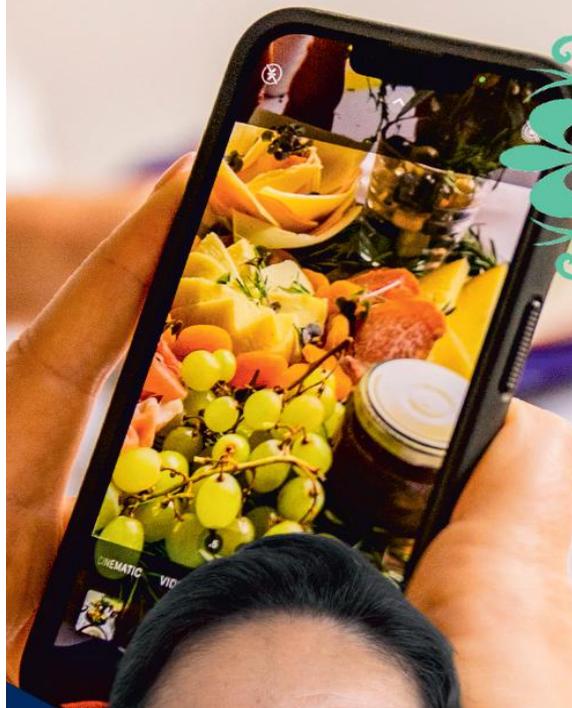
- 40 - Universidade Aberta - O papel crucial das universidades na aprendizagem ao longo da vida

42

Imigração

- 42 - Jônata Guimarães Advogado - Como as novas regras da Imigração afetam a comunidade brasileira

Chez Sónia



EXPERIÊNCIAS GASTRONÓMICAS
PERSONALIZADAS NO CONFORTO
DA SUA CASA!



chezsoniaprivatechef.com



chezsoniamelo@gmail.com



962 532 568



Chez Sónia: Pratos únicos e com alma açoriana

Mais do que uma refeição, uma experiência para desfrutar

Sónia Melo
Chef Pessoal do Chez Sónia

Sónia Melo iniciou o seu caminho pela cozinha através de um blog – Chez Sónia - onde partilhava com os seus seguidores as suas vitórias gastronómicas e as suas tentativas de aprendizagem. Comparando a cozinha a um laboratório, Sónia Melo acredita que esta aprendizagem resultou de uma evolução natural. Em 2017, sentindo-se já preparada, evoluiu no seu relacionamento com os seus seguidores e deu um passo mais: criou um serviço de chef pessoal, onde cozinha em casa dos seus clientes. Uma viagem gastronómica e de evolução pessoal, recompensada recentemente, com a atribuição do prémio Cinco Estrelas Regiões.

Como descreveria o seu percurso até chegar ao projeto Chez Sônia? O projeto existe desde 2006, mas só em 2017 surgiu a versão de chef pessoal. Esta foi uma evolução natural?

Foi uma viagem cheia de descobertas, desafios e crescimento pessoal. Em 2006, era apenas foodblogger. Tinha um blog onde partilhava as minhas criações com outras pessoas. Entretanto fui ganhando mais experiência e confiança. O feedback que recebia das pessoas motivou-me a expandir os meus horizontes e, em 2017, decidi dar um passo importante - lançar a versão de chef pessoal. Esta evolução foi, de facto, natural. Sentia que tinha atingido um ponto em que poderia oferecer experiências personalizadas e exclusivas. Como autodidata, sempre valorizei a liberdade de criar e adaptar receitas de acordo com os gostos e preferências individuais, e tornar-me uma chef pessoal permitiu-me fazer exatamente isso. Hoje, sinto-me realizada ao ver o quanto cresci e evolui.

Que conhecimentos se retiram de todas estas experiências de cozinhar em casa dos clientes? Para um chef, a sua cozinha é muito importante, pelo que cozinhar numa cozinha diferente com frequência pode trazer desafios acrescidos, ou, pelo contrário, permite outro tipo de experiência?

Sem dúvida que o melhor espaço onde podemos estar é na nossa cozinha. No entanto, cozinhar em casa dos clientes tem sido uma experiência incrivelmente enriquecedora, tanto a nível pessoal como profissional. Uma das maiores lições que aprendi foi a importância da adaptabilidade. Cada cozinha é diferente e isso obriga-me a ser flexível, organizada e criativa, encontrando sempre a melhor maneira de maximizar os recursos disponíveis. No entanto, estes desafios também trazem uma oportunidade única para crescer e melhorar as minhas capacidades. Um lado positivo: cozinhar em casa dos clientes proporciona uma experiência íntima e personalizada, que é difícil de replicar num restaurante. Tenho a oportunidade de interagir diretamente, entender as preferências e necessidades, e ajustar os pratos de acordo com os gostos específicos de cada cliente.

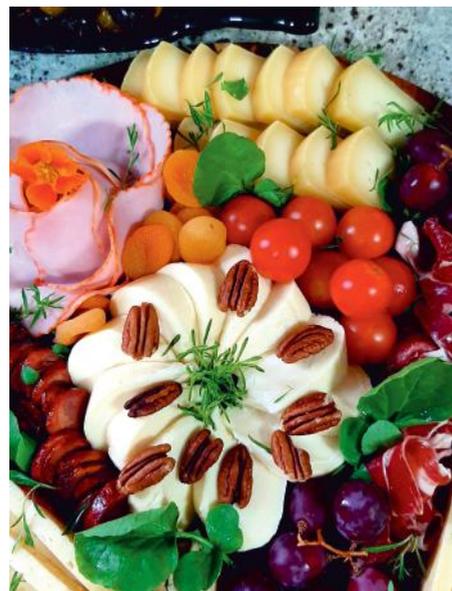
Terminou recentemente uma formação em Gastronomia, com uma nota alta, que demonstra o esforço. A Educação e Formação são fundamentais para quem quer seguir esta área profissional?

Sim, é verdade e sem dúvida que este resultado é um reflexo do esforço e dedicação que investi

desde 2006. Acredito plenamente que a formação e educação são fundamentais para quem quer seguir uma carreira na área da Gastronomia. Embora eu tenha sido uma autodidata, este curso trouxe-me o que faltava: uma compreensão mais profunda das técnicas, da ciência dos alimentos e das tendências culinárias. É essencial nesta área que está sempre em evolução. Novas tendências, tecnologias e ingredientes estão constantemente a surgir, e é essencial mantermo-nos atualizados. A minha formação na MasterD não só reforçou o que eu já sabia, mas também abriu novos horizontes e inspirou-me a continuar a aprender e a crescer como chef.

Como se distingue o vosso serviço dos demais, no que respeita aos pratos apresentados e aos serviços que disponibilizam?

Aliamos a criatividade, personalização e dedicação à excelência. Cada prato que apresentamos é cuidadosamente elaborado com ingredientes frescos e de alta qualidade, sempre com o objetivo de proporcionar uma experiência gastronómica única e memorável. Entendemos que cada cliente é único, com gostos e preferências específicas, por isso, dedicamo-nos a criar menus sob medida que refletem essas individualidades. Além disso,



somos um serviço onde cozinhamos ao vivo na casa do cliente. Esta experiência íntima e exclusiva permite-nos criar uma atmosfera acolhedora e personalizada. Os clientes podem ver o processo de preparação dos pratos, aprender sobre os ingredientes e técnicas utilizados e desfrutar de uma refeição deliciosa no conforto da sua casa.

Quão crucial é a qualidade dos produtos que utilizam para a apresentação do vosso menu? E como é que os Açores influenciam o cardápio?

A qualidade dos produtos é absolutamente crucial para a apresentação e o sucesso do nosso menu. Acreditamos que pratos excecionais começam com ingredientes excecionais. Por isso, fazemos questão de selecionar os melhores produtos, para garantir que cada prato não só tenha um sabor incrível, mas também seja nutritivo e visualmente atraente. E sim, os Açores têm uma influência significativa. A riqueza dos produtos locais oferece-nos uma base para criar pratos autênticos e saborosos. A frescura e o sabor incomparável



dos produtos açorianos são uma verdadeira inspiração para a nossa cozinha. Além disso, apoiamos os produtores e agricultores regionais, promovendo a sustentabilidade e a economia local.

A quem se dirige, essencialmente, o serviço de chef pessoal que criou? Este é um serviço mais adequado a eventos ou é possível aceder a este serviço apenas para um jantar em família?

O nosso serviço dirige-se a todos os clientes que procuram uma experiência gastronómica única e personalizada no conforto no seu lar. Quer seja para uma ocasião especial ou simplesmente para desfrutar de uma refeição sem se preocupar com nada, oferecemos uma experiência culinária exclusiva que transforma um jantar comum numa experiência única. Temos vários extras também, que enriquecem o nosso serviço: oferecemos música ao vivo, decoração personalizada de espaços e mesas, assim como bolos comemorativos.

O Chez Sônia recebeu o prémio Cinco Estrelas Regiões. Que significado teve este prémio e que responsabilidades traz para o futuro?

Foi sem dúvida uma honra para nós. Este prémio não só valida o nosso compromisso com a excelência e a qualidade dos nossos serviços, mas também destaca a nossa contribuição para a comunidade e a região em que estamos inseridos. O significado deste prémio vai além do reconhecimento pessoal; é uma validação do nosso trabalho árduo, dedicação e paixão pela Gastronomia. Demonstra que os nossos esforços foram reconhecidos pelos nossos clientes e pela comunidade em geral, o que é extremamente gratificante. Este prémio incentiva-nos a continuar a crescer e a melhorar. No entanto, com este reconhecimento também vêm responsabilidades acrescidas. Os nossos clientes têm expectativas elevadas em relação aos nossos serviços e produtos. Temos o compromisso de continuar a superar essas expectativas, mantendo os mais altos padrões de qualidade, inovação e atendimento ao cliente. Para o futuro, o prémio Cinco Estrelas Regiões serve como um incentivo para nos esforçarmos ainda mais, para continuarmos a surpreender e encantar os nossos clientes, e para nos mantermos fiéis aos nossos valores e à nossa visão. Estamos comprometidos em continuar a oferecer experiências gastronómicas únicas e em contribuir para o desenvolvimento e prestígio da nossa região.



Joana Rodrigues criou a MaisPlus aos 37 anos

“O meu percurso tem sido desafiante mas muito gratificante”

Joana Rodrigues fundou a MaisPlus após 13 anos a trabalhar como diretora de compras. A completar três anos de existência, esta startup da Lourinhã dedicada ao Marketing Digital já angariou mais de 60 clientes, conta com diversas parcerias e já é, inclusivamente, responsável por conferir estágios a alunos do Instituto Politécnico de Leiria (IPL) e da Escola de Serviços e Comércio do Oeste (ESCO), em Torres Vedras.

Como nasceu a sua ligação ao Marketing digital?

A minha ligação ao Marketing digital começou em 2021, quando decidi despedir-me da empresa onde trabalhava há mais de 13 anos como diretora de compras. Com 37 anos, licenciada em Direito pela Universidade Católica de Lisboa e com vasta experiência em compras e vendas, optei por uma mudança radical de carreira e abri a minha própria agência de Marketing digital, a MaisPlus. Iniciei o projeto com a Liliana Carvalho, em 2021. Passado um ano, a Liliana decidiu seguir outro projeto de vida, ficando eu com a respetiva marca e gestão do negócio, juntamente com o meu marido, Gonçalo Casqueiro. Quero realçar que mantemos a nossa amizade e, sobretudo, a admiração pelo caminho que fizemos as duas. Foi um verdadeiro ato de coragem! Iniciei a minha formação em Marketing digital com o Marco Gouveia, na sua Escola de Marketing Digital, e com o Pedro Modesto (a pessoa que recorro sempre que necessito), formador no CECO e CERTFORM e com a sua agência de performance digital - Digitailers. Atualmente estou em formação na Lisbon Digital School, a aprofundar conhecimentos.

Como avalia o seu percurso, ao longo destes três anos de aprendizagem contínua? Sente que tem evoluído profissionalmente e enquanto responsável pela empresa?

O meu percurso tem sido desafiante, mas também extremamente gratificante. Nunca tinha tido um negócio próprio, o que acrescentou uma camada extra de dificuldade. Trabalhar num mercado instável exige uma capacidade constante de adaptação e desenvolvimento de competências variadas. Não basta ser competente na gestão de redes sociais; é necessário ser também eficaz em vendas, marketing e relações interpessoais. Estes desafios têm impulsionado o meu crescimento

profissional, ajudando-me a evoluir tanto como empreendedora, quanto como pessoa.

O Marketing Digital é, hoje, uma ferramenta essencial para qualquer empresa conseguir chegar ao seu público. Como é esta ferramenta percebida pelos empresários e empreendedores? Já lhe é dada a importância devida?

Na região Oeste, especificamente na Lourinhã, percebi que muitos empresários reconheciam a necessidade das redes sociais, mas não sabiam como utilizá-las eficazmente. Foi nesse contexto que a MaisPlus entrou no mercado, focando-se inicialmente em pequenos negócios locais. Através de uma abordagem muito próxima com o cliente e com as suas necessidades, conseguimos construir uma base de clientes sólida, que inclui nomes como Doce Lourinhã, Garrafeira O Casco, Cervejaria Avenida, Ourivesaria Julinho, Adega da Arrocha, Papelaria ABC, Raquel Fonseca da Fidelidade Seguros, entre outros...

Quais são os principais serviços que oferece ao mercado? Porque devem os clientes optar pela MaisPlus como parceiro?

A MaisPlus oferece principalmente serviços de gestão de redes sociais, websites, email marketing, gestão de tráfego e design gráfico. Os clientes optam pela MaisPlus devido à relação de confiança, compromisso, transparência e pelo envolvimento profundo da agência nos negócios que representa. A minha visão é que o sucesso dos clientes é também o sucesso da MaisPlus. Para garantir a qualidade dos nossos serviços e estar sempre à frente das tendências, a nossa equipa está em constante formação. Este compromisso com a melhoria contínua permite-nos oferecer sempre o melhor aos nossos clientes. A MaisPlus também se envolve ativamente na promoção da região da Lourinhã, apoiando eventos locais como a corrida anual do São Silvestre (Associação Vítor Baptista, da qual faço parte da direção), Kids



Joana Rodrigues
Fundadora e CEO

Athletics e Troféu dos Dinossauros.

Que mensagem gostaria de deixar a quem também sente necessidade de mudar a sua vida profissional?

Ao decidir mudar, é fundamental considerar alguns aspetos importantes. Em primeiro lugar, percebi que priorizar a minha saúde mental era crucial. Acreditar nas nossas capacidades é igualmente essencial. Por vezes, a procrastinação pode ser um grande obstáculo. Pensamos demasiado nas consequências e acabamos por adiar a mudança necessária. É importante lembrar que o momento de agir é AGORA! Além disso, e por ser o mais importante, o apoio da família desempenha um papel crucial. No meu caso, o suporte do meu marido e dos meus queridos pais foi fundamental para dar esse passo com confiança.

mais plus
+ MARKETING DIGITAL

QUAL É O TEU MAIS?

GESTÃO DE REDES SOCIAIS • WEBSITES • DESIGN GRÁFICO

✉ ESTRATEGIA@MAISPLUS.PT
WWW.MAISPLUS.PT

☎ (+351) 968 804 295
(+351) 261 461 402

📍 R. CORONEL MOREIRA SALES 3
2530-135 LOURINHÃ



Filipa Frey-Ramos
Diretora-Geral Barnes Realty em Portugal

“É muito importante acreditarmos no nosso potencial”

Filipa Frey-Ramos é a Diretora da BARNES Realty em Portugal, uma marca de luxo francesa, especializada em imobiliário, e que está em Portugal há 10 anos. Nascida no Porto e com um percurso académico que começou na Arquitetura e passou para a Gestão de Marketing, assume que cada aprendizagem e cada desafio lhe forneceram conhecimentos e aptidões importantes, que hoje aplica no seu dia a dia no setor do imobiliário.

No seu percurso académico começou por estudar Arquitetura, seguindo-se depois uma licenciatura na área de Gestão de Marketing. Como foi que este percurso académico se cruzaria, mais tarde, com o setor imobiliário?

A combinação destas áreas de estudo ofereceu-me sem dúvida uma perspetiva única. Ter frequentado Arquitetura, para além da parte estética e do design, proporcionou-me uma compreensão do espaço e da sua funcionalidade, e isso acabou por se revelar importante para a área imobiliária, sobretudo na apreciação e avaliação de imóveis e do seu potencial. Os conhecimentos adquiridos na licenciatura em Gestão de Marketing, deram-me acesso às ferramentas e técnicas necessárias para a análise do mercado e do comportamento dos compradores e dos investidores, e também na escolha e implementação de estratégias de promoção e de venda de forma eficaz.

Como analisa a sua carreira, até ao momento, e que realizações destacaria?

A minha carreira foi relativamente diversificada e cada etapa veio enriquecer o meu percurso e ajudou-me a crescer profissionalmente e também pessoalmente. Comecei na área de Marketing, Relações Públicas e Assessoria de Imprensa quando ainda estava a estudar Arquitetura, onde desenvolvi habilidades fundamentais em comunicação, estratégia e gestão de imagem. Em 2011, surgiu a oportunidade de me iniciar na área comercial, especificamente no mercado imobiliário em Lisboa. A transição do marketing para o mercado imobiliário foi um dos maiores desafios e também uma das minhas realizações mais significativas. Com três filhas pequenas, incluindo uma com um ano, foi bom ter tido apoio e me ter conseguido adaptar rapidamente para integrar numa nova indústria que me era desconhecida, mas que ajudou a desenvolver as minhas capacidades de empatia e de resiliência. Durante quatro anos colaborei numa agência imobiliária internacional, começando como consultora e progredindo para a liderança de uma equipa. Aceitar o convite para ser diretora comercial da BARNES Realty em Portugal foi um novo marco na minha carreira. A

responsabilidade de contribuir para implementar a marca de luxo em Lisboa e a especialização no atendimento a clientes HNWI e UHNWI (High and Ultra High Net Worth Individuals) trouxe muitos desafios, mas também muitas oportunidades. Desde 2021, pós-pandemia pela COVID-19, passámos de uma clientela predominantemente francófona para uma base de clientes de diversas nacionalidades. Esta mudança exigiu uma adaptação estratégica e cultural e exigiu-nos um atendimento ainda mais personalizado.

Que considerações tece à forma como as mulheres portuguesas já encontraram o seu espaço no mercado de trabalho e desenvolvem as suas carreiras?

As mulheres portuguesas têm feito progressos muito significativos no mercado de trabalho ao longo dos últimos anos. Temos conquistado posições de destaque em diversas áreas, tanto no setor público como no privado e a presença feminina em cargos de liderança aumentou bastante. Além disso, nota-se um crescimento no número de mulheres empreendedoras, que criam e lideram os seus próprios negócios. No entanto, sabemos que ainda existem desafios e barreiras que precisam de ser superados, como a disparidade salarial e a conciliação entre vida profissional e pessoal.

Que mensagem gostaria de deixar às mulheres que lutam diariamente para alcançar a independência financeira, alinhada com a realização profissional?

É mesmo importante acreditarmos no nosso talento e potencial e mantermo-nos firmes nos nossos objetivos. A independência financeira e a realização profissional são conquistas possíveis e merecidas. É essencial apostar na nossa formação e no nosso desenvolvimento pessoal e rodearmo-nos de pessoas que nos apoiam, nos inspiram e que celebram connosco. Não se limitem a padrões ou expectativas impostas pela sociedade. Encontrem a vossa voz, defendam os vossos interesses e lutem pelos vossos sonhos. Persistência, coragem, paixão, determinação e resiliência transformam cada desafio numa oportunidade de crescimento.

Empreendedorismo e criatividade aplicados ao Marketing

Joana Meireles
Cofundadora e marketer

Joana Meireles é marketer e fundou, há sete anos, a JMR Digital. A partir de Amesterdão, esta agência de marketing conquistou clientes em todo o mundo e, mais recentemente, estabeleceu-se, também, no Porto. Sempre com o objetivo de oferecer um serviço boutique, assume que o Marketing e o Marketing digital se fundirão num só muito em breve.

O seu percurso profissional sempre se cruzou com a área do Marketing. Esta foi desde sempre a área que quis seguir? O que a levou a apostar numa empresa própria?

Eu não sabia que era exatamente o Marketing, mas sabia que queria procurar um percurso mais criativo. Quando estive em contacto com a opção, senti que encaixava muito bem. Relativamente ao empreendedorismo, senti desde cedo que tinha esse potencial. Em 2015, lancei uma marca de calçado de e-commerce para senhoras pequenas – My Petit Style – em Barcelona. Como marketeer, trabalhei tanto do lado do cliente, como do lado de agência, e sempre senti que o lado de agência era mais desafiador. Em 2017, deixei o meu trabalho aqui, na Holanda, para abrir a JMR Digital, enquanto freelancer. Entretanto crescemos, hoje somos 10 pessoas. Estamos em Amesterdão, Roterdão e, mais recentemente, no Porto.

O que considera que levou a este crescimento tão acentuado da agência, considerando que tivemos, simultaneamente, um grande crescimento do número de agências de Marketing?

Penso que o que nos distingue da concorrência é que, apesar de termos tido uma expansão muito rápida e de atingirmos clientes em todo o mundo, o nosso foco é manter um conceito de boutique. Somos uma empresa com uma cultura de relação muito personalizada com os clientes e temos uma gestão muito transparente, muito horizontal, em que toda a gente dentro da equipa tem um papel fundamental e isto transparece para os nossos clientes.

Que impacto acredita que o Marketing tem na vida das empresas e dos seus respetivos negócios?

Eu acredito que sem Marketing não existem empresas, nem negócios. O Marketing é uma arte, e é uma arte que move o mundo, e é uma ciência que move os negócios. A arte representa o lado mais humano do Marketing e a Ciência o lado racional. Acredito que o Marketing é uma inteligência necessária para que a empresa se consiga conectar com o seu público-alvo. Na JMR acreditamos que sem o Marketing não existem estas ligações humanas e que se trata mesmo disto – de ligações que conectam as marcas às pessoas. Se não houver estas ligações, não existem marcas, nem negócios de sucesso.

Esta é uma área onde é crucial estar atento às tendências?

As tendências são, no fundo, as mudanças do comportamento do consumidor. Hoje, o consumidor tem acesso imediato a informação personalizada e a tecnologias em que o contacto com as marcas é mais direto. Sabemos não só o que as marcas promovem, o que querem passar, mas também temos facilmente acesso à experiência e opinião dos outros consumidores, bem como ao impacto das marcas. Este comportamento do consumidor alterou muito e nós, como profissionais do Marketing, temos de ter a capacidade de acompanhar esta evolução e as marcas têm de ser capazes de ser consistentes em todos estes canais de informação, senão vão deixar de ter mercado onde atuar e deixar de existir.

A automação das campanhas de Marketing é fundamental para que a marca esteja presente junto dos seus clientes, criando uma relação de proximidade e reconhecimento que se torne inquebrável. Como contribuiu a JMR Digital para a criação deste conceito?

A automação de Marketing é o uso de uma série de ferramentas com o objetivo de entregar mensagens personalizadas e sintonizadas com as etapas do processo de tomada de decisão em que se encontram os chamados prospects, leads ou clientes das marcas. Não acreditamos que seja uma questão de estarmos sempre presentes, mas sim de entregar uma mensagem relevante num momento em que é importante. No entanto, se a marca não tem nada de relevante, nenhum valor interessante para aportar aos seus clientes, então o seu público não se vai importar com a mensagem e a automação de Marketing não aporta valor. Na JMR não começamos pelas ferramentas, começamos por olhar para os objetivos dos negócios dos nossos clientes e quais são as necessidades e desejos dos seus públicos-alvo: onde é que eles se encontram e se sobrepõem. De facto, hoje, o público está presente em vários touch points, daí a importância de os ligar entre si corretamente, para que todos funcionem em sintonia e os resultados finais sejam todos mensuráveis, pois só assim conseguimos saber exatamente quais os pontos que precisam de ser otimizados. Temos de entregar mensagens certas e relevantes, personalizadas, à pessoa certa, no canal certo, à hora certa.

A JMR Digital foi distinguida, no ano passado, nos Prémios Lusófonos da Criatividade. Acredita que a vossa forma de estar no mercado foi uma das razões para esta vitória?

Sim, sem dúvida. Esta nossa abordagem é aquilo que nos distingue. Nós não fazemos abordagens

copy-paste. Oferecemos soluções personalizadas a cada cliente. Já recebemos dois prémios lusófonos (entre outros) e isso valida a qualidade do nosso trabalho. Isso, por consequência, traz-nos novos projetos.

Ainda em 2023, a JMR Digital abriu escritório no Porto, embora esteja sediada em Amesterdão. Porquê a opção pelo Porto? É possível uma maior expansão da empresa, considerando que têm clientes um pouco por todo o mundo?

Eu sou portuense e não podia deixar de optar pelo Porto. A ideia de trazer a JMR para Portugal vem ao encontro do que temos vindo a falar: a minha vontade era trazer a empresa para Portugal e trabalhar com talento no nosso país. Fizemos esse teste há quatro anos, em regime remoto, e correu muito bem. Relativamente à expansão, continuamos a expandir – neste momento estamos em Roterdão, Amesterdão, Porto e em Lisboa, onde já temos um colaborador e estamos a avaliar a possibilidade de termos também um espaço. Temos clientes por todo o mundo, pelo que trabalhamos sempre em modelo remoto e híbrido. É por isso que não descartamos várias ideias que temos, nomeadamente de nos fixarmos em mercados como EUA e Canadá. O nosso maior objetivo é continuar a crescer, mas de forma a manter a cultura boutique, que os nossos clientes valorizam e que fazem com que a JMR se destaque da concorrência.

Como lhe parece que o mercado do Marketing se comportará nos próximos anos? Este será um setor em franco crescimento?

O Marketing está cada vez mais inclinado para o Marketing digital, e para o Marketing Data Driven. Eu penso que vai deixar de existir distinção entre Marketing e Marketing digital, porque neste momento é só um. As marcas estão todas no digital e os canais tradicionais vão passar a ser um complemento. Acredito também que o Marketing vai evoluir na direção da hiperpersonalização dos seus conteúdos. Nós já trabalhamos nesse sentido, mas a chegada da inteligência artificial ajuda os marketeers a fornecer um conteúdo altamente relevante e personalizado para os consumidores individuais. Os clientes vão esperar cada vez mais que as marcas entendam as suas necessidades pessoais e apresentem propostas altamente personalizadas. As tecnologias vão continuar a evoluir, mas os marketeers têm de ser aqueles que conduzem a comunicação a bom porto.

Sem hypes nem buzzwords!

Só resultados. É assim que a nossa equipa de *experts* garante soluções eficazes para o seu crescimento Digital.

JMR DIGITAL

www.jmr-digital.com

[jmr_digital](#)

[jmr digital marketing](#)

[Porto - Amesterdão - Roterdão](#)

Mulheres a Valer



Carla Teixeira da Silva
Advogada estagiária, professora e escritora

Mais um apontamento para me aguçar a mente. Entre as lides de escritório, tribunal e poucas horas de descanso, o desafio consistiu, na disponibilidade de pouco mais de um par de horas de redação. Não sou pessoa de relegar desafios, não obstante deste poder, surtir algum sentimento esventrado, vá-se lá saber porquê! Se assim for, prometo (na primeira pessoa) um retratamento, com todas as vicissitudes que isto possa acometer. Se ainda assim não funcionar, prometo “tabuletar-me” no mercado de (des)valores, já amanhã, a tinta vermelha florescente, com juro e correção monetária. 1,72, a quem ficar com o resto. Contrato-promessa, negócio de futuro.

Entretanto e enquanto me concederem o dom da palavra (gratidão), não arredo pé do estado do verbo, com a devida indicação do seu tempo simples: Eu Sou. Eu Sou em Mim. Não é sobejamente conhecido (nem tem de ser) mas aferido em quase todos os trechos que me impulsionam a escrever e tenho comunicado, que não sou muito adepta da diferenciação do género, que a criação me determinou. Naturalmente que esta questão deve ter um significado bem mais complexo do que aquele que à superfície lhe atribuo, (considerando teorias psico-sociológicas/esotéricas-bruxescas), que não são, em todo caso, aqui chamadas à história, o que é uma pena!

Mulheres e homens são iguais, tenho dito (em sentido literal, escrito). Uma mulher é um homem como os outros e um homem é uma mulher como as outras todas, depende mais da perspetiva e do lugar em que cada um se coloca, a despeito das demais teorias de género e da tentativa subversiva da “ordem natural” das coisas.

Ressalva feita, vamos falar de mulheres e do seu valor e é tremendamente aterrador ter que concluir (antes da tese) que não há mulheres de valor. Mas calma! Há ainda o direito à tese. Não é (na minha opinião), o facto de alguém vingar profissionalmente, no contexto familiar, ter cumprido escrupulosamente o seu papel social na vida em sociedade, ter descascado a horas as batatas todas que podia, mesmo com muita cebola nos olhos espetada, que lhe dá o respetivo valor, bem pelo contrário. Estas coisas, são tidas como tão naturais, como o lugar comum que ocupam, socialmente falando.

Todas as mulheres (e homens), têm, genericamente ou esporadicamente valor, o que significa que o valor não se individualiza (não como devia), no seu próprio significado (atenta a ótica do senso comum).

Não ter valor seria no mínimo tenebroso. Não poder ser útil a nada ou a ninguém, seria aparentemente desastroso. Nunca corresponder a um resultado (seja qual for), seria desrespeitoso, para um ser personalista. O prestígio, a qualidade, a relevância, a importância e o mérito (na ótica de quem quer que seja), quase sempre nos assalta (para o bem ou para o mal) e nisto não pode estar uma completa ausência de valor!

Neste estado, importa aferir a dicotomia interpretativa entre valor e preço. Entendemos o preço como uma medida monetária, quantia, número, quantidade, montante. O valor como uma percepção, que nos remete para o merecimento, talento e reputação. Mas é neste barro de significâncias e significados que nos reconhecemos, uns e outros. O que tem ou não valor em vez de preço? Parecendo um assunto simples numa abordagem prima facie, não o é. É bem complexo e tem de ser pensado para além do campo etimológico.

Vejamos: Valor é “axía” (origem da axiologia) e relaciona-se com a apreciação de algo realizado. O valor, enquanto tal, está ligado ao reconhecimento e mérito das coisas e ações.

O valor é dado em função de uma atribuição, por cada um, ou por um todo, como tal. Há coisas mal feitas na sua natureza, que “têm valor” e há coisas e pessoas “sem valor” que são verdadeiros “toque de midas”. O valor, na sua génese, pode estar muito para além daquilo que cada um entende como valorativo, na sua pirâmide hierárquica.

Por exemplo: Uma mulher estruturada, que consegue desempenhar as suas funções de mãe, esposa, filha, religiosamente, que é forte, inteligente e graciosa, naturalmente tem valor, mas de que isso vale se não o tiver a valer?

Não há mulheres de valor, há Mulheres a Valer! Mulheres a valer por dois, quando educam os filhos em monoparentalidade feminina, não raras vezes sem opção de escolha. Mulheres resilientes e resistentes que respondem com a firmeza de dragões, às adversidades da vida, muitas vezes de face dormente, com um só olho entreaberto, inebriadas do cálice que não digeriram na noite anterior.

Há mulheres inteligentes, que não têm só qualidades mentais, elas as aplicam emocionalmente, sem que para isso tenham feito sequer um cálculo matemático ou tenham conhecimentos literários. Mulheres que sabem, sem descer degrau algum, relacionarem-se de forma positiva com “todos” sem cuspir na sombra de ninguém.

Mulheres adeptas da franqueza, da honestidade, que muitas vezes chocam o mundo pela sua sinceridade e carisma. Mulheres desenvoltas e desembaraçadas, que mesmo nos seus piores momentos conseguem manter o bom humor, nunca deixando de oferecer ao outro o melhor: O seu sorriso. Mulheres dedicadas e humildes (sem serem inferiores ou submissas), mas que se reconhecem nos seus próprios defeitos e qualidades. Facilmente as podemos encontrar entre muitos, mas entregues a poucos e nunca de bandeja. Mulheres camaradas, corajosas, autênticas e empáticas. Mulheres que parecem estar sempre disponíveis para os outros, ainda que com compromissos inadiáveis para si. Mulheres altruístas, criativas e ainda produtivas. Que sabem gerir o tempo disponível para executar tarefas (sejam de que índole forem).

São mulheres independentes, que agem por conta própria, assumindo riscos, de forma calculada e responsável. Mulheres intuitivas, que preferem sabiamente afastarem-se, quando se sentam em lugares apertados demais a se diminuir para caber no lugar de alguém. São empreendedoras sem sede fixa e muitas vezes sem honorários sequer.

Muito haveria para discorrer sobre o sangue destas mulheres. Elas gastariam a tinta toda deste mundo e de outro ainda mais interessante, na tentativa de se definirem e ainda assim provavelmente em vão. Estas mulheres sentem-se a léguas, no seu campo energético, endeusadas, sem que saibam tão pouco disto, apenas sabem para o que vêm, sem efetivamente o saber. Elas são puras e magnéticas.

Estas mulheres não existem, dir-me-ão. “Os homens gritam: - São as bruxas; as mulheres pensam: - São os anjos; as crianças dizem: - São as fadas” (MTH). | carmts@hotmail.com

Relações bilaterais Portugal-Japão

“Portugal é visto de forma muito positiva no Japão”

Portugal e Japão partilham quase 500 anos de história e relações bilaterais. Da cultura à educação, passando pela economia, este é um relacionamento que pode ainda vir a estreitar-se mais, através de maior investimento japonês e um maior conhecimento da cultura japonesa, em Portugal, segundo o Embaixador do Japão em Portugal, Ota Makoto.

Portugal e Japão mantêm relações históricas desde o século XVI e o seu Tratado de Paz, Amizade e Comércio já conta com 154 anos de existência. Como se têm desenvolvido estas relações históricas entre estes dois países? Há espaço para reforçar esta relação?

As nossas relações bilaterais remontam a 480 anos. Portugal é visto de forma muito positiva no Japão. Nas escolas japonesas, do ensino primário ao secundário, as aulas de história abordam a chegada dos portugueses e o seu impacto cultural e histórico. Após a democratização, do Japão após a Segunda Guerra Mundial e de Portugal em 1974, ambos compartilham valores como liberdade, democracia, Estado de Direito e direitos humanos. A nossa parceria tem-se tornado cada vez mais vital na conjuntura internacional atual. Fomentar o intercâmbio pessoal é essencial para fortalecer ainda mais as nossas relações. A EXPO Osaka-Kansai 2025, onde Portugal terá um pavilhão, será uma grande oportunidade para aprofundar a nossa amizade.

A nível cultural, Portugal e Japão têm ambos muitos exemplos das suas marcas identitárias. Que mostras, feiras ou outros eventos culturais são partilhados entre Portugal e Japão? É possível aproximar mais estas duas culturas?

Em Portugal, parece-me que a cultura japonesa é muito apreciada, desde a cultura tradicional à pop. É possível que as duas culturas se aproximem ainda mais através de vários eventos culturais, como a Festa do Japão, o Iberánime, a representação japonesa na BTL (Bolsa de Turismo de Lisboa) e “Work Shops” de diversas atividades culturais do Japão que têm lugar ocasionalmente em cidades grandes. Sigam também a nossa rede social que frequentemente emite informações para dar a conhecer o Japão no âmbito cultural. No Japão, Portugal terá o seu pavilhão na EXPO Osaka-Kansai 2025. Acredito que, através deste grande evento, os japoneses terão acesso a uma

imagem de Portugal e que tanto os japoneses como os portugueses poderão apreciar a longa história de amizade, contemplar a atualidade e olhar para o futuro.

Atualmente, a Embaixada do Japão realiza conferências para dar a conhecer o país e propor aos alunos portugueses uma experiência de estudo no Japão. Por que motivo é importante esta maior proximidade educacional entre os dois



Ota Makoto
Embaixador do Japão em Portugal

países?

O objetivo das bolsas de estudo do Governo japonês é contribuir internacionalmente para a promoção do intercâmbio intelectual e de amizade, e para o desenvolvimento de recursos humanos nos países estrangeiros. Como consequência, este sistema tem contribuído para o desenvolvimento do Japão e do mundo mutuamente. Além disso, esperamos que os

estudantes que estudaram no Japão e que se tornaram fãs do Japão sejam ativos como pontes de ligação entre o Japão e Portugal, após o regresso a Portugal.

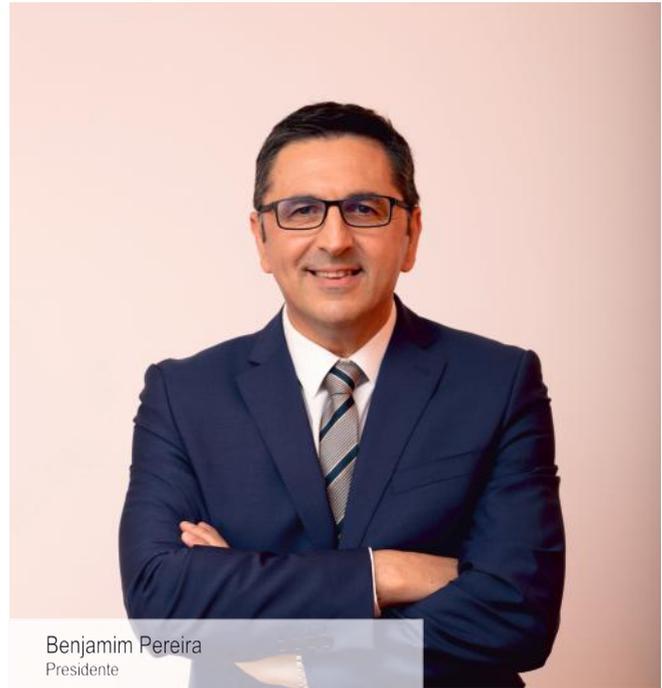
Economicamente, o Japão é conhecido pelas suas empresas tecnológicas de vanguarda. Quão importante é o mercado português para estas empresas? Quais as principais áreas de atividade das empresas japonesas instaladas em Portugal? E que impacto as mesmas têm na economia nacional?

Muitos empresários japoneses apreciam os jovens portugueses, enquanto recursos humanos, sobretudo os que se formaram em engenharia e, ao mesmo tempo, sabem falar bem inglês. Algumas companhias preferem estabelecer os seus polos de pesquisa e desenvolvimento em Portugal, considerando o ecossistema da proximidade industrial com institutos do ensino superior e com startups. Ao nível macro, ainda que seja abaixo da sua potencialidade em números, o comércio exterior bilateral mostra a boa complementaridade entre os nossos países. Cerca de 100 empresas japonesas atuam cá tendo como foco as indústrias automóvel, informática, química e médica. O impacto das empresas não é pequeno para a sociedade portuguesa, seja através de capital, do emprego e do desenvolvimento regional onde se encontram por longos anos.

Entre todas as áreas mencionadas anteriormente, é possível ao Japão e a Portugal estreitarem mais os laços que os unem, seja a nível económico, educacional ou cultural?

Digo sim, é possível. A nossa parceria não se limita à relação bilateral, mas ela abrange o contexto global. Nunca se esqueçam de que somos países marítimos que partilham os valores fundamentais modernos. Juntos, de mão dada, poderemos contribuir ainda mais para a paz mundial, as ações climáticas, a preservação ambiental, a prosperidade e a saúde do ser humano.

“Em Esposende há tempo para viver”



Benjamim Pereira
Presidente

Esposende é um local único, para viver, trabalhar e desfrutar de qualidade de vida. Perto de grandes centros urbanos, mas sem perder a identidade e as características de uma pequena cidade onde há tempo para viver, rodeada pelo mar e pelo verde da Natureza, este é um município ativo em prol dos seus cidadãos, como destaca o Presidente da Câmara Municipal, Benjamim Pereira.

Esposende tem como lema “Privilégio da Natureza”. Entre o mar e a Natureza feita de trilhos pedestres e história das suas gentes, como caracteriza este concelho?

O epíteto de “Privilégio da Natureza” que Esposende ostenta deriva do vasto património material e imaterial, intimamente ligado à relação com o mar, o rio e a comunidade piscatória. O território concelhio é fértil em ofertas para o visitante, nomeadamente o património natural, paisagístico, arqueológico, religioso, cultural e etnográfico, bem como a Rede de Miradouros, Rede de Observatórios de Avifauna e Rede de Percursos Pedestres. Ao longo de 18 quilómetros de costa há todo um território para descobrir e usufruir, entre mar, rios e monte. Seja no litoral, de belas praias e mar azul, ou no interior, verde e intenso, convidando ao descanso, ou desafiando à descoberta. A predominância do vento no nosso território, muitas vezes associado à “Nortada”, pode ser analisada como um ponto forte e diferenciador, no desenvolvimento territorial, ou mesmo uma oportunidade, fundindo as naturais sinergias entre os dois temas: a influência atlântica na gastronomia local; e o convite desse mesmo mar, do vento e da excecional costa para a prática de desportos de água, onde o kitesurf regista crescente adesão.

Que condições infraestruturais existem na região que sejam interessantes para as famílias se fixarem em Esposende?

Esposende tem uma das melhores localizações geográficas do Norte de Portugal, a cerca de meia hora de viagem de importantes polos urbanos como Braga, Porto e Viana do Castelo. Facilitando os movimentos pendulares e com uma excelente rede rodoviária, Esposende capta recursos humanos qualificados e capazes de responder às diferentes necessidades do tecido empresarial. Em Esposende há tempo para viver. Próxima de grandes centros urbanos, permite aceder ao seu dinamismo, mas sem perder a sua identidade como pequena cidade com grande qualidade de vida. Com recursos naturais únicos, como o Parque Natural Litoral Norte, experiências gastronómicas diferenciadoras e uma oferta ímpar de ecovias e passadiços que proporcionam o equilíbrio entre o trabalho, o lazer e uma vida cultural ativa. O território pretende liderar todos os indicadores de qualidade ambiental na região Norte até 2030 e estabelecer as bases para se tornar no primeiro concelho português a atingir a “neutralidade carbónica” antes de 2050. O Município de Esposende disponibiliza um conjunto de incentivos fiscais e municipais, destinados a investidores privados e institucionais, consciente da emergente necessidade em disponibilizar um ambiente favorável ao

investimento, nomeadamente: a aplicação da taxa mínima de IMI; isenções totais ou parciais de outras taxas municipais, concessão de benefícios fiscais nos impostos a cuja receita o Município tenha direito; realização ou comparticipação de infraestruturas inseridas em áreas prioritárias de desenvolvimento económico e incluídas em orçamento ou reconhecidas como de interesse municipal pela Assembleia Municipal; cedência parcial e temporária de espaços e equipamentos de apoio administrativo; sem derrama. Saliente-se que o tecido empresarial esposendense é constituído por 5200 empresas, 600 das quais criadas nos últimos cinco anos, tendo, nesse espaço temporal, o volume de negócios global atingido 1.300 milhões de euros. Em 10 anos foram criados quatro mil novos postos de trabalho, pelo que a taxa de desemprego fixa-se abaixo dos 5%, em janeiro deste ano. No concelho de Esposende existem dezenas de associações, de cariz social, cultural ou desportivo e, conjuntamente com o Município, desenvolvemos projetos que abrangem todas as faixas etárias, das quais destaco, a nível desportivo, o projeto “dar vida aos anos” que abrange os mais velhos e os contratos-programa de desenvolvimento desportivo, para apoio à promoção da prática desportiva de todas as modalidades e provas nacionais e internacionais.

Em Esposende, o Verão é um momento para apostar nos eventos. Que eventos de Verão destacaria, em particular?

O Município de Esposende promove durante todo o ano uma programação cultural regular e bastante diversificada, sendo que nos meses de Verão multiplicam-se os espetáculos e animação no exterior. Ao todo, teremos cerca de uma centena de eventos, procurando ir ao encontro dos vários tipos de público, incluindo música, dança, poesia, teatro, exposições, stand up comedy e atividades desportivas. O cartaz integra espetáculos musicais, com os Black Mamba e os Gipsy Kings, por Andre Reyes e destaque a recriação histórica que ocorre na Galaicofolia, assim como as realizações icónicas que são a Noite Branca, ou o Remembers 80's e 90's. O festival da Juventude promete muito som e o concerto de Rita Guerra com a Banda de Belinho deixará um marco neste Verão. No Dia do Emigrante teremos o espetáculo de Ágata e a temática sertaneja marcará uma noite brasileira. Teremos, também, um tributo a Tina Turner. A todos estes eventos acrescentam-se as celebrações associadas ao Dia do Município (19 de agosto) e as romarias que se realizam em todas as freguesias e que apresentam programas próprios. Para acesso a toda a programação aceder a: www.municipio.esposende.pt



A história de Esposende está indubitavelmente ligada ao mar. Culturalmente, que estruturas e eventos existem para celebrar essa história e dá-la a conhecer a quem chega a Esposende?

As duas milhas e meia de frente marítima de Esposende são porta aberta para uma outra dimensão, onde a biodiversidade merece um trabalho de preservação e respeito que, em Esposende, é compromisso de honra. A empatia aquática de Esposende prolonga-se terra dentro, com dois braços de água (rios Cávado e Neiva) que encontram serenidade ecológica na fase em que desaguam no mar. Fonte de sustento de uma importante comunidade piscatória, o mar esconde uma infinidade de valências, antevendo-se o alargamento da investigação, associado ao arranque do Centro de Divulgação Científica de Atividades Marinhas, em instalação, decorrente do acordo entre o Município de Esposende e a Universidade do Minho. Queremos preservar o património natural marinho, salvaguardando a resiliência dos ecossistemas, com políticas amigas do ambiente, porque o mar é um importante apoio à atividade turística de Esposende. O Blue Project, que idealizámos, criou uma unidade de processamento de peixe fresco para a comercialização de filetes de 'Sarrajão' para servir em cantinas escolares, colaborar com entidades de I&D e aproveitar o desperdício alimentar (de peixe) para criar novos materiais têxteis (a partir da pele) e outros produtos alimentares (dos remanescentes do peixe) e colaborar na implementação de estratégias de literacia do oceano, de promoção do consumo de peixe e de redução do desperdício alimentar, num verdadeiro projeto de economia circular. Os principais beneficiários deste projeto são as escolas, os municípios, os cidadãos e as entidades com atividades relacionadas a esta temática. Em Apúlia abriu, recentemente, o Museu do Sargaço, estrutura vocacionada para manter vivas as memórias da tradição da apanha do sargaço. Em Forjães funciona o Museu do Junco. Em Vila Chã, no Castro de S. Lourenço, o visitante pode descobrir o património histórico e arqueológico de Esposende, com especial destaque para a riqueza arqueológica do planalto.

Gastronomicamente, o concelho também se

destaca. Está inserido na região demarcada dos Vinhos Verdes e à mesa são servidos pratos como a Lampreia e as Clarinhas de Fão. Esta é também uma área que leva a que as pessoas visitem Esposende?

Em Esposende, a gastronomia tradicional tem lugar cativo à mesa dos nossos restaurantes. O esmero colocado na arte de bem confeccionar e servir grandes repastos. Ementas onde despontam, por exemplo, o succulento robalo – assado no forno ou com arroz – sem esquecer a sardinha, faneca, cavala, carapau, polvo e o bacalhau, cozinhados de mil e uma maneiras, ou ainda a riqueza dos mariscos da nossa costa e a lampreia que fazem as delícias de todos nós e representam um cartaz gastronómico ímpar na região e no país. Destaco, ainda, a elevada qualidade dos produtos endógenos, nomeadamente os hortícolas. A degustação destes pratos surge harmonizada pelos vinhos verdes das quintas locais, ligeiros, suaves e aromáticos provenientes das encostas soalheiras dos vales do Neiva e do Cávado. As conventuais e dulcíssimas clarinhas de Fão, as cavacas ou folhadinhos rematam uma faustosa refeição.



Enquanto autarca, como avalia os objetivos já concretizados durante o seu mandato? Que outros, ainda por concretizar, destacaria como importantes?

Estou extremamente satisfeito com os resultados alcançados na gestão municipal. Desde logo, destaco o trabalho de base que promoveu uma verdadeira revolução ao nível dos estabelecimentos de ensino, avançando o município uma percentagem de capitais próprios que permitiram realizar as obras de requalificação na escola Secundária com 3.º CEB Henrique Medina, na EB de Gemeses, na EB de Pinhote e na EB do Facho. A estas intervenções soma-se a remoção total do fibrocimento das coberturas dos edifícios escolares. Muito antes da descentralização de serviços, já o Município de Esposende substituiu o Estado, em áreas como a educação e a saúde, encontrando soluções para problemas concretos. Fizemos esforços que se traduziram na instalação do ensino superior em Esposende, através de parcerias com a

Universidade do Minho e o Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, no alargamento da ação do ensino profissional, além de termos avançado, recentemente, para uma candidatura para uma residência universitária. Estou muito orgulhoso com o trabalho que desenvolvemos, com a instalação do canal interceptor de proteção e gestão de riscos, cheias e inundações da cidade de Esposende, obra que ultrapassou os 5 milhões de euros. Dotamos as freguesias de melhores condições de circulação automóvel, com arranjos nos centros cívicos das 15 freguesias, rompendo novas vias e travessias de cursos de água, melhoramos as condições de funcionamento das Juntas de Freguesia e instalamos balcões do cidadão. Quero, porém, vincar que o trabalho autárquico não se define, apenas, por grandes obras que balizam os mandatos. Este é um trabalho contínuo, durante o qual dou tanto valor aos grandes projetos como aos mais insignificantes. A única razão que motiva a sua concretização é a resolução de uma necessidade de um ou mais habitantes de Esposende. Porque temos projetos que já estão no terreno e que vão impulsionar, definitivamente, o concelho de Esposende para o centro das atividades ligadas à investigação e tecnologia marinhas, com o arranque do Centro de Divulgação Científica que ficará instalado no Forte de S. João Baptista e com o Instituto Multidisciplinar de Ciência e Tecnologia Marinha (IMCTM), na antiga Estação Radionaval de Apúlia. Um outro projeto que já está a nascer no terreno é o Parque da Cidade de Esposende. Trata-se de um equipamento que disponibilizará 30 hectares para fruição pública, nas duas margens do rio Cávado, integrando percursos pedonais e cicláveis, espaços para eventos ao ar livre relacionados com o rio e a prática de desporto informal. Porque o desporto representa uma importante fonte de capitalização do território, queremos avançar com a nova zona desportiva a norte da cidade e resolver dois casos pendentes de equipamentos que podem ter um melhor aproveitamento: Fão e Vila Chã. Tem sido desenvolvido um trabalho intenso, em colaboração com as Juntas de Freguesia, para proporcionar as melhores condições de vida à população.



Economia pode crescer mas precisa de estabilidade

Os desafios económicos para as empresas e para o país



Carla Gomes
Economista

A Contabilidade e a Consultoria são importantes áreas da vida de particulares e empresas. A economista e empresária Carla Gomes destaca as mais-valias do concelho de Esposende, para viver e trabalhar, enquanto, apoiada na sua experiência de economista, justifica o facto de considerar que a economia nacional pode de facto crescer em 2024.

O Governo alterou as tabelas de retenção na fonte, o que tem impacto para os contribuintes. Que considerações tece a este tipo de medidas fiscais? Elas são relevantes para provocar alterações significativas, neste caso, aos particulares?

Com a descida das taxas de retenção na fonte de IRS, os particulares descontam menos de retenção na fonte de IRS e auferem mais rendimento. Mas, a par da redução das taxas de retenção na fonte de IRS, é necessário que se verifique uma redução na taxa de tributação de cada escalão de rendimentos, pois, se assim não for, a redução, por si só, das taxas de retenção na fonte de IRS pode não ter o efeito que se pretende de permitir aos particulares ficarem com mais rendimento.

Que opinião tem sobre as obrigações fiscais a que as empresas nacionais estão sujeitas?

As obrigações fiscais das empresas portuguesas, sobretudo, ao nível do IVA e do IRC, são elevadas. A descida das taxas de IVA e de IRC seria bem-vinda, pois iria permitir às empresas terem mais verbas disponíveis para equilibrarem contas, investirem no seu crescimento, contratarem recursos humanos, gerarem mais valor e riqueza.

É natural de Esposende. O que destaca relativamente a mais-valias para a fixação de empresas no concelho? Enquanto empresária, como se posiciona no mercado para ser um parceiro estratégico dos seus clientes?

O concelho de Esposende tem uma boa

localização geográfica, dada a proximidade com os centros urbanos de Braga, Porto, Viana do Castelo e Espanha, porta de entrada para novos mercados, boas acessibilidades e uma zona industrial em desenvolvimento. A par disto é um concelho acolhedor, de gente pacífica e com aprazível envolvente natural, o que permite trabalhar e viver com uma qualidade de vida que não se encontra nos grandes centros urbanos. Todos estes fatores pesam na hora de decidir onde localizar o negócio, já para não falar da proximidade aos familiares e amigos. Sou empresária há 14 anos e economista há quase 23 anos. As minhas características pessoais, aliadas à minha formação académica, experiência profissional e social, têm-me permitido ser um membro externo da equipa dos meus clientes. Chuto a bola com eles, para a frente, para marcar golo, cumprindo atempadamente as obrigações fiscais, contabilísticas e contributivas, mantendo-me informada para lhes transmitir as informações que precisam, apresentando soluções ajustadas a cada cliente, procurando conhecer os mercados com que trabalham, desenvolvendo relacionamentos de confiança e trabalhando com empenho e profissionalismo.

Como vê a evolução das empresas nacionais, tendo por base a necessidade de aumentar mercado e crescer para conseguir estabilizar alguns negócios?

As empresas portuguesas têm vindo a adotar várias estratégias para aumentar o seu mercado e crescer, das quais se destacam a expansão para novos mercados, o investimento em

inovação e tecnologia, a melhoria da eficiência operacional e logística e o desenvolvimento de parcerias estratégicas. A digitalização dos negócios também veio permitir às empresas portuguesas um crescimento mais célere, pois permitiu alcançar novos clientes, e melhorar procedimentos internos.

Reconhece que a economia nacional pode crescer, conforme previsões do Ministro da Economia? Quais são, atualmente, os maiores desafios a um crescimento sustentado da economia nacional?

As previsões para a economia portuguesa, no ano 2024, são de crescimento, sendo as taxas apontadas variáveis entre os 1,2% da OCDE e Comissão Europeia, 1,6% do Conselho de Finanças Públicas e até 2% do Banco de Portugal. Entendo que a economia portuguesa pode crescer acima de 1% do PIB, conforme previsões daquelas instituições. Para que a economia portuguesa continue a crescer parece-me fundamental que exista estabilidade política, para se garantir a estabilidade macroeconómica e o equilíbrio fiscal, redução das despesas públicas, boa gestão e aplicação de fundos, sobretudo em projetos que gerem riqueza, crescimento contínuo das exportações, promoção de uma educação e formação de qualidade, promoção da igualdade e inclusão social, de forma a beneficiar todos os segmentos da sociedade e a transição para uma economia mais verde, onde sejam, de verdade, preservados os recursos naturais.

Carla Gomes
ECONOMISTA

O Direito desportivo e o seu impacto na sociedade

João Manteigas é advogado e dedica a sua carreira ao Direito Desportivo. Como noutras áreas do Direito, esta padece também de alguma demora judicial que, segundo este causídico, pode ser corrigida. João Manteigas refere ainda a evolução do futebol profissional feminino, que acredita estar no bom caminho, mas ainda com necessidades de crescimento.

A morosidade na Justiça desportiva será alguma vez melhorada, ou podemos vê-la como um caso perdido?

Recuso-me a aceitar como caso perdido tudo o que se relacionar direta ou indiretamente, com a Justiça. Haverá sempre espaço para adaptação e atualização, quer quanto ao conteúdo ou substância, quer nos procedimentos e estruturação. Estamos a falar de um setor intrinsecamente conectado aos cidadãos, no caso desportivo direcionado para sócios ou meros adeptos de clubes e sociedades desportivas. E estes têm que ter confiança de que o sistema defenderá intransigentemente a verdade, lealdade e a correção das competições desportivas. Posto isto, considero que há melhorias a aplicar no Tribunal Arbitral do Desporto com a experiência desde 2013 e, sobretudo, nos procedimentos disciplinares internos das Federações Desportivas, com particular incidência para a parte instrutória que decorre na Liga de Clubes de Futebol.

Temos hoje uma relação demasiado próxima entre os principais clubes em Portugal e as instituições governamentais?

Creio que os cidadãos têm um sentimento de alguma subserviência. Ainda que não seja plenamente possível clarificá-la ou prová-la. Por exemplo, daquilo que me foi permitido conhecer e analisar, creio que já existiu, no passado, uma abertura mais direta com o poder administrativo central mas nota-se que o poder administrativo local pretende estar próximo das entidades desportivas mais relevantes. Por outro lado, os clubes e sociedades desportivas gozam de determinado poder, sobretudo ao nível comunicacional, dispondo de tempo de antena precioso e muito privilegiado. Isto é altamente apelativo para qualquer instituição, seja ela pública ou privada.

Como vê, juridicamente, as recentes alegações da "Operação Prolongamento"?

Com a maior das preocupações em várias vertentes. Desde logo, o facto do dinheiro sair do ecossistema desportivo, não permitindo o seu reinvestimento, por exemplo, no desenvolvimento de formação de talento, infraestruturas e na própria sustentabilidade financeira das sociedades

desportivas em causa. Suga-se o dinheiro que é essencial para a subsistência de entidades com uma ligação emocional extrema aos cidadãos. Este problema leva os stakeholders envolvidos a ter que arranjar soluções como a centralização dos direitos televisivos que é valiosa mas não tão milagrosa quanto se pensa. Depois, temos a parte fiscal com implicação societária. Agrava-se o sistema tributário e os impostos para os contribuintes a partir do momento em que se executam esquemas fraudulentos com base em falsas prestações de serviços de intermediação em contratos desportivos ou de consultoria em patrocínios para se atribuir vantagens indevidas ou não declaradas a terceiros, sejam eles quem forem. O sistema deturpa-se com consequências severas para a gestão direta das entidades desportivas e para o respetivo sistema que integram, bem como para os próprios contribuintes.

Que regularização falta implementar no Futebol Feminino, nomeadamente no direito das atletas?

Creio que se deve parabenizar a Federação Portuguesa de Futebol por ter traçado um plano sustentável muito interessante para o futebol feminino com um investimento que se revelou seguro até à data e que permitiu o desenvolvimento massivo desta modalidade em Portugal. O número de atletas aumentou de forma exponencial e até o futsal beneficiou do aumento da dedicação e, consequentemente, da qualidade técnica. As seleções nacionais femininas são disso exemplo num curto espaço de tempo. Creio que existem direitos básicos e idiossincráticos das atletas que devem ser protegidos e a FIFA, UEFA e a própria Federação nacional deram o mote ao introduzir um protocolo de

maternidade até para treinadoras e mães não-gestantes que inclui medidas de proteção do seu bem-estar. Porém, creio que ainda é cedo para se falar de uma eventual compatibilização com o enquadramento do futebol masculino. As raízes, desenvolvimento e necessidades de consumo são distintas no espaço e no tempo. A minha aposta na aproximação entre feminino e masculino começará a ganhar tração quando o mercado de transferências feminino começar a tocar na média de valores e investimento praticados no masculino. Já temos um bom prenúncio: desde 2023 que o Mundial de Seleções Feminino da FIFA está entre os seis eventos desportivos mais vistos do mundo.



João Manteigas
Advogado



**MOTA, MANTEIGAS
& ASSOCIADOS**
Sociedade de Advogados, RL

CRN-Contabilidade:

Rúben Nunes administra, juntamente com Cátia Nunes, a CRN-Contabilidade, uma empresa que nasceu dedicada às PME nacionais e que tem vindo a crescer e a posicionar-se como uma solução de valor acrescentado no mercado, para aqueles empresários que querem estar acompanhados de bons profissionais na área da Contabilidade e Fiscalidade. Nesta entrevista, Rúben Nunes descreve o processo que levou à internacionalização da empresa, que já está presente em Madrid, e a importância de um bom plano de negócios para o sucesso das empresas.

A CRN-Contabilidade tem feito uma evolução sólida do seu caminho e tem tido um crescimento constante. A que atribui esta assertividade de crescimento?

O grande objetivo da nossa caminhada, na nossa ideologia, seria promover apoio especializado às PME em Portugal e sermos uma referência. Conseguimo-lo, sobretudo com o apoio que proporcionámos às PME durante e depois da pandemia, através do nosso blog, onde promovemos informação de todos os apoios direcionados às PME. Podemos dar como exemplo o último artigo que lançámos, acerca do Fundo Ambiental.

A CRN-Contabilidade está, também, muito próxima dos seus clientes. Duas ferramentas que utiliza para tal são o blog e o podcast. Para que servem o blog e o podcast e que assuntos são tratados aí?

A CRN-Contabilidade lançou o Blog de Contabilidade em 2019, com objetivos claros de estarmos conectados, de forma mais próxima, com as PME, com informações à medida de cada setor, tanto a nível contabilístico e fiscal, mas também porque este projeto é de pessoas para pessoas. No que diz respeito ao Podcast, está a ser lançado por motivos comuns. Por outro lado, queremos conhecer o outro lado dos projetos ou experiências que nos irão contar e partilhar com os nossos ouvintes.

Como foi todo o processo de internacionalização? Que entraves

encontraram e como os ultrapassaram?

O processo decorre com a maturidade necessária, respeitando as fases do projeto. O projeto de internacionalização estará concluído em três anos. Vamos proporcionar às PME inovação com comunicação multicanal das nossas equipas. Os indicadores mostram-nos que, de momento, tudo corre como previsto no contacto com os primeiros parceiros ibéricos, em Madrid, que surgiram naturalmente.

Com base na vossa experiência, é fácil a uma empresa nacional proceder a uma internacionalização do seu trabalho? Quais os aspetos a ter em atenção quando se inicia este processo?

A pandemia trouxe-nos mais versatilidade e maturidade na rapidez como colocávamos informação relativa aos apoios disponíveis, após as imensas consultas e estudos efetuados. A maturidade ganha nessa época que vivemos preparou-nos para esta fase.

Acreditamos que ganhámos o conhecimento como consultores de negócio especializados e os aspetos a ter em conta são vetores comuns, em Portugal. A essência do nosso operacional está mensurada e planeada com tecnologias que nos conectam. Os entregáveis chegam aos nossos clientes com a mesma qualidade, portanto o mundo é nosso. É evidente que uma boa análise de caso de negócio, financeira, operacional e benchmarking são vetores obrigatórios.

Rúben Nunes
CEO

Rumo a um futuro internacional



Cátia Nunes
CEO

Como se prepararam internamente (a nível de equipa) para esta internacionalização?

A CRN-Contabilidade promove a formação e as análises “DISC” foram efetuadas, entre outras metodologias. O “staff” promoveu que o projeto se iniciasse com o máximo de informação possível de indicadores necessários, participando integralmente nesta evolução.

A CRN-Contabilidade tem agora novas valências, relacionadas com a criação de Planos de Negócios, em resultado da conclusão de um MBA por parte de um dos seus fundadores. Este é um novo caminho que a CRN também se propõe seguir – ser ainda mais parceira dos seus clientes com vista à constituição de empresas sólidas e com um caminho bem definido?

A minha conclusão do MBA proporcionou todo o

desígnio do projeto internacional que proporcionou novas metodologias para otimizar o sucesso das empresas, através de planos de negócios vencedores e realistas, de modo a conseguirmos obter conhecimento das empresas até à raiz. O mais gratificante é conhecermos as histórias das PME que nos procuram desde a sua criação, como também as ideias de negócio que estão a iniciar. Neste caso o empresário, por norma, pretende uma consultoria em contabilidade e fiscalidade em primeiro lugar, e por fim, o plano de negócios.

No que respeita à questão da formação, consideram importante o constante estudo e atualização interno, por parte da vossa equipa?

“...fizemos um investimento para que a nossa marca já pudesse operar nos países da União Europeia, mantendo o nosso desígnio de sermos uma empresa de contabilidade e consultoria portuguesa”.

Que ferramentas existem para que tal aconteça?

As ferramentas são recursos de formação adequados, através de um levantamento de necessidades, um “brainstorming” de ideias novas... As ferramentas são as que o capital humano nos diz, porque a CRN-Contabilidade

move-se de pessoas. São elas que nos proporcionam os resultados e a satisfação do cliente.

Que análise faz ao impacto que poderão ter os apoios europeus na vida e no desenvolvimento de algumas PME nacionais?

Consideramos que ainda vivemos uma época pós-pandémica, com o foco num ecossistema de sustentabilidade das PME. Os apoios europeus contêm soluções desenhadas, para uma ampla gama de setores, para alavancar as PME nacionais. As empresas inseridas podem variar por setores, nomeadamente do Turismo e Hotelaria, Setor Cultural e Eventos, Comércio e Serviços, Indústria, Agricultura e a Evolução Tecnológica. Existem, também, beneficiários diretos como as entidades públicas que executam fisicamente e financeiramente um investimento. Isto espelha a importância e o impacto do Programa de Recuperação e Resiliência e os apoios europeus para o desenvolvimento das PME e para o país.

Como antecipam o futuro, a médio prazo? Existem outros objetivos a atingir, em breve?

O futuro parte da necessidade das PME ao longo do tempo, contudo acreditamos que se os entregáveis continuarem num desígnio de qualidade com a qual nos identificamos, o nosso grande objetivo -que é sermos PME Líder em três anos-, será atingido com sucesso, como todos os outros objetivos que temos vindo a alcançar.

Para onde já se internacionalizou a CRN-Contabilidade e quais são os próximos mercados para onde pretendem expandir-se?

A CRN-Contabilidade encontra-se disponível em Espanha e o mercado em França está a ser considerado. Contudo, podemos acrescentar que fizemos um investimento para que a nossa marca já pudesse operar nos países da União Europeia, mantendo o nosso desígnio de sermos uma empresa de contabilidade e consultoria portuguesa.

✉ crn@crncontabilidade.pt
☎ 215 986 428
📍 Cacém | Forte da Casa | Montijo | Lisboa | Madrid

CRNCONTABILIDADE
ACCOUNTING | COMPTABILITÉ | SUCCESS FOR ALL

www.crncontabilidade.pt

CERTIFICAÇÃO
apcer
ISO 9001

IQNET
MEMBER ORGANIZATION
CERTIFICATION

2022
SCORING
TOP 5%
MELHORES PME
PORTUGAL

Prática individual na Advocacia

Uma forma mais desafiante de exercer Advocacia

César Sousa é advogado em prática individual desde que iniciou o seu percurso profissional, há 23 anos. Desde então, percebeu as dificuldades inerentes a esta opção de trabalho, que é a escolhida por grande parte dos advogados que se formam no país. As vantagens e as desvantagens de ser advogado em nome individual ficam patentes na entrevista que se segue.



César Sousa
Advogado

Há quantos anos é advogado em prática individual? Que análise faz deste seu percurso?

Com 23 anos de experiência como advogado sempre em prática isolada, sempre enfrentei inúmeros desafios e procurei alcançar muitos objetivos. A minha carreira foi construída do nada. Após o final do estágio, procurei de imediato um espaço para continuar o meu percurso profissional. Comecei por pedir dinheiro emprestado, para conseguir montar e manter o escritório. Depois disso e de, pelo menos, três mudanças de local, hoje exploro dois espaços de escritórios. Decorridos todos estes anos, recordo o meu percurso como sendo difícil, árduo, muitas vezes com francas dificuldades na gestão da vida pessoal, familiar e profissional, uma carreira construída com altos e baixos, sucessos, derrotas, fraquezas e coragens, mas ao mesmo tempo muito recompensadora.

Como caracteriza a prática individual da Advocacia? O que a distingue da opção da prática coletiva, em sociedades de advogados?

A prática individual da Advocacia permite-nos ter maior autonomia e liberdade na gestão das carreiras. Temos um maior controlo sobre a escolha de casos, primamos por um relacionamento mais personalizado com as pessoas, uma maior liberdade para explorar diferentes áreas do Direito e desenvolver soluções jurídicas inovadoras. Na prática individual, o foco principal são as pessoas, na societária o foco principal é o lucro, a faturação.

Quais as maiores dificuldades sentidas enquanto profissional de prática individual?

Sou responsável por todas as áreas que envolvem a carreira, desde a gestão de casos, contabilidade, preparação de peças processuais, atendimento de clientes e seu acompanhamento e apoio em tribunal e conformidade regulatória com a minha Ordem Profissional. Por outro lado, a falta de colegas de trabalho imediatos pode levar a uma sensação de isolamento, pois não temos com quem possamos discutir casos. Quanto à gestão do tempo e do trabalho, temos de equilibrar a gestão de múltiplos casos, prazos e clientes. A responsabilidade ética profissional é ampliada na prática individual, pois o advogado é o único responsável por todas as decisões tomadas.

Acredita que os advogados, particularmente os colegas em prática individual, têm visto os seus direitos acautelados, sobretudo em casos de doenças graves, que incapacitam o seu trabalho?

Os advogados enfrentam desafios únicos em relação à sua saúde e doenças graves. Muitos colegas são relutantes em discutir questões de saúde mental, com receio de perda de clientes e, conseqüentemente, perda de rendimento. A Advocacia é uma profissão sujeita a uma forte pressão, com longas horas de trabalho, prazos apertados, o que pode conduzir a problemas como ansiedade, depressão e mesmo suicídio. Basta pensar nas dificuldades dos advogados em prática individual em terem acesso a cuidados de saúde de qualidade devido aos horários de trabalho irregulares e falta de benefícios de saúde corporativos. Para mitigar essas dificuldades, é importante que haja um apoio contínuo da nossa Ordem Profissional e outras entidades, bem como a disponibilização de mais recursos, adequados para a saúde e bem-estar dos advogados.

Porque é que a prática individual é, segundo a Ordem dos Advogados, motivo de maior preocupação, devido às maiores oscilações de faturação?

Os advogados que exercem a sua profissão suportam sozinhos todos os custos com a mesma, por exemplo com a renda do espaço do escritório, equipamentos e software, conformidade regulatória com a Ordem Profissional (quotas, caixa de previdência). Por outro lado, em comparação com as sociedades de advogados, os advogados em prática isolada têm menos acessos a recursos profissionais, como a formação contínua e informação jurídica atualizada, podendo afetar a qualidade e eficiência do serviço prestado. A prática isolada pode conduzir a rendimentos instáveis, com períodos de alta faturação seguidos por outros de pouca ou nenhuma receita, prejudicando qualquer planeamento da carreira a médio e/ou a longo prazo e mais desafios na construção de uma rede de contactos profissionais e uma carteira sólida de clientes.

O que deveria ser alterado com vista a assegurar mais direitos e garantias aos advogados em prática individual?

Será essencial fortalecer o apoio institucional da Ordem Profissional, assim como de associações que garantam que todos os advogados em prática individual tenham uma verdadeira representação e voz ativa nas decisões que afetam a profissão. Também é essencial promover a formação contínua, diversificada e especializada, para que os advogados se mantenham atualizados sobre as mudanças legislativas e as melhores práticas jurídicas. Assegurar a inviolabilidade do escritório e dos meios de comunicação com os clientes, protegendo de forma irrestrita o sigilo profissional e as informações sensíveis é outra das garantias a reforçar, bem como facilitar o acesso a recursos jurídicos, bibliotecas e bases de dados, para que os advogados possam realizar pesquisas mais aprofundadas e fundamentar melhor as suas peças processuais. Criar um sistema de assistência jurídica pela Ordem dos Advogados que apoie os advogados em prática individual em casos de litígios contra eles, especialmente em situações de difamação, ofensas à integridade física ou ataques à sua integridade profissional. Por seu turno, abordar a questão da massificação na Advocacia, estabelecendo critérios mais rigorosos de acesso à profissão.

“A Justiça lenta beneficia os infratores”

O advogado Tiago Correia desenvolve a sua atividade particularmente ligado ao Direito Penal e assume que a lentidão da Justiça em Portugal acaba por beneficiar, muitas vezes, o infrator em detrimento da vítima. À Valor Magazine detalha a experiência de ser advogado em prática individual e o impacto que tem na vida dos advogados a ausência de apoios aquando de doença ou incapacidade para trabalhar.

Quais as principais mais-valias em desenvolver Advocacia em prática isolada?

As principais mais-valias são a independência total, não precisamos de partilhar rendimentos com os honorários de clientes, mais independência financeira, maior autonomia técnica - trabalhamos só para nós e, por força disso, podemos praticar honorários menores, já que os encargos são bem menores.

E quais os maiores desafios que trabalhar sozinho coloca?

O maior desafio é arranjarmos soluções para os clientes sozinhos, isso obriga um profissional a pesquisar e investigar sozinho e o trabalho é mais valorizado. Existe um maior reconhecimento da parte do cliente, a relação torna-se mais pessoal e direta e tal situação permite arranjar mais clientes.

Segundo a Ordem dos Advogados, a prática isolada é a forma como mais de 85% dos advogados desenvolvem a sua atividade. Considera que faltam apoios, de várias ordens, a quem trabalha sozinho?

Completamente. Se um advogado fica doente, fica sem rendimento, não há baixas pagas pela CPAS. Se um advogado fica incapacitado, fica doente, sem rendimento e perde clientes.

Como caracteriza a Justiça em Portugal, no que diz respeito à lentidão que lhe é sempre associada pela maioria da população?

A lentidão e morosidade da Justiça é muito mal vista pela população, além da Justiça ser bastante cara, para se ter acesso à mesma. Por ser extremamente lenta, não protege as vítimas, que necessitam de uma Justiça célere e eficaz. A Justiça lenta beneficia os infratores, que não deveriam ser beneficiados.

Este é de facto um problema?

A Justiça lenta torna-se um grande problema, sem dúvida. Relembro o caso do BPN, em que o dono do BPN tinha pena de prisão para cumprir e nunca chegou a acontecer.

Penalmente, podemos ter processos que se arrastem em Tribunal, causando dano no bom nome da pessoa em causa quando os processos terminam em arquivamento ou absolvição?

O facto de termos processos que demoram muito tempo a serem resolvidos e que terminam em arquivamento ou absolvição não causa dano, uma vez que existe o sentimento na sociedade portuguesa, e na Justiça portuguesa, de que toda a gente é inocente até sentença condenatória transitada em julgado, apesar de a Constituição exigir um julgamento rápido e equitativo, o que nem sempre é possível.

Muitos colegas relatam a falta de meios humanos e técnicos para conseguir operacionalizar o dia a dia em Tribunal e dotar a Justiça de maior rapidez processual. Concorda com esta realidade?

Sim é verdade, parte dos problemas são esses, mais na questão de falta de investimento em novas tecnologias, melhoria do Citius e de outros sistemas informáticos. Não são necessários tantos oficiais de Justiça como hoje em dia existem. Se os sistemas de gravação das audiências fossem evoluídos, os oficiais de Justiça seriam dispensados e haveria um número residual.

Considerando a área em que mais desenvolve atividade - Penal - como classificaria a legislação que existe atualmente e a forma como a mesma é aplicada nos Tribunais?

Infelizmente quem trabalha no processo crime vê uma flagrante e grave falha dos direitos,

liberdades e garantias dos cidadãos e dos arguidos, condenações à convicção, sem provas, porque o juiz “acha que sim”, ignorando o princípio in dubio pro reu, falta de reconhecimento dos juizes e do sistema que avalia os processos, admitindo que erraram, prisões preventivas aplicadas sem critério e depois, em julgamento, para evitarem condenação do Estado Português, preferem condenar sem provas ou condenar aplicando pena suspensa e proteger-se a si próprios.



Tiago Correia
Advogado

Panorama jurídico mudou com visão feminina

Como as advogadas influenciam o Direito

A advogada Marina Mata exerce a sua profissão em prática individual, com particular destaque para as áreas de Direito da Família e Crianças e Direito Criminal. Os anos de trabalho ensinaram-lhe a identificar problemas sociais que podem, mais tarde, vir a culminar em situações jurídicas. É o caso do aumento do crime entre jovens, que não tem uma solução jurídica ou administrativa desenhada à altura de combater o problema.



A Advocacia está, já há alguns anos, a conviver com mais mulheres do que homens no exercício da profissão. A seu ver, isso altera, de alguma forma, a maneira como se advoga no país?

Sim, creio que todo o panorama jurídico é alterado com uma visão feminina. Muitos foram os anos em que a Justiça era apenas vista por homens, gerida por homens, legislada por homens. Quando as mulheres assumiram uma posição de destaque na Advocacia a visão de encarar, estudar e legislar sobre o Direito alterou-se. As mulheres têm outra sensibilidade para analisar as questões jurídicas, carregando sempre a sua experiência pessoal para a boa resolução dos litígios. São, também, mais multifacetadas e pragmáticas na análise factual dos assuntos que nos são trazidos pelos constituintes.

Que impacto tem a presença de mulheres também noutros cargos do Direito, como a Magistratura do Ministério Público e Juízas?

O facto de existirem, presentemente, mulheres que ocupam cargos que anteriormente apenas pertenciam a homens demonstra, de forma clara, que na área jurídica já se assiste a uma paridade e uma igualdade de géneros. No entanto, não devemos aqui deixar em claro o facto de as mulheres terem de fazer um esforço muito superior aos homens para atingirem tais cargos. Ainda hoje é a maioria das mulheres que costuma gerir toda a dinâmica familiar, se bem

que tal já não será a regra. As mulheres lutam muito mais que os homens para terem sucesso, em qualquer área laboral.

Trabalha em várias áreas do Direito, nomeadamente a área Criminal e a da Família e Crianças. Que riqueza de conhecimento isso comporta? Ajuda conhecer várias áreas de forma a conseguir trabalhar com diferentes pontos de vista?

Nos dias que correm, o crime e a família cada vez estão mais interligados. Quantos crimes se veem hoje, cometidos por adultos ou jovens adultos, que já em crianças foram institucionalizadas, e até negligenciadas. Quando se trabalha em duas áreas em que a linha que as separa é muito tênue, ou até mesmo nenhuma, torna-nos mais sensíveis às questões prementes do dia a dia. Começamos a encarar a vida, e todos os acontecimentos familiares, de outra forma. Situações que outrora não seriam importantes, hoje tomam outras dimensões. Quantos jovens hoje se suicidam e desconhecemos as razões para tal?! Quantos jovens se sentem sós, apesar de terem toda uma família do lado deles, mas que não compreendem essa tristeza?! O que leva os jovens a andarem munidos de armas brancas, quando vão sair para se divertirem?! Existe uma violência gratuita, entre os jovens, que é assustadora! Estas agressões, entre jovens, deviam fazer com que toda a sociedade ficasse alerta, o que não sucede. Assobiamos para o

lado, como se nada tivesse ocorrido. Para evitar esta escalada de violência juvenil, a Justiça devia tomar medidas preventivas.

Que considerações tece à legislação relativa ao Direito da Família e das Crianças existente em Portugal?

A legislação portuguesa encontra-se muito aquém das necessidades que se sentem, diariamente, nas áreas referentes à família e sobretudo aos menores. Temos assistido a um crescimento avassalador de crimes que envolvem menores e, por ora, não temos uma resposta jurídica adequada para colmatar estas situações. Quando os menores com menos de 16 anos cometem crimes graves, estes são institucionalizados, sendo que muitas das instituições em Portugal não têm meios de acompanhar estes jovens, demovendo-os de uma vida ligada ao crime. Deveriam ser gizadas alternativas que promovam a reintegração destes jovens, que os tornem adultos corretos e não reincidentes no mundo do crime. O mesmo se diga dos jovens adultos que são presos. A reclusão, muitas vezes, não se torna benéfica. Pelo contrário, poderá torná-los mais revoltados com a sociedade, e não é isto que se pretende. Este é um assunto muito sensível, que deverá ser minuciosamente analisado e estudado, para que daí advenham alterações legislativas benéficas, não só para os menores, os jovens, mas para toda a sociedade.



Marina Mata

- ◆ Pct. Manuel Nazaré Cordeiro Ferreira, N.º 2, Lj. 2
2675-658 Odivelas
- ◆ Tlm: 964 841 028
- ◆ Cédula Prof. N.º 51155L NIF: 244006610
- ◆ E-mail: marinamata-51155L@adv.ao.pt

“Escolhi criar o meu próprio caminho na Advocacia”

A advogada Rita Lacerda Neto escolheu desempenhar a sua profissão de forma independente e acredita que isso lhe dá uma maior liberdade, embora com maior responsabilidade. Desenvolvendo a sua atividade de forma particular na área do Direito de Família e Menores, assume que a Justiça é, muitas vezes, eficaz, mas nem sempre cumpre, de facto, os pressupostos de proteção do superior interesse da criança.

A Advocacia é, hoje, maioritariamente uma profissão de mulheres. Além da Advocacia, as mulheres estão também presentes noutras profissões ligadas ao Direito, como a Magistratura do Ministério Público e Juízas. Parece-lhe que esta maior presença feminina alterou, de alguma forma, a maneira de advogar e litigar no país?

De maneira alguma, considero sobretudo que esse facto se deve à liberdade. À liberdade de escolha da profissão, a que devemos estar eternamente agradecidos aos que tanto lutaram para que as mulheres possam, em igualdade de género, aceder a qualquer profissão.

Alguma vez sentiu que foi tratada de forma diferente, por um cliente ou um colega, em razão do seu género?

Nunca senti qualquer tipo de discriminação de género no exercício da profissão. Sendo a Advocacia e inúmeras profissões ligadas ao Direito, hoje, amplamente exercidas por mulheres, parece-me que esse preconceito poderá estar a esbater-se. No entanto, refiro que este é o ponto de vista de uma mulher, mãe e advogada que escolheu criar o seu próprio caminho e emprego. Um caminho que acarreta mais responsabilidade, mas que, sem dúvida, me permite ter liberdade total para gerir a minha profissão e conciliá-la com tudo aquilo que sou e acredito.

Há colegas que acreditam que desde que a presença das mulheres é maior nos Tribunais, existe uma maior possibilidade de chegar a acordo, por exemplo, em detrimento da litigância. Concorda?

Não concordo. Na Advocacia, assim como em qualquer outro ofício, devemos repudiar qualquer tipo de distinção de géneros. Certamente existirão características pessoais que permitirão mais flexibilidade e abertura para chegar a um acordo, isto independentemente do género. A existirem mais acordos, diria que esse facto se deve à evolução civilizacional, que privilegia a paz ao invés do conflito.

Enquanto advogada que trabalha a área do Direito da Família, Menores e Sucessões, que impacto considera que a legislação atualmente existente tem na defesa e proteção dos direitos das crianças?

A legislação na área do Direito da Família e Menores em Portugal é muito rica e tecnicamente apta à defesa e proteção das crianças. A infância encontra-se amplamente protegida pela legislação nacional e internacional. A nível legislativo, não deteto nenhuma lacuna na legislação atual. A legislação é completamente direcionada para o cumprimento do superior interesse da criança.

O país dispõe de meios infraestruturais e humanos que protejam de forma efetiva uma criança que esteja a ver os seus direitos violados?

Neste ponto, julgo que o país tem um grande problema. De nada nos valerá ter uma legislação amplamente protetora dos direitos da criança se, a posteriori, a mesma não tem a efetividade prática pretendida. Faltam-nos recursos humanos e infraestruturas, desde magistrados judiciais e do Ministério Público, oficiais de justiça, psicólogos, assistentes sociais, casas de acolhimento e todo um conjunto de meios capazes de assegurar a proteção das crianças e jovens.

Que avaliação faz à atual situação da Justiça em Portugal? É possível fazer cumprir a lei e proteger os menores ou os processos legislativos deveriam ser revistos, com base na capacidade existente em Portugal para proteger os menores?

Os tribunais de família e menores estão entupidos. Já assisti, muitas vezes, ao cumprimento da Justiça, de forma rápida e célere, tal qual como se prevê na legislação, que atribui caráter de urgência aos processos que envolvem menores, devendo, por isso, preceder a qualquer outro; no entanto, também já assisti precisamente o contrário: a Justiça a incumprir-se

e os menores ficarem completamente à mercê do sistema até que atinjam a maioridade. Não considero que o problema esteja na legislação, mas sim na falta de recursos humanos e infraestruturas para fazer cumprir a lei. Sendo certo que, para que exista uma proteção efetiva, ambos os fatores têm de andar de mãos dadas e Portugal ainda está longe de atingir essa simbiose.



Rita Lacerda Neto
Advogada

LACERDA NETO

ADVOGADOS
LAWYERS

RITA LACERDA NETO

“Portugal não é competitivo sem regimes fiscais especiais”

João Gil Figueira
Advogado

João Gil Figueira é advogado na GFDL Advogados e desenvolve a sua atividade na área do Direito Fiscal. As alterações ao regime fiscal dos Residentes Não Habituais e a conseqüente evolução deste regime para o incentivo ao investimento científico e inovação são o mote para esta entrevista. Além disso, o advogado realça a importância da competitividade das empresas nacionais e do que poderia ser feito, a nível das Finanças Públicas, para assegurar uma simplificação dos procedimentos burocráticos e uma diminuição da carga fiscal associada aos negócios.

A quando da anterior entrevista, destacou que o impacto negativo do fim do regime fiscal dos Residentes Não Habituais seria transversal a muitas áreas de atividade e que isso se devia à imediata perda de credibilidade do país enquanto destino de investimento, bem como à perda de competitividade na atração de talento, preferindo as empresas de tecnologia e inovação instalarem-se noutros países. Mantém estas considerações, ou acredita que com a criação do incentivo fiscal à investigação científica e inovação Portugal consegue recuperar um pouco destes ativos?

Qualquer recuperação da imagem de Portugal não passará pelo novo incentivo à investigação científica e inovação. É necessário que se desenhe um novo regime similar ao residente não habitual – não falo numa reinstalação (para tal julgo não haver coragem política), mas é imperativo que um novo regime inclua benefícios para quem investe ou detém ativos

em Portugal e não apenas (em boa parte) rendimentos de fonte estrangeira.

O escopo de aplicação do regime de incentivo à investigação tem “use case” muito limitado e a sua implementação não é simples: existe um necessário preenchimento de requisitos pelo trabalhador e pela entidade empregadora. O público-alvo do regime do residente não habitual foi infinitamente maior e a obtenção do estatuto era fácil. Todos os procedimentos e prática respeitantes ao residente não habitual encontravam-se consolidados, existindo já considerável jurisprudência quanto aos mais variados temas. Este novo regime nem sequer está plenamente regulamentado e prevejo a chegada de um procedimento kafkiano.

O fim do regime fiscal dos RNH, considerando a forma como foi implementado, pode trazer problemas a quem estava a meio do processo legal. Embora tivesse sido dado um prazo para que essas pessoas ficassem ainda abrangidas pelo regime dos RNH, tem conhecimento de casos de litigância nos tribunais devido a um processo que foi rejeitado, por exemplo, já considerando os novos prazos legais de enquadramento neste regime fiscal?

Não tenho ainda conhecimento de situações conducentes a recurso às vias contenciosas em virtude de não aplicação das regras do chamado período transitório.

Que impacto tem atualmente na capacidade de atração de talento nacional a concorrência já exercida por outros países, como Itália, Espanha, Grécia e Malta, no que respeita a soluções fiscais que atraíam talento qualificado para os seus territórios? Portugal é competitivo, após as alterações que fez ao regime original dos RNH?

Portugal não é competitivo sem regimes fiscais especiais, quer em sede de tributação do capital ou do trabalho. A tributação base em sede de IRS e IRC afasta os investidores mesmo em situações em que os méritos do investimento são equivalentes. Para os trabalhadores portugueses, o peso do IRS e da Segurança Social leva-os a emigrar. Para os trabalhadores qualificados estrangeiros, este custo leva-os a considerar outros destinos equivalentes, mesmo considerando fatores como o custo de vida e poder de compra.

É importante ter em conta que a tributação é um custo tanto para as empresas estrangeiras como para o talento internacional, não é um investimento. Existe também a necessidade de distinguir entre empresas que se estabelecem em Portugal para aceder ao mercado de consumo português e aquelas que se estabelecem para aqui produzir. Embora qualquer investimento extrativo implique o mínimo de investimento produtivo, umas e outras terão maior ou menor sensibilidade ao nível de tributação.

O novo regime fiscal de incentivo à investigação científica e inovação é interessante para os investidores, a seu ver? Quais os aspetos que mais destacaria, positiva e negativamente?

É interessante apenas para poucos, e diria que não é já um elemento-chave na seleção da jurisdição para estabelecimento de um centro de

pesquisa e desenvolvimento. Os aspetos negativos são o seu escopo reduzido de aplicação e a complexidade. Aspetos positivos reduzem-se à sua mera existência – podia não existir qualquer regime.

Como se pode caracterizar este novo regime fiscal à luz da legislação internacional? É um regime que corresponde à legislação tributária atualmente vigente na Europa, ou fica aquém da legislação existente?

É um regime que infelizmente fica aquém da legislação existente a nível europeu e em outros países que possuem adicionais vantagens competitivas.

A juntar à questão do fim do regime fiscal dos RNH, a própria carga fiscal à qual as empresas nacionais estão sujeitas é imensa. A redução e simplificação da carga fiscal para as empresas no país poderia ser uma forma diferente – também ela competitiva – de atrair e fixar empresas de setores de vanguarda no país, juntamente com os seus recursos humanos qualificados?

A simplificação fiscal por si só não é conducente a maior investimento embora diminua os custos de compliance e planeamento.

A redução transversal da carga fiscal agregada sobre o capital e sobre o trabalhador seria um fator de elevada importância para a atratividade do investimento em Portugal em comparação com outras jurisdições. Sendo um país importador de capital, seria importante que a taxa de IRC de Portugal fosse colocada no quartil inferior na União Europeia.

Devemos ter em conta que é com países da União Europeia que verdadeiramente concorremos dado que fora União a inexistência da regulação comunitária em matérias não fiscais faz como que não sejamos sequer concorrentes. Além da fiscalidade ainda há um longo caminho a realizar em termos de capacitação do capital humano, infraestruturas e burocracia que aborrece qualquer investidor estrangeiro.

Outro grande desafio é a contínua perda de recursos humanos qualificados portugueses, que optam por trabalhar noutros países, onde as condições financeiras (essencialmente) são mais atrativas. Na senda da pergunta anterior, simplificando e reduzindo a carga fiscal das empresas implementadas em Portugal, parece-lhe que seria possível aos empresários

garantir melhores condições de trabalho aos seus recursos humanos, evitando a constante perda de jovens nacionais com qualificações de alto valor profissional?

Sem dúvida. Se os empresários portugueses beneficiarem de mais capital disponível o reinvestimento em ativos produtores será diretamente conducente a um maior lucro, a maior concorrência, e consequentemente melhor remuneração dos trabalhadores. Para tal basta que o lucro deixe de ser penalizado fiscalmente ao ponto de limitar o seu reinvestimento. Não podemos pensar que a economia é um jogo de soma nula e que empresas desprovidas de capital e a operar no fio da navalha são os melhores empregadores. Não obstante, seriam precisos alguns largos anos para que Portugal alcançasse o nível de salários praticados nos principais países de destino dos emigrantes qualificados portugueses.

Como analisa a possibilidade de evolução da fiscalidade nacional? Urge que Portugal volte a tornar-se mais competitivo? Que consequências advirão de um não investimento em regimes fiscais atrativos, a breve trecho?

Não acredito que ocorra uma evolução positiva no curto prazo. Infelizmente, a tributação nacional está fadada a seguir as imposições imediatistas de um modelo de caixa típico das finanças públicas do século XIX. A necessidade de receita de curto prazo, obtida através de impostos, está intrinsecamente ligada a um posicionamento despesista dos vários organismos públicos que veem como necessário capturar e gastar anualmente todos os seus orçamentos.

Este tipo de despesa pública está também muitas vezes ligado a promessas eleitorais que vão agradando ou desagradando aos vários setores da sociedade e cuja resposta não tem em conta a coesão do sistema fiscal. A resposta é quase sempre reativa, e feita em campanha eleitoral, como é o caso do IRS sub-35.

Foi agora noticiada a possibilidade de criação de um novo regime especial em sede de IRS que excluirá os pensionistas e tributação sobre o capital. São boas notícias, mas não as melhores. No curto prazo o estrago já foi feito e a confiança em Portugal afetada pelo fim abrupto, sem aviso, de dois regimes (residente não habitual e parte do regime do Golden Visa) de atratividade de investimento.

 **Gil Figueira
& Devillet Lima**
Advogados

 <https://gfdl.legal/>  hello@gfdl.legal  210 997 356

*chamada para rede fixa/móvel nacional

PHDA

Como identificar e lidar com esta perturbação de neurodesenvolvimento

Marisa Marques é psicóloga clínica e da saúde e, nesta entrevista, explica em detalhe o que caracteriza a Perturbação de Hiperatividade e/ou Défice de Atenção. Alerta para a importância de, socialmente, não se fazerem juízos morais sobre o que crianças, jovens ou adultos possam estar a vivenciar, pois esta é a perturbação do neurodesenvolvimento tida como aquela de maior prevalência entre a população mundial e não é tratável de forma rápida. Os resultados vão sendo obtidos de forma gradual e ao longo do tempo.

O que é a PHDA e como se pode perceber os sinais indicativos da mesma?

A Perturbação de Hiperatividade e/ou Défice de Atenção (PHDA) é reconhecida como a perturbação do neurodesenvolvimento com prevalência mais elevada quer a nível mundial, quer a nível nacional. No entanto, a sua expressão varia de acordo com os sexos e nas diversas faixas etárias. As pessoas do sexo masculino são mais propensas a diagnósticos caracterizados pela hiperatividade e impulsividade, enquanto que as pessoas do sexo feminino apresentam sintomas relacionados com a desatenção. Tipicamente, a PHDA pode ser apresentada de acordo com uma tríade de sintomas principais: 1) Desatenção; 2) Hiperatividade; e 3) Impulsividade. A Desatenção caracteriza-se por: dificuldade em manter a atenção em diversas atividades; perda de detalhes, erros por descuido; dificuldade em planear, iniciar e organizar tarefas, seguir instruções e terminar trabalhos (escolares, laborais, domésticos, pessoais) ou recordar-se (ex., esquecer compromissos e datas importantes); evitar ou adiar o envolvimento em tarefas que exijam esforço mental sustentado; distrair-se, com pensamentos ou objetos do ambiente, quando outra pessoa fala; frequentemente perde coisas.

A Hiperatividade e a Impulsividade manifestam-se das seguintes formas: sentir-se inquieto ou dificuldade em esperar pela sua vez; correr e subir inapropriadamente; dificuldade em participar e brincar tranquilamente; mexer ou bater com as mãos, pés, entre outros pequenos movimentos repetitivos; dificuldade em permanecer no lugar por um longo período de tempo; falar excessivamente, interromper as outras pessoas e completar frases.

Marisa Marques
Psicóloga clínica e da saúde

Apesar de estar frequentemente associado a crianças e jovens, a PHDA pode também afetar adultos – homens e mulheres, embora os sintomas sejam distintos entre homens e mulheres. Com base na sua experiência, como se comportam e lidam com este transtorno indivíduos do sexo masculino e do sexo feminino?

Como disse anteriormente a forma da PHDA se evidenciar e fazer denotar varia de acordo com os sexos e nas diversas faixas etárias. É importante compreender que a expressividade dos sintomas varia de acordo com a idade:

- Bebê: torna-se insaciável, facilmente irritável e é com dificuldade que se consegue acalmá-lo. Tem dificuldades em dormir e na alimentação;
- Primeira infância: Fica irritado, agitado e inquieto. É desobediente e dificilmente fica satisfeito com qualquer coisa;
- Criança: distrai-se muito facilmente, não conseguindo concentrar-se. É muito impulsivo, podendo envolver-se em brigas. Pode ou não surgir hiperatividade;
- Adolescente: Problemas de memória e concentração. Dificuldade em pensar e fazer planos a longo prazo. Inquieto e impulsivo;
- Adulto: Impaciente, inquieto, hiperativo, falta de concentração, distrai-se facilmente, ansioso, etc. Muitos adultos têm dificuldades em manter relacionamentos, uma vez que facilmente perdem o interesse na pessoa com quem se encontram.

Qual a possibilidade de um acompanhamento regular por parte de um psicólogo ajudar quem sofre deste transtorno?

A terapêutica na PHDA depende da gravidade e da persistência dos sintomas. Depois de um diagnóstico através da informação clínica recolhida nos diversos contactos onde a criança/adolescente ou adulto se encontra e da avaliação neuropsicológica, procedemos ao aconselhamento acerca da intervenção e medicação, quando necessária. Alerto que, sempre que a criança tenha menos de seis anos e se suspeite de PHDA, deverá ser sempre iniciado o treino parental e a intervenção psicológica/neuropsicológica por um psicólogo/neuropsicólogo. Somente se a resposta for insatisfatória é que deverá juntamente da Neuropediatria/Pediatria do Desenvolvimento analisar a possibilidade e benefício da farmacologia. Todas as intervenções psicoterapêuticas como farmacológicas são individualizadas, pelo que devem ser revistas e avaliadas com regularidade. Mas há que ter presente que a PHDA se trata de uma patologia crónica, sem métodos rápidos para eliminar a sintomatologia, mas sim temos grandes melhorias ao longo do tempo. É um processo gradual e não imediato. Existem diversas modalidades na intervenção para a PHDA: psicofarmacológica, intervenção terapêutica e psicossocial. No entanto, é a terapia cognitivo-comportamental o modelo terapêutico mais utilizado na intervenção com crianças, jovens e adultos, com o intuito da mudança de cognições e adaptação de comportamentos. Paralelamente, e quando considerado pertinente, outras intervenções podem ser consideradas no âmbito do trabalho psicológico, tais como as intervenções no âmbito escolar, familiar, treinos cognitivos. No

entanto, nos últimos anos têm sido desenvolvidas novas abordagens terapêuticas complementares à intervenção farmacológica e a terapia cognitivo-comportamental, tais como a neuromodulação com recurso quer à Estimulação Transcraniana por Corrente Contínua e o Neurofeedback, onde, apesar de ainda não ser definitiva a comprovação da eficácia já são milhares os estudos científicos internacionais que têm vindo a ganhar suporte empírico, comprovando a eficácia clinicamente, havendo outros tantos a decorrer para validação dos estudos anteriores.

Que impacto este transtorno pode ter no dia a dia das crianças, dos jovens e dos adultos que sofrem deste transtorno?

É muito frustrante, para quem lida todos os dias com uma criança, jovem e adulto e as suas famílias, ver e ouvir afirmações absurdas e desrespeitosas, proferidas por quem tem pouca ou, mesmo, nenhuma experiência e vivência com a patologia. À semelhança das outras psicopatologias a Hiperatividade e Défice de Atenção acarreta muitas limitações e implicações desfavoráveis ao quotidiano ou objetivos de vida da pessoa. Pelo que a avaliação psicológica e neuropsicológica, quer na infância, adolescência e idade adulta são condições essenciais para uma compreensão completa destas disfuncionalidades. E aqui sinto necessidade de reforçar que tenham em atenção o juízo moral, pois os comportamentos típicos destas crianças/adolescentes ou adultos escondem por detrás as suas vulnerabilidades que carecem de intervenção. E isto não se trata de desculpar ou facilitar a vida destes, mas sim de respeito pelas suas necessidades e de dar apoio, para que elas possam reconhecer e aceitar o que necessitam dos processos de intervenção.

Como podem as escolas e mesmo as empresas estabelecer formas de lidar com pessoas que sofrem de PHDA, integrando-as, simultaneamente, nas suas atividades e rotinas?

Seja qual for a orientação terapêutica, é imprescindível que a intervenção psicossocial (mesmo que ela seja muitas vezes inexistente) seja feita em três vertentes: individual, familiar e social (escolar ou profissional). Uma vez que a escola é o local onde as crianças passam maior parte dos seus dias, pelo que é facilmente um contexto onde surgem graves dificuldades de integração, de aprendizagem e de comportamentos. Neste sentido, o trabalho direto entre nós e a escola/professores é de extrema importância, no sentido de serem transmitidas as informações sobre diagnóstico, estratégias de intervenção e, sobretudo, sensibilizar para a promoção da inclusão. Assim espera-se uma trabalho em equipa através de: envio de estratégias e relatórios individualizados (cada caso é um caso!), contactos telefónicos, reuniões com professores e educadores e ações de sensibilização para com os pares. Além de que temos de ter consciência que grande parte das crianças com PHDA apresentam algumas dificuldades de aprendizagem e comorbilidades de perturbações do neurodesenvolvimento como a Disgrafia, Dislexia, Discalculia, Perturbação da Linguagem. Neste sentido, as escolas devem proporcionar e ativar as condições especiais de aprendizagem através do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. Este decreto confere condições especiais de ensino e avaliação de acordo com a necessidade de cada caso.



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





Tânia Ferreira
cofundadora e diretora processual

Sete em cada 10 créditos habitação novos são com taxa mista. Os bancos dão, atualmente, alternativas nesta versão de taxa mais baratas e acessíveis, pelo que os portugueses começaram a optar pela garantia de maior estabilidade prestacional, durante pelo menos parte do tempo do empréstimo. No entanto, como caracteriza atualmente a realidade do crédito habitação em Portugal?

Acredito que esta atuação da Banca, inteligente na minha visão, permite com que se continue a fazer financiamentos. O crédito habitação é um produto muito rentável e isso permite-lhe, desta forma, continuar a ter procura. Até porque no ano passado houve efetivamente uma quebra, tanto da procura - face ao aumento das taxas, e considerando a incerteza que deixava nos clientes, como nas instituições que reformularam os produtos de oferta.

Há soluções para jovens verdadeiramente interessantes?

Nos dias de hoje, sim, temos ofertas que permitem aos jovens terem opções que lhes dão confiança no seu início de vida e que permitem a concretização de um sonho.

Em que casos é mais interessante para o cliente a aplicação da taxa mista?

Se estivermos a falar de taxas mistas de prazo curto até cinco anos, com valores como temos atualmente de 2,90%, é um produto interessante para aplicar, independentemente dos casos.

Como se comportará o mercado durante o resto do ano? É expectável nova oscilação das taxas EURIBOR, nos vários prazos?

Estamos já a assistir a reduções, mesmo que residuais no valor das taxas diretas. E, até final deste ano, é expectável que haja pelo menos mais uma revisão em baixa, sendo o ideal duas revisões.

Que impacto teve esta subida das taxas de juro na procura, por parte dos

“Temos uma preocupação genuína com a qualidade de vida dos clientes”

A FinanceDeal já ajudou várias famílias a reverem a sua situação financeira e a conseguirem baixar a prestação bancária, nomeadamente no que concerne ao crédito habitação. Tânia Ferreira, cofundadora deste projeto empresarial e diretora processual, assume que existem soluções de crédito habitação jovem interessantes no mercado e que seria interessante se o país evoluísse no que respeita aos seus hábitos de consumo.

clientes com crédito habitação, de soluções que os ajudassem a reduzir ou a estabilizar o valor da prestação mensal?

Houve uma procura real de novas propostas, sobretudo soluções que levassem a redução nos encargos mensais, podendo implicar a reorganização do produto em causa.

A FinanceDeal já conseguiu encontrar melhores soluções de crédito habitação para clientes que já tinham contratualizado um crédito e que, entretanto, viram a taxa EURIBOR subir?

Sim, já o fizemos com vários clientes, e alguns conseguiram poupanças muito significativas, face aos encargos anteriores. É uma preocupação nossa, perceber que aquando da contratação de uma transferência com incremento ou não, os clientes fiquem confortáveis e mesmo que possa haver uma alteração de taxa, como já assistimos, desde que não haja perda de rendimentos, os clientes conseguem ter qualidade de vida e cumprir com as suas responsabilidades. Nós não nos ficamos por uma opção meramente comercial, até porque todos estes negócios começam e acabam em pessoas. Temos como preocupação genuína que os nossos clientes fiquem bem, pois desta forma irão certamente procurar-nos no futuro e até recomendar os nossos serviços. E isso é a prova que fizemos um trabalho bem feito.

Como analisa o momento financeiro que o país e a população atravessam? É um bom momento para reanalisar a sua condição financeira e fazer um estudo de mercado relativamente à existência de novas hipóteses de crédito habitação?

Os portugueses têm ainda muitos hábitos de consumo e com a subida das taxas viram o seu cumprimento com o serviço da dívida muito comprometido. Acredito que, em muitos casos, esse estudo possa ajudar no momento, e talvez até na longevidade dos contratos à poupança, bem como a uma melhor situação financeira do agregado familiar.


FINANCEDEAL[®]
INTERMEDIÇÃO DE CRÉDITO
Intermediário de Crédito Registo no Banco de Portugal nº 6699

 www.financedeal.pt  964 388 190 - 211 649 027

Intermediário de Crédito Vinculado – Figuras Unânicas LDA

*chamada para rede fixa/móvel nacional

Chaves:

Destino de Turismo por excelência

O concelho de Chaves continua a afirmar-se, a cada ano que passa, como um dos destinos turísticos mais procurados no contexto nacional e internacional. Os números alcançados durante o ano passado evidenciam essa tendência, identificando o Alto Tâmega e Barroso como um território de elevado interesse e procura por parte dos turistas.

A cidade tem fomentado, paulatinamente, uma maior oferta de iniciativas culturais, que garantem a animação a quem nos visita, para além do conjunto alargado de espaços museológicos ímpares e diferenciadores. Prova disso, é o vasto e variado plano cultural de Chaves que promove, anualmente, um conjunto significativo de eventos, através de uma agenda diversificada e de excelência, com o intuito de reforçar a nossa identidade e promover a cultura local, atraindo à cidade, todos os anos, milhares de visitantes. A curto prazo, especial destaque para mais uma edição do Festival N2, de 1 a 3 de agosto. Este evento musical, que homenageia a mítica Estrada Nacional 2 (EN2) e todo o conceito por trás da mesma, regressa ao Jardim Público, espaço

emblemático da cidade flaviense.

De 16 a 18 de agosto, Chaves promove mais uma Festa dos Povos. Um evento que vai já na 10ª edição e que pretende celebrar os tempos áureos do império romano em Aquae Flaviae. Durante três dias decorrem as mais variadas atividades socioculturais, sendo o mercado galaico-romano palco principal para iguarias gastronómicas, manjares, festim de bebidas, saberes ancestrais, simulações bélicas (luta entre gladiadores, luta galhofa e jogo com varapaus), recreações mitológicas, interpretações musicais, bailados, circus maximus e cortejos. Estarão também representados os povos galaicos, legionários, gladiadores, senadores, músicos, bailarinos, mendigos, escravos, falcoeiros e divindades, numa azáfama constante de episódios que retratarão o quotidiano de Aquae Flaviae. A iniciativa tem atraído milhares de visitantes a Aquae Flaviae, nome com que os romanos batizaram a cidade. Uma aposta clara de promoção do concelho, assim como do seu património e gastronomia.



Nuno Vaz
Presidente da Câmara Municipal



FESTA DOS
POVOS
AQUAE
FLAVIAE
ALAMEDA DO TABOLADO
CHAVES
16 . 17 . 18
AGO. MMXXIV
município
Chaves

Montalegre

Território antigo, onde a Natureza e a Tradição se conjugam

O concelho de Montalegre é dos mais antigos territórios habitados de que se tem conhecimento no país. O Homem habita a região desde a Pré-História e quase todos os povos que passaram pela Península Ibérica deixaram vestígios nos mais de 800 quilómetros quadrados que constituem este município, do qual Fátima Fernandes é Presidente. Espaço de paisagens únicas e de gastronomia tradicional feita com produtos da terra, este é um espaço que pela sua história, cultura e paisagem natural merece uma visita.

Montalegre tem como slogan “Uma ideia de Natureza”. Como caracteriza o concelho ao qual preside, no que respeita ao que tem para oferecer a quem vive e trabalha nesta região, mas também a quem vem conhecê-la?

O concelho de Montalegre é muito vasto e muito antigo. Estende-se por 805 quilómetros quadrados, distribuídos por 25 freguesias e 136 aldeias, e é habitado pelo Homem desde os longínquos tempos da pré-história. É um território rural do interior norte do país, de baixa densidade, mas de elevada identidade, cultura e tradição, decorrentes da sua antiguidade histórica, do enorme potencial da agricultura e pecuária, com um terço do seu território inserido no único Parque Nacional da Peneda Gerês, tendo-lhe sido atribuído o reconhecimento de Património Agrícola Mundial pela FAO.

A diversidade paisagística merece um olhar atento, desde o planalto, com os lameiros e carvalhais, às serras, do Gerês e Larouco, e o único Parque Nacional da Peneda do Gerês. Aliás, recebemos uma Menção especial no Prémio Nacional da Paisagem 2022. Por todos estes espaços é possível fazer caminhadas por trilhos limpos e estrategicamente definidos para melhor usufruir da paisagem, marcada aqui e ali pela atividade humana em termos agrícolas e pecuários que valeu o reconhecimento da FAO.

Aliar atividades desportivas e lúdicas de natureza aos eventos e à boa gastronomia são fatores que

nos distinguem. É possível visitar aldeias icónicas e aí visitar espaços ligados a esta identidade, como fornos e cortes do povo, igrejas seculares, e ver o gado barrosão na sua ímpar beleza a dar colorido aos lameiros, mas também fojos do lobo e espaços que evocam a história e importância desta espécie. Assistir a uma chega de bois é um momento único para quem aprecia ver a força animal no seu esplendor, mas provar a posta de carne barrosã, seguida de uma rabanada com mel de urze e finalizar com um licor de produtos locais é ter a garantia de ficar com uma boa memória para toda a vida.

Boticas e Montalegre são Património Agrícola Mundial, na região do Barroso. Que mais-valias isso traz ao território e à sua produção?

Como somos Património Agrícola Mundial, há um aumento da visibilidade para este território, o que implica mais turismo e de qualidade. Há muito para ver e saborear neste território. Além de ser fator de atração para mais visitantes, há maior promoção dos produtos endógenos, como a carne, o fumeiro, a batata, o mel, os licores, acrescentando-lhes valor. Logo, a atribuição deste reconhecimento será motivo de criação de emprego, contribuindo para a fixação de jovens.

Montalegre tem muitas opções de turismo de Natureza, além da exploração da região do Barroso. Quais as que destacaria e que podem levar famílias a visitarem o município este Verão?

Visitar o imenso património natural e o histórico e



Fátima Fernandes
Presidente da Câmara Municipal de Montalegre

religioso são opções muito interessantes nesta época. Visitar o Ecomuseu de Barroso – Espaço Padre Fontes, contactar com a nossa memória coletiva e ficar com uma amostra global do património natural, cultural e etnográfico do concelho, servindo de ponto de partida para os restantes polos disseminados por todo o território e com identidade própria. As aldeias recebem os filhos que estão fora e é o tempo da confraternização com festas populares e religiosas por todo o lado, aliadas aos usos e costumes, como as segadas, carradas e as

malhadas, que são uma festa comunitária. Além disso, há uma série de atividades que se podem realizar nas envolventes das cinco barragens do concelho, bem como eventos: provas de ciclismo, rallycross, caminhadas em trilhos pedestres e visitas a cascatas singulares.

Que eventos destacaria, nesta estação do ano, que atraem pessoas ao concelho de Montalegre?

Semana do Barrosão, em Salto, solar da raça barrosã, para ver animais esplêndidos e degustar das melhores carnes do mundo, Torneio de Chegas de Bois, festas em todas as localidades com destaque para as maiores, a Festa do Senhor da Piedade, em Montalegre, e a Festa da Senhora do Pranto, em Salto.

Já em setembro, na sexta 13, teremos a Noite das Bruxas, naquele que é o maior espetáculo de rua do país. A noite das bruxas é um hino à cultura celta e ao paganismo, constituindo uma grande festa, onde o misticismo e o fantástico estão sempre presentes através da música, da animação de rua, do fogo de artifício, de um grandioso espetáculo onde se realiza a queimada e se esconjuram todos os males. Esta qualidade e alcance mediático valeram alguns prêmios: Prémio Revelação do Ano, em 2009 e Melhor Evento Público, em 2010 e 2012. Em 2019, a Sexta 13 foi certificada como EcoEvento, pela Environment Global Facilities.

A Feira do Fumeiro de Montalegre venceu o prémio Cinco Estrelas Regiões, na categoria de

“Festas, Feiras e Romarias”. O que distingue esta Feira, que a torna única e reconhecida por quem a visita?

Este prémio reconhece o saber fazer e a identidade rural de um território com muitas expressões tradicionais e um grande potencial produtivo.

Num espaço totalmente dedicado à comercialização dos produtos derivados do porco, as chouriças e chouriços nas diferentes variações, as alheiras e sangueiras, as diferentes partes do porco - o pernil, a orelheira, o peito, a barriga, de diferente paladar, com especial destaque para o presunto e salpicão do Barroso, os nossos produtores dão cartas nesta arte culinária tendo aliado conhecimento e tempero ancestral à modernidade com uma apresentação aprimorada. A fiscalização apertada desde o crescimento dos animais, passando pelo abate, até à sua transformação nestas iguarias sem igual, é garantia da qualidade dos produtos.

Mas além do fumeiro, a Feira assume-se como uma grande celebração da ruralidade e no espaço exterior pode-se adquirir a batata farinhuda e com fama antiga, couves afagadas pelo frio e cenouras doces para compor o prato mais icónico do Barroso, o cozido barrosão, que transforma a gula em virtude. É que não pode haver pecado no que é tão bom e perfeito! Mas também o pão de centeio, o mel, as compotas e os licores, que podem ser comprados no espaço, fazem parte do cardápio desta grande festa que

galvaniza toda a atividade econômica e turística do concelho, que projeta a gastronomia, a restauração e a hotelaria.

Que impacto este prémio vai ter para a região de Montalegre e para a Feira, em si mesma?

A atribuição destas distinções e a sua divulgação são, com toda a certeza, inspiradoras e motivadoras para se procurar fazer sempre mais e melhor. Servem sobretudo para mostrar aos mais jovens que é possível ficar na nossa terra e dela tirar rendimento para viver com conforto e alegria.

Enquanto autarca, que mensagem considera importante deixar aos seus munícipes, e a quem procura Montalegre para investir e visitar? No que respeita ao seu mandato, quais os objetivos que já foram concretizados e aqueles que ainda faltam cumprir?

Serviços de saúde de qualidade, serviços de educação e formação, infraestruturas modernas, visibilidade territorial, bom ambiente e boas pessoas são motivos suficientes e atrativos para escolher Montalegre para aqui viver e investir.

Considerando que há tantas marcas identitárias no nosso território e projetos inovadores que o afirmam, temos aqui matéria mais do que suficiente para concretizar objetivos e perspetivar de imediato outros. A estratégia é aproveitar todas as oportunidades decorrentes dos apoios comunitários para desenvolver projetos relevantes para a valorização das pessoas e deste território rural.

FEIRA DO FUMEIRO Montalegre

PRÊMIO CINCO ESTRELAS
Regiões
2024

DISTRITO DE VILA REAL

Montalegre  Uma Ideia da Natureza!



Rui Melo Cordeiro
Advogado

Novos incentivos fiscais

O impacto na fixação de população jovem nos Açores

O advogado Rui Melo Cordeiro desenvolve a sua atividade no arquipélago dos Açores e, nesta entrevista, destaca o impacto do novo incentivo à investigação científica e inovação, que surgiu após o término do incentivo fiscal aos residentes não habituais. O causídico fala ainda da nova tabela de IRS para os jovens e do impacto que isso pode ter na vida de quem quer concretizar vários objetivos, enquanto pessoa e profissional.

Considera que o incentivo à investigação científica e inovação é competitivo o suficiente para substituir de forma integral o anterior (Regime dos RNH)? Porquê?

Não. «Culpou-se» em demasia o anterior regime do RNH como um dos principais causadores do problema habitacional em Portugal. Uma falácia... No caso dos Açores, o número de transações imobiliárias, com clientes estrangeiros, continua a aumentar, dentro do segmento médio/alto, a oferta é que é escassa. Logo no caso da RAA foi um erro ter acabado de forma abrupta com o regime, sendo que temos de «evangelizar» este incentivo à investigação científica e inovação no «hub tecnológico» que é os Açores.

A população à qual se aplica este incentivo fiscal é mais reduzida. No entanto, estes são os recursos humanos de que Portugal necessita (pessoas, por norma, mais jovens, e com altas qualificações profissionais)? Que impacto teriam na economia açoriana, se fosse realmente possível fixá-los no arquipélago?

Seria sempre uma mais-valia cultural, científica e com externalidades positivas na Região. A Universidade dos Açores todos os anos já recebe, em programas internacionais, dezenas de estudantes estrangeiros de diversas nacionalidades. Seria muito interessante uma parceria entre a UA e o Governo Regional no sentido de «captar talento» para os Açores nesta área.

A exclusão de tributação de 50% prevista para os rendimentos do trabalho dependente e rendimentos empresariais e profissionais no âmbito do regime dos “ex-residentes” é alargada a sujeitos passivos que se tornem residentes fiscais nos anos de 2024 a 2026, mas só em casos em que estes já tenham residido em território português, mas não nos cinco anos anteriores ao pedido. Esta exclusão de tributação tem um limite de 250 mil euros e é aplicável por cinco anos, sendo que só está sujeito a esta limitação quem passe a ser residente em Portugal a partir de 2024 ou anos seguintes. Parece-lhe que esta limitação trata de forma justa quem pretende vir morar

para Portugal a partir deste ano?

Esta medida foi apenas um «analgésico» receitado, a latere, com o fim do regime do anterior RNH e não me parece equilibrado, nem igualitário, nem vai resolver o problema de fundo: a confiança num sistema fiscal já de si complexo. Alguns dos nossos clientes levam anos a planear a sua mudança e de repente «muda-se as regras» a meio do jogo.

Recentemente, o Governo alterou também a tabela fiscal no que concerne aos jovens. Que considerações tece a estas medidas? São, de facto, interessantes para alcançar o objetivo de demover os jovens de saírem do país?

Penso que não se trata tão só de demover a saída, mas também possibilitar aos mais jovens o acesso ao mercado habitacional e um balão de oxigénio para os seus objetivos. Os jovens em Portugal estão a sair cada vez mais tarde, do ninho, por várias e fundadas razões. Ora, no presente sistema, pessoas de idades diferentes são taxadas de igual forma. Esta medida respalda o princípio da igualdade: taxar de forma diferente, via checks-and-balances, no valor intertemporal dos sacrifícios dos portugueses, reduzindo as taxas de IRS aplicáveis aos jovens para um terço do valor das que atualmente são aplicadas aos oito primeiros escalões do imposto. É uma boa medida.

Que impacto prevê que estas mudanças venham a ter no país, e em particular no arquipélago?

De acordo com os últimos dados estatísticos, nos últimos 10 anos, a população no arquipélago dos Açores diminuiu mais de quatro por cento. São Jorge foi uma das ilhas com a quebra mais acentuada. Perdeu mais de 790 habitantes, entre 2011 e 2021. Existem muitos jovens à procura da primeira casa, mas ou não têm taxa de esforço para financiamento bancário ou os capitais próprios são escassos. Terá um impacto positivo e, do que constamos, os pedidos de financiamento estão a aumentar com esta expectativa.



**By Nature,
Azorean Lawyers**
Ponta Delgada - Nordeste - Toronto



O “superior interesse da criança” e a sua importância social

A advogada Idalina Durães tem o seu próprio escritório de advogados – Durães Advogados R.L. - e dedica grande parte da sua atividade ao Direito das Crianças. As recentes alterações, a nível europeu, depois transcritas para a Lei nacional, são o mote para esta entrevista.



Idalina Durães
Advogada

De que forma é considerada a opinião da criança durante o processo de divórcio/separação?

Devido à proliferação das famílias monoparentais, é de extrema importância considerar de forma primordial o superior interesse da criança. De acordo com a Lei, a criança tem direito a expressar a sua opinião, a qual é tida em conta pelas autoridades judiciais, através da sua audição. A opinião da criança durante o processo de divórcio/separação dos pais obedece a requisitos próprios, ou seja, a audição da criança deverá garantir a existência de todas as condições adequadas para o efeito, nomeadamente, proporcionar-lhe um ambiente agradável onde a criança não se sinta intimidada. O ambiente deverá ser informal e reservado, para que a audição da criança seja honesta, espontânea e haja sinceridade e fluidez nas suas respostas. A audição é feita pelo juiz e a Lei 141/2015 de 08 de Setembro, no seu art. 5º, nº 7, al. b) também vem dizer que o Ministério Público e os advogados podem formular perguntas adicionais. Mais se diz que a criança, no decurso da sua audição, deve ser assistida por um técnico especializado previamente designado para acompanhar a criança. Durante a audição da criança, os juizes, procuradores e advogados, “despõem-se dos seus trajes habituais, nomeadamente a Beca e a Toga, dando um ar mais leve e menos “intimidatório”. Também não se pode deixar de dizer que a audição e participação da criança só será efetuada se esta

demonstrar ter capacidade, compreensão e maturidade para os assuntos e decisões que lhe dizem respeito.

Como pode um advogado ajudar a escolher o meio mais adequado para ultrapassar conflitos em processos de direito da família de natureza complexa? Como é que um advogado aborda com uma criança que solicita um representante diferente do que já fora nomeado?

De acordo com a Lei 141/2015, de 08 de Setembro, no seu art. 18º, nº 2, “É obrigatória a nomeação de advogado à criança, quando os interesses e os dos seus pais, representante legal ou de quem tem a guarda de facto sejam conflitantes, e ainda quando a criança com maturidade adequada o solicitar ao tribunal”. A criança com 12 anos de idade já é considerada com capacidade e com maturidade para a compreensão dos assuntos que se colocam em discussão, ressaltando desde já as devidas exceções, e a partir do momento em que o Advogado é nomeado, este deve agir em conformidade com todos os conhecimentos técnicos que dispõe. Para além desses conhecimentos, também existe o lado humano. O advogado deve ser apaziguador e usar a sua sensibilidade para os consensos. A criança deve sentir confortável com o advogado que lhe foi nomeado. A confiança deverá ser de tal forma que a criança consiga entender que qualquer informação revelada ao advogado passa a ser um “segredo” entre ambos, e dessa forma, o

Advogado está a cumprir a sua regra deontológica que permite que a criança se abra em todos os temas da sua intimidade, nomeadamente, o conflito latente entre os seres que ela mais ama, os seus pais.

Quais foram as atualizações da UE, relativamente ao estatuto da criança enquanto vítima no processo penal?

Em relação à Diretiva 2012/29/EU, esta foi objeto de transposição para o nosso ordenamento jurídico através da Lei nº130/2015, de 04 de Setembro, que alterou o C.P.P. e criou o Estatuto da Vítima, que no seu art. 22º, cuja epígrafe “Direitos das crianças vítimas” é tida em conta a Criança, quanto às suas necessidades e Direitos, a qual passa a poder ser protegida das mais variadas formas. Estas têm o direito de ser ouvidas no processo penal, devendo ser tomada em consideração a sua idade e maturidade. Quando inexistirem conflitos de interesse, a criança quando presta depoimento, pode ser acompanhada pelos seus pais, representante legal, ou por quem detenha a sua guarda de facto; no caso de existirem interesses conflitantes com os acima mencionados, é obrigatório a nomeação de Patrono. A criança, no caso de conflitualidade poderá ela própria solicitar um Patrono para a representar, mas, terá que ter maturidade adequada. A identidade da criança na sua qualidade de vítima passa a estar protegida, sob pena de quem divulgar ser submetido a um crime de desobediência.





Carlos Deus Pereira
Advogado

Agenda do Trabalho Digno

As medidas que importa rever

Carlos Deus Pereira é advogado na DPH Advogados, um escritório surgido em 2012, em Faro. Há um ano, em entrevista à Valor Magazine, Carlos Deus Pereira elencou algumas medidas da Agenda do Trabalho Digno e fez uma avaliação das mesmas. Numa revisão do assunto, destaca agora as medidas que, a seu ver, merecem uma revisão por parte do Governo.

O novo Governo, após a tomada de posse, assegurou que revisitaria questões ligadas à Agenda do Trabalho Digno, e proporia algumas alterações. Como analisa esta posição? Existem efetivamente medidas que seriam importantes alterar? Quais destacaria?

Sou de opinião que o Governo deve propor alterações, designadamente nas matérias que suscitam inconstitucionalidades. São elas: (i) a proibição do recurso ao outsourcing depois de um despedimento coletivo ou extinção do posto de trabalho, durante 12 meses; (ii) a questão da remissão abdicativa dos créditos do trabalhador; (iii) as alterações aduzidas no âmbito do direito à atividade sindical na empresa. Houve ainda um claro retrocesso, que importaria corrigir, porquanto a Lei 13/2023 aditou uma nova norma em matéria de proibição de práticas discriminatórias relacionadas com a atribuição de prémios de assiduidade e produtividade. Tal preceito representa um retrocesso, porque em matéria de direito laboral voltámos ao tempo em que se confundia igualdade com igualitarismo. Ora, como sabemos, um trabalhador com baixos níveis de produtividade é bem diferente de um trabalhador zeloso e os prémios de assiduidade e produtividade vinham aportar justiça a tal diferenciação.

Relativamente à questão da proibição de contratação de serviços em outsourcing após despedimentos na mesma área da contratação do serviço, ainda continua a suscitar-lhe dúvidas legais esta medida? Seria uma das daquelas que justificaria uma análise governamental mais atenta?

Sim, disse-o há um ano e reafirmo. O despedimento coletivo e a extinção de posto de trabalho são despedimentos com justa causa objetiva, que têm por escopo corrigir, recuperar, relançar uma empresa, estão-lhe subjacentes razões empresariais. Por sua vez, o outsourcing é um recurso que as empresas utilizam para racionalizar custos. Proibi-lo nos 12 meses seguintes ao despedimento parece-me absurdo, contraria o princípio subjacente às normas concernentes aos despedimentos coletivos e por extinção do posto de trabalho: a reestruturação da empresa. Sob o ponto de vista da

inconstitucionalidade da alteração legal, estará em causa, entre outros, a liberdade de iniciativa económica, radicada no artigo 61.º, n.º 1, da Constituição. É um Direito Fundamental, que só poderá ser beliscado para salvaguarda de outros valores constitucionais, o que não é manifestamente o caso.

A Agenda do Trabalho Digno que entrou em vigor em maio do ano passado acabou com a possibilidade de trabalhadores e empresas negociarem um valor em virtude da cessação do contrato de trabalho. Que impacto tem para ambas as partes?

Esta norma acaba com a possibilidade de os trabalhadores e empregadores poderem negociar os montantes a receber pela compensação no âmbito da cessação do contrato de trabalho. Em última rãcio, esta norma prejudica o trabalhador, porquanto inviabiliza que o empregador se disponha a negociar um valor para a cessação do contrato de trabalho, superior ao que resulta do regime legal, para além de ser um atentado ao princípio da autonomia privada. Tal violação resulta inevitavelmente numa inconstitucionalidade.

A nível geral, nota um aumento da litigância entre trabalhadores e empresas em resultado das novas medidas que entraram em vigor há pouco mais de um ano?

Até ao momento não foi notório o aumento de litigância, porém é esperado que a partir de julho próximo tal aumento se verifique, principalmente devido ao aditamento ao art. 12.º do Código do Trabalho (CT). A "presunção de contrato de trabalho no âmbito de plataforma digital", que originou um artigo complementar no CT, o 12.º-A. O legislador veio estender a presunção legal da existência de contrato de trabalho às relações laborais existentes no âmbito da plataforma digital, protegendo, sob o ponto de vista dos trabalhadores, todos aqueles que trabalham na área. Esta alteração vai aumentar muitíssimo a litigância entre trabalhadores e empresas, estando inclusivamente a serem estudadas eventuais alterações às regras de competência territorial dos Tribunais, de modo a poderem distribuir-se os processos de forma mais equitativa sob o ponto de vista territorial.

Eliminação do gender pay gap

“A igualdade salarial só traz vantagens”

José Pedro Dinis, advogado na Paulo Cunha, José Dinis & Associados, deixa, nesta entrevista, o seu ponto de vista sobre a Agenda do Trabalho Digno, e os resultados obtidos com a sua entrada em vigor, num balanço feito um ano depois. Além disso, há ainda oportunidade de falar sobre paridade e a desigualdade nos salários auferidos por homens e mulheres.

A Agenda do Trabalho Digno iniciou há pouco mais de um ano. De então para cá, que medidas considera que são de particular destaque, quer positiva, quer negativamente?

O impacto foi considerável principalmente ao nível da consciencialização de todos os intervenientes no mercado de trabalho para a efetiva necessidade de alcançar um maior equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, mas também ao nível da proteção da parentalidade e do reconhecimento da existência de inúmeros contratos de trabalho, para o que terão contribuído os milhares de notificações remetidas pela ACT a empresas para que procedessem nesse sentido.

Que impacto têm para ambas as partes – as empresas e os colaboradores – as novas alterações efetuadas no que respeita à proibição da contratação de serviços de outsourcing após despedimento na mesma área da contratação do serviço?

As empresas continuarão a encarar a flexibilidade da contratação como um aspeto importante na procura pelo incremento dos seus níveis de eficiência e produtividade. O que poderá aparentar ter um efeito positivo no combate à precariedade do vínculo laboral poderá simultaneamente traduzir-se numa maior tendência por parte de novas empresas para obterem toda a sua mão de obra através de outsourcing e, por parte das já existentes, para recorrerem com maior frequência a instrumentos como o período experimental.

O Governo considerou a possibilidade de rever algumas medidas da Agenda do Trabalho Digno, mas quais lhe parecem as mais importantes?

São cada vez mais as empresas que procuram implementar prémios para os trabalhadores que executam um determinado volume de trabalho em menos tempo, permitindo que tais

trabalhadores terminem a sua jornada de trabalho logo que tais tarefas estejam concluídas. Estas medidas poderão ter como efeito aumentar os níveis de eficiência e de produtividade das empresas e, simultaneamente, melhorar os rendimentos do trabalhador e diminuir o tempo de trabalho. Esta circunstância não é de todo alheia ao atual Governo que, recorde-se, já propôs a isenção de IRS e TSU sobre prémios de produtividade por desempenho no valor de até 6% da remuneração base anual.



José Pedro Dinis
Advogado

O gender pay gap em Portugal ainda é acentuado. Estudos afirmam que faltam ainda 100 anos para que homens e mulheres estejam equiparados a nível salarial. Como lhe

parece que tal impacta a produtividade e a evolução profissional, nas diferentes áreas de atividade?

A eliminação de tal desigualdade é essencial e só tem vantagens. Podemos destacar a melhoria da competitividade, o crescimento da economia (pelo aumento do poder de compra das mulheres e do rendimento disponível das respetivas famílias), o reforço do sistema fiscal e de segurança social (pelo aumento do valor das contribuições), a maior proteção das mulheres em relação à violência doméstica e de género por via da sua maior independência económica, a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida das famílias, em particular das crianças, já que está demonstrado que as mulheres, mais do que os homens, tendem a reinvestir uma parcela do seu rendimento nas respetivas famílias, designadamente nos domínios da educação e da saúde das crianças.

A paridade é muito falada e, cada vez mais, as instituições públicas e as grandes empresas fazem questão de colocar mais mulheres nos cargos de administração, mas é realmente verdade que existe uma igualdade de oportunidades para homens e mulheres quando concorrem a estes cargos, ou as quotas para as mulheres são ainda essenciais para garantir a presença deste género nestas funções?

Partimos de uma realidade muito desigual e não é ainda possível constatar uma verdadeira igualdade de oportunidades. Foram adotadas medidas nesse sentido, mas não decorreu ainda o tempo necessário para que surtam o efeito desejado. As quotas ainda cumprem o seu propósito, muito embora não sejam o instrumento desejável.



Paulo Cunha, José Dinis & Associados
Sociedade de Advogados, SP, RL

Praça D. Maria II, nº 146, Loja 4, 4760-514 V.N. de Famalicão
pcjadvogados@gmail.com

Vector Estratégico

Uma nova forma de olhar os territórios

A engenheira Dulce Andreia Gomes lidera a Vector Estratégico e trouxe com ela uma diferenciação na forma de ver e fazer consultoria. “Criar um novo olhar sobre os territórios” é uma forma de assegurar que cada projeto é único, inovador e sustentável. Uma entrevista onde se destaca a diferença na forma de trabalhar e de olhar os territórios.

A Vector Estratégico assume-se como uma empresa que lidera a mudança na área da Consultoria tradicional. Em que medida tal se verifica?

Quando assumi a liderança executiva da empresa defendi uma mudança no paradigma da consultoria tradicional, assente numa liderança positiva, inovadora, focada no talento pessoal e em valores extraordinários. Atualmente, com uma liderança partilhada com uma equipa vencedora, “criamos um novo olhar sobre os territórios”.

Uma empresa, de forma a destacar-se no mercado nacional, tem de ter em consideração diversos fatores que, conjugados, geram um posicionamento no mercado único. Que fatores são estes e como é que os mesmos ajudam a destacar a Vector Estratégico no mercado nacional?

Os nossos valores. O rigor, a inovação, a diferenciação e a proximidade. A nossa liderança prende-se pela forma próxima e diferenciada que criamos relação com os/as clientes. Assentamos essa relação numa cultura de não massificação de projetos, de desafiar os territórios e os seus stakeholders numa visão inovadora, transformadora e apaixonante.

A Vector Estratégico pensa os seus projetos já há quase 18 anos de forma a agregar valor aos territórios. O desenvolvimento e a inovação podem – e devem – caminhar ao lado da sustentabilidade. Que exemplos de projetos já realizados pode fornecer que demonstrem a realidade descrita anteriormente?

Ao longo de 18 anos desenvolvemos centenas de projetos. Estes projetos, que vão desde a regeneração urbana, turismo, habitação, alterações climáticas, economia circular, economia social, entre outras temáticas, assentam sempre num diagnóstico diferenciador que permite sustentar estratégias e planos de ação onde a inovação, a criatividade e a

sustentabilidade se entrelaçam. Desenvolvemos, também, plataformas temáticas de sustentabilidade e economia circular, para criar valor acrescentado aos territórios.

Que impacto acredita que a Vector Estratégico tem nos projetos que desenvolve que assegura que, no futuro, aquele território terá de facto as mais-valias de um local inclusivo, inovador e sustentável? Todos os projetos que desenvolvem têm este cariz?

Todos os projetos são inclusivos, inovadores e sustentáveis. Desde as Candidaturas aos Fundos Estruturais e de Investimento, aos Planos Estratégicos Territoriais e Financeiros até ao desenvolvimento de Plataformas Temáticas. Essa é a nossa grande diferenciação. Fazemos projetos para todos/as. Temos uma paixão e uma capacidade de analisar os territórios muito para além dos seus indicadores e dos seus limites. Olhamos para as pessoas e para as entidades como parceiros/as nos projetos.

Tendo em consideração que, atualmente, os critérios ESG aplicados às empresas começam a obrigar a um cuidado particular e bem definido no que toca a estratégias de cuidado com o ambiente, esta evolução no panorama empresarial traz, também, mudanças positivas aos territórios e à forma de os mesmos se desenvolverem?

Vivemos num tempo em que não é possível ignorar a necessidade de mudar mentalidades e hábitos, em prol de um desenvolvimento sustentável e nesse sentido, a Vector Estratégico tem adotado uma conduta em que os critérios ambientais, sociais e de governança são o foco do seu desempenho. Acreditamos que é pelo exemplo que podemos cativar clientes, fornecedores, colaboradores/as, por isso agregamos também às nossas práticas e procedimentos uma visão mais holística. Isto permite-me dizer que a Vector Estratégico é uma empresa sólida no mercado da Consultoria,



Dulce Andreia Gomes
Administradora

sendo financeiramente sustentável, social e ambientalmente responsável, regendo-se por valores que se alargam aos territórios onde atuamos.

Com as alterações que, atualmente, se verificam, a nível territorial e empresarial, parece-lhe que o futuro se fará, cada vez mais, de projetos onde quer os territórios, quer as empresas procuram avançar e desenvolver-se, mas sempre com a sustentabilidade em primeiro plano? Esta continuará, portanto, a ser a aposta da Vector Estratégico?

A sustentabilidade é uma certeza em qualquer projeto que façamos. Os territórios regeneram-se. O desafio são as pessoas. O desafio da sustentabilidade é a capacidade que temos enquanto líderes de transformar opinião em conhecimento e transformar resignação em mudança.



vectorestrategico

“Traduzimos nos ambientes as emoções do cliente”

O Studio Goulart existe em Portugal há cinco anos, mas a arquiteta, designer e decoradora de interiores Izabella Goulart já conta com 10 anos de carreira. Com uma especialização em Neurodesign e Psicoarquitetura, esta profissional reconhece que os clientes que procuram, hoje, os seus serviços estão mais bem informados sobre o processo de decoração e como o mesmo deve ser realizado. Ainda assim, explica que há erros que ainda se cometem e destaca a importância de uma base neutra na decoração dos ambientes.

Um dos vossos lemas é “transformar casas em lares”. Como assim? O que os distingue?

Muitas das pessoas, quando vão reformar a casa, vão à Internet e inspiram-se em várias referências e acreditam que é aquilo que querem para a sua casa. Mas desta forma a casa não iria refletir a real identidade dos seus moradores, pois cada um tem a sua própria identidade, a sua forma de viver, a sua cultura, a sua personalidade, cada um foi criado de uma forma diferente... Essa é a diferença fundamental entre fazer a cópia de um projeto já existente – isso é uma casa, não há identificação da pessoa com o espaço – e um lar, em que a pessoa sente que chegou efetivamente ao seu espaço e existe uma identificação total com o mesmo. Uma casa não tem alma. Um lar sim.

Quão importante é conhecer em detalhe os gostos do cliente e as suas rotinas domésticas, para que os espaços se adequem às necessidades?

Sou arquiteta, designer de interiores, decoradora e especialista em Neurodesign e Psicoarquitetura, que é o estudo dos sentimentos que o ambiente nos transmite. O que fazemos é analisar o cliente e fazer perguntas para que possamos entrar no íntimo dele, conhecer aquilo que gosta, do que não gosta, que problemas técnicos e práticos encontra na sua casa e como são as suas rotinas, quer pessoais, quer profissionais. É um trabalho de muita proximidade com o cliente. O projeto é individual, é personalizado, é para aquele cliente, com as suas especificidades. O nosso trabalho é sermos intérpretes daquilo que o cliente nos transmite e nos mostra das suas emoções e traduzimos isso na conceção de projetos.

Há quantos anos desenvolve o seu trabalho em Portugal? Ultimamente, nota uma mudança no mercado, relacionada com o tipo de clientes que procuram estes serviços?

Atuamos há cerca de 10 anos na área, e em Portugal há cinco anos. E sim, percebemos uma mudança muito expressiva nos clientes desde a pandemia, principalmente na busca das informações e referências para realização de um projeto. Antes percebia-se muito a busca da estética para o outro, o que era tendência, ou o que estava na moda. Entretanto, após a pandemia percebemos uma mudança radical, muito além da estética, os clientes procuram funcionalidade, personalidade, uma casa para eles e adaptada ao seu estilo de vida. Eles possuem um gosto muito mais crítico, falam sobre sensações, sobre cores, sobre a funcionalidade dos espaços. Porque a informação é abundante e as referências mudaram.

É um serviço acessível a todos os públicos?

Sim, acreditamos que um projeto é essencial para ter um plano bem definido de tudo aquilo que gostariam de ter, seja ele para qual público for. Afinal, não atingimos grandes conquistas sem um plano bem definido, por isso defendemos que um bom projeto é a base para resultados de excelência, sejam eles grandes ou pequenos. O que diferencia normalmente é como vão concretizá-lo, pois com o projeto em mãos conseguimos planejar como vamos executá-lo, seja todo de uma vez ou por



Izabella Goulart
Arquiteta, designer e decoradora de interiores

partes, tudo se adapta conforme as possibilidades de cada um.

Quais as tendências atuais, na área da decoração e arquitetura? O que procuram atualmente os clientes que escolhem trabalhar com o Studio Goulart?

Acho que a principal tendência atual é a busca por um refúgio nas nossas casas, um design leve e aconchegante. Seja através do uso de elementos naturais através do design biofílico, como madeiras, plantas, tons terrosos e acastanhados, como também pela personalização. Além de tudo isso, os clientes que nos procuram na sua maioria estão em busca também de comodidade, pois oferecemos a possibilidade de fazermos todo o fornecimento e montagem dos móveis, toda a decoração, deixando tudo pronto para que o cliente só tenha mesmo de entrar em casa e usufruir. É um verdadeiro projeto chave na mão.

Que “marca” do Studio Goulart fica numa decoração ou num projeto de Arquitetura desenvolvido por vós?

Design duradouro, atemporal e completamente personalizado. Acreditamos que a base de um projeto tem de ser neutra e atemporal, pois estamos em constante evolução, os pensamentos e ideias que temos hoje podem mudar completamente em cinco anos, 10 anos ou mais, e a nossa casa deve acompanhar essas mudanças, por isso possuir uma casa com design neutro na sua essência, faz com que possamos evoluir junto do mesmo. Assim, caso seja necessário alterar a decoração da casa, isso é fácil de fazer, já que basta mudar alguns objetos, algumas almofadas ou mantas e a casa fica com outra aura. A identidade da casa está nos elementos que a compõem, e nas pessoas que nela vivem.

STUDIO
GOULART

“É essencial reformar o sistema judicial”

Francisco Mendes de Almeida é advogado e partner na CLA Advogados. Enquanto profissional da área do Direito, dá a sua opinião sobre o estado da Justiça nacional, o recentemente conhecido “Manifesto por uma reforma da Justiça em defesa do Estado de Direito Democrático” e os problemas que assolam a Justiça e a tornam mais lenta e menos credível aos olhos da população.

A seu ver, por que razão houve necessidade de criar o “Manifesto por Uma Reforma da Justiça em Defesa do Estado de Direito Democrático”? Identifica-se com alguns dos pontos nele contidos?

No desempenho da nossa profissão deparamo-nos cada vez mais com situações que, por via do estado atual do sistema judicial, deixam os cidadãos “desprotegidos” ou em que estes veem os seus interesses gravemente prejudicados, em virtude da morosidade e/ou dificuldade em obter uma resposta/solução em tempo útil. O que assistimos hoje é o agravar de situações que estão identificadas, mas por resolver há muitos anos. Assim, é essencial reformar e credibilizar o sistema judicial, o cidadão tem de estar seguro e consciente dos parâmetros e das regras de convivência em sociedade e de que existe uma tutela efetiva e à qual pode recorrer.

Quais os aspetos contidos neste Manifesto que destaca como aqueles que necessitam de debate e resolução urgentes?

O tema da morosidade, em todos os ramos e sobretudo na jurisdição administrativa e tributária, tem de ser resolvido sob pena de uma cada vez maior descredibilização do nosso sistema judicial e, por conseguinte, do nosso país. As implicações do “status quo” e o receio constante da ausência de tutela (em tempo útil), cada vez mais complexificam os contratos e as relações entre os diversos agentes de mercado, bem como acabam por “afugentar” ou retrain o investimento. Enquanto cidadão preocupado, também o tema do processo penal carece de reflexão, debate e resolução.

A população tem uma opinião formada sobre a Justiça que pende sobre o facto de ser lenta e, por vezes, lesiva dos direitos e garantias dos cidadãos, enquanto devia ser o contrário. Enquanto advogado, tem casos que sirvam de exemplo a

esta realidade? Que impacto esta demora tem junto das pessoas?

A lentidão da Justiça é uma realidade, temos diversas situações em que esta faz perigar os direitos dos cidadãos ou os leva a fazer maus acordos, por via do receio na demora do desfecho judicial. Mesmo nos processos ditos “urgentes”, muitas vezes o sistema judicial não consegue dar resposta em tempo útil, de forma a proteger/assegurar os direitos dos cidadãos.



Francisco Mendes de Almeida
Advogado e partner

Infelizmente, existe quem se aproveite destas particularidades do nosso sistema para conseguir obter vantagens, negociando e tentando coagir os outros partindo destes pressupostos. Temos no escritório diversas situações gritantes e ilustrativas do paradigma

atual, que vão desde os temas mais elementares como o arrendamento e os mecanismos de supressão de incapacidades, como situações societárias, até ao problema da justiça administrativa e tributária, onde este problema ganha contornos especiais, atento o estatuto do próprio Estado. A título de exemplo, ao nível da justiça tributária, um cidadão pode ver a Autoridade Tributária e Aduaneira fazer uma liquidação oficiosa de um imposto com base em fundamentos falsos ou errados e ter de pagar um valor absurdo para se poder defender e aguardar meses, ou anos, até ver a sua situação resolvida, sem que possa reaver a quantia que caucionou durante todo esse tempo.

Sendo este um problema de fundo da Justiça nacional, o que falta fazer para resolver esta questão? O problema jaz na falta de meios infraestruturais, técnicos ou em ambos? Ou, além destes, há mais problemas que não permitem um avanço célere da Justiça?

O problema não é novo, já existe e subsiste há muitos anos, contudo agravou-se bastante na última década. Parece-me que existem uma série carências em diversos planos que são críticas para a reforma do sistema. A estrutura humana afeta ao sistema judicial é reduzida, estando desadequada à dimensão e complexidade do mesmo, sendo os profissionais mal remunerados, o que agrava o problema. Por outro lado, existe uma falta ou desadequação das infraestruturas e equipamentos. Também ao nível legislativo, o legislador ao regular excessivamente determinadas matérias, complexificou a aplicação da justiça, agravando o sistema e deixando muitas situações sem resposta. Os processos continuam a ser longos e muito burocráticos.

“A Justiça nacional nunca esteve tão bem”

Carlos Melo Bento, advogado com mais de 60 anos de prática de Advocacia, não partilha da opinião de que a Justiça em Portugal está mal e desprovida de capacidade de trabalho. Pelo contrário, este causídico acredita que a Justiça nunca esteve tão bem. Quanto à reforma do setor, que foi alvo recente de um Manifesto assinado por várias dezenas de personalidades portuguesas, Carlos Melo Bento não acredita que as reformas se façam por “encomenda”.

Em termos gerais, que análise faz da Justiça em Portugal?

A nossa Justiça nunca esteve tão bem. Em democracia ela tem sido objeto de críticas a propósito de processos, ditos mediáticos, que supostamente levam demasiado tempo. Mas todos os sistemas judiciários têm processos demorados e isso não afeta os outros milhares que são julgados, e bem, nos prazos legais. As greves dos funcionários atrasam alguns processos, alguns dias por ano, pouco afetam o ritmo geral. Trabalhei na Inglaterra e nos Estados Unidos e não vi mais rápido. Greves denunciam baixos salários e trabalhos a mais e nisso os grevistas têm razão. A nossa Justiça, em geral, é excelente. Só não consegue ser melhor e mais rápida porque o legislador processual é complicativo, e pouco prático, desconfiado e manipulador dos julgadores na formulação dos seus juízos.

Quais os aspetos que lhe parecem de urgente resolução, de forma a alterar a perceção da Justiça atualmente existente?

Libertar o julgador das excessivas e inúteis fundamentações escritas sem qualquer influência no seu prudente arbítrio. Aquele tem de julgar os factos

(provados ou não provados) e aplicar as normas adequadas aos apurados. É assim no crime e no cível. Os quilómetros de folhas escritas pelos nossos magistrados (e que quase nunca são lidos ou ouvidos..) são uma das causas principais de muitas das inúteis demoras processuais.

Partilha da opinião de alguns colegas de que os advogados que trabalham isoladamente têm mais dificuldade em ter acesso a informações, formações e atualizações de âmbito legislativo, que lhes permitam melhorar o seu trabalho?

Não concordo. A internet é um instrumento de busca que supera facilmente as dificuldades em encontrar a doutrina dos mestres e as melhores decisões dos tribunais superiores. A boa preparação jurídica depende menos do número dos pesquisadores do que da qualidade destes.

Quais as maiores dificuldades que elenca no que respeita ao exercício diário do seu trabalho?

60 anos de Advocacia ensinaram-me que a maior dificuldade nasce da constante alteração legislativa, tanta vez “inspirada” excessivamente nas fontes

européias nem sempre conformes com a nossa tradicional, excelente e secular produção. Depois, reduziram as férias judiciais, o que nos impede de as usar para pôr o trabalho processual em dia, o estudo descansado dos casos mais difíceis, e o descanso mental imprescindível, numa atividade atormentada pelo pesadelo dos prazos, que diferem de caso para caso e, no que diz respeito aos recursos, foram reduzidos para nós, advogados, sem qualquer justificação lógica.

Como vê a reforma da Justiça que há tantos anos vem sendo falada, mas que nunca chegou, até ao momento, a ser efetivada? Acredita que o Ministério Público – no caso específico da sua procuradora-geral – necessita de uma alteração, de forma a voltar a credibilizar este agente da Justiça?

As reformas não se devem fazer por encomenda. Depois da “limpeza” democratizante posterior a Abril de 74, os aperfeiçoamentos deveriam ser produto dos estudos que a prática jurisprudencial vai provocando e os mestres estudando, como lhes compete. O Ministério Público é dos mais prestigiados do mundo ocidental. Exceções não fazem a regra.

Carlos Melo Bento
Advogado



foto: Marco Pacheco

No caso do “Manifesto por uma reforma da Justiça em defesa do Estado de Direito Democrático”, o que pensa deste documento? Vem num bom momento, para que seja um impulso a uma reforma da área da Justiça?

Não o li mas, guiando-me por uma síntese daquele que diz o seguinte: “O manifesto dá prioridade à separação dos dois poderes e apela a uma “atitude pró-ativa” do poder político “na definição e execução da política de justiça...” Sem prejuízo da sua autonomia, exige-se a recondução do Ministério Público ao funcionamento hierárquico e o fim do exercício por parte dos seus magistrados de “um poder sem controlo” interno ou externo. Os 50 subscritores pedem “escrutínio externo” e “avaliação democrática independente” do sistema judicial”. Por mim, penso que o funcionamento hierárquico é o adequado, desde o momento em que o Procurador-Geral não dependa do poder político e a sua designação compreenda forte suporte democrático com maioria agravada dos representantes dos eleitores, com intervenção do Conselho de Estado e direito de veto presidencial.



Jorge Morais
Presidente do Conselho Pedagógico da Universidade Aberta

O papel crucial das universidades na aprendizagem ao longo da vida

As competências digitais são, hoje, basilares para o desenvolvimento eficiente de praticamente todas as atividades. A área da Saúde tem visto a sua evolução assente, com particular destaque, na questão tecnológica. No entanto, os profissionais de saúde nem sempre têm oportunidade de se prepararem devidamente para o uso de equipamentos de vanguarda e tecnologias de ponta. O professor Jorge Morais, Presidente do Conselho Pedagógico da Universidade Aberta, entidade certificada como dinamizadora do ensino a distância em Portugal, explica o papel das universidades neste tipo de formação.

Qual o papel das universidades na formação dedicada a profissionais de saúde e à tecnologia de ponta desta área? É possível criar uma área académica que ajude estes profissionais, em particular, a manterem-se atualizados no seu dia a dia?

As universidades desempenham um papel crucial, dado estarem na vanguarda do conhecimento, da investigação e da inovação nas diferentes áreas científicas, incluindo as áreas afetas à saúde, como a medicina, bem como em áreas que têm a saúde como objeto de estudo, como as ciências sociais, ou até como apoio tecnológico aos seus profissionais, como as ciências de computação.

Para além dos cursos formais (licenciatura, mestrado e doutoramento), as universidades têm apostado, com maior ou menor ênfase, em cursos destinados à aprendizagem ao longo da vida, onde é possível obter formação certificada em várias áreas do conhecimento, seja para aprofundamento ou aprendizagem de temas emergentes na respetiva área profissional, seja para requalificação. No caso da Universidade Aberta, foi criada para esse fim a Unidade para a Aprendizagem ao Longo da Vida, responsável pela gestão dessa formação, o que espelha a importância que esta área tem para nós.

Quais os desafios que a área da Saúde representa, no que respeita à formação técnica dos seus profissionais relativamente à utilização de equipamentos tecnológicos? É fundamental que um outro profissional médico possa também auxiliar nesta aprendizagem, no que concerne aos resultados da utilização de determinada tecnologia, por exemplo?

Cabe aos produtores e fornecedores de equipamentos tecnológicos, em primeira mão, dar formação aos utilizadores, nomeadamente, no manuseamento de máquinas físicas e na utilização eficiente do software. No entanto, após esta primeira fase, há todo um conhecimento gerado que

advém da utilização, quer por parte dos profissionais quer dos próprios utentes, da avaliação da própria tecnologia, que permite dar valor acrescentado a essa formação. Juntando o conhecimento, existente nas universidades da teoria e prática de base, estas poderão desempenhar o papel de atualizar esses profissionais (podendo convidar profissionais especialistas na área para esse fim) tal como foram responsáveis pela sua formação de base.

O desafio principal será, na minha opinião, a dispersão dos profissionais em termos geográficos, sendo que os mais afastados dos centros onde existe ensino superior estarão em desvantagem na atualização científica e tecnológica. Este é o público-alvo para as formações de ensino a distância, quer nas modalidades e-learning, onde não precisam de se deslocar da sua área de residência, quer nas de b-learning, onde se limita ao estritamente necessário número de deslocações.

Segundo um estudo realizado em cinco países, apenas 21% dos inquiridos – profissionais de saúde – assumem que conseguem cuidar dos doentes utilizando a ajuda de soluções digitais. Esta percentagem pode ser considerada demasiado baixa, a seu ver? Quão importante seria que os profissionais de saúde fossem preparados de forma efetiva para lidar com a tecnologia e as vantagens que a mesma pode trazer ao cuidado diário do doente?

Não tenho conhecimento do estudo, nem dos valores demográficos, nomeadamente, as faixas etárias, a localidade, nem mesmo a profissão (médica/o, enfermeira/o, etc.). Diria que, à partida, a percentagem, que considero baixa, não me surpreende. Se tivesse acesso aos dados, talvez conseguisse confirmar a hipótese de a percentagem ser mais baixa nas faixas etárias mais elevadas, e ir crescendo à medida que essa idade diminui. Temos de pensar que só a partir dos anos 90 é que o telemóvel

começou a ser usado em maior escala, na mudança de século é que a Web começou a desenvolver-se mais, e depois vieram os smartphones. Há uma enorme diferença entre quem se formou antes desta revolução tecnológica e os atuais nativos digitais.

Não obstante, conhecer a tecnologia e saber como usá-la em caso de necessidade é de grande importância, principalmente quando possa estar em causa a vida de pessoas. Portanto, apesar do contexto tecnológico diferente em que viveram e tiveram as suas formações, é fundamental e deveria ter caráter obrigatório a formação dos profissionais de saúde para o uso das tecnologias.

Que soluções apresenta a Universidade Aberta para ajudar os profissionais desta área a manterem-se atualizados?

A Universidade Aberta dispõe de uma Unidade para a Aprendizagem ao Longo da Vida (<https://portal.uab.pt/alv/>), que dá diversos tipos de formação não conducente a graus formais. Na área específica da saúde, já houve algumas formações: Biomarcadores de cancro, Formação Avançada em Gerontologia, Epidemiologia e Saúde Pública, Farmacoterapia, Riscos Psicossociais nos Locais de Trabalho, Noções de Estatística Aplicada às Ciências da Saúde.

Outras formações poderão surgir, quer por iniciativa da Universidade Aberta e das parcerias que tem, quer por necessidade da própria sociedade, cabendo à Universidade Aberta encontrar os meios para fornecer essa formação.

De referir ainda que chegou a ser ministrado há alguns anos um Mestrado em Comunicação em Saúde, entretanto desativado.

Que outras áreas estão também contempladas nos programas curriculares da Universidade Aberta destinados a pessoas que já estão no mercado de trabalho e são profissionais ativos?

Existem as mais variadas áreas, que vão desde as tecnologias de informação, línguas, gestão, educação. Sendo a universidade portuguesa de ensino a distância e tendo o seu modelo pedagógico virtual em funcionamento há mais de uma década e meia, que já foi validado e é regularmente revisto e melhorado, a Universidade Aberta tem a possibilidade de dar formação em qualquer área, podendo fazê-lo individualmente ou em parceria com outras instituições.

Quão importantes são os regimes de formação híbridos e online, considerando os desafios horários que vários profissionais enfrentam no seu dia a dia?

O facto de um profissional poder fazer a sua formação em casa, no trabalho, ou em qualquer lugar onde tenha acesso a um computador com Internet, evitando a necessidade de se deslocar a um lugar específico, que pode ser mais ou menos perto, é uma mais-valia inegável. A possibilidade de estudar ao seu ritmo, consultando várias fontes de informação disponibilizadas na sua plataforma de e-learning, tirando dúvidas com os professores e com os colegas, de forma assíncrona, resulta numa forma alternativa de aprendizagem que permite muitas vezes uma segunda oportunidade a

"Conhecer a tecnologia e saber como usá-la em caso de necessidade é de grande importância, principalmente quando possa estar em causa a vida de pessoas".

quem nunca se tinha adaptado ao ensino presencial tradicional e a quem não teria possibilidade de frequentar aulas presencialmente. Claro que também é necessária alguma resiliência e organização, pois este estudo ocorre, maioritariamente, após um dia de trabalho ou num fim de semana em que se deveriam recuperar energias para a semana laboral. Esse é o principal desafio.

Como se posiciona a Universidade Aberta, considerando a cada vez maior necessidade de renovar cursos e opções de formação – presenciais, online e híbridas – tendo por base a enorme evolução tecnológica que hoje

acontece?

É preciso lembrar que em 2019 foi publicado no Diário da República, 1.ª Série, o Decreto-Lei nº 133/2019 de 3 de setembro, que aprovou o Regime Jurídico do Ensino Superior Ministrado a Distância, onde foi dado à Universidade Aberta, no seu art.º 17.º o papel de dinamizador do ensino a distância em Portugal, quer através da sua especialização “em competências e metodologias científicas e pedagógicas e em infraestruturas e sistemas de ensino a distância”, quer através da sua disponibilização pública “a todas as instituições de ensino superior para a oferta conjunta de graus e diplomas em ciclos de estudos ministrados a distância”.

Note-se que ainda antes da publicação do referido Decreto-Lei, já havia formações em consórcio com outras universidades. Um dos exemplos, precisamente na área tecnológica (com algumas teses em que existe aplicação à área da saúde), é o Doutoramento em Ciência e Tecnologia Web, lecionado em conjunto com a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, que existe desde 2016.

Tendo por base as questões colocadas anteriormente, que opções tem a Universidade Aberta para oferecer aos profissionais que já estão no mercado de trabalho e que procuram formação aplicada ao seu dia a dia laboral, na área tecnológica, para lá da área da Saúde?

Na área tecnológica, a Universidade Aberta oferece cursos na área de informática nos três ciclos de estudos: Licenciatura em Engenharia Informática, Mestrado em Engenharia Informática e Tecnologia Web e o já referido Doutoramento em Ciência e Tecnologia Web (estes dois últimos em conjunto com a UTAD), além de diversas formações não conducentes a grau formal, como já referido anteriormente. Um estudante pode fazer um percurso completo nesta área.

No entanto, nos outros cursos também há aplicação de tecnologia às respetivas áreas do conhecimento, até porque o uso da plataforma de e-learning potencia o uso de novas tecnologias, como laboratórios virtuais, que facilitam a aprendizagem na modalidade de ensino a distância.

Deixo aqui a hiperligação para o guia dos cursos da Universidade Aberta para que possam consultar toda a nossa formação nos graus de licenciatura, mestrado e doutoramento: <https://guiadoscursos.uab.pt/?lang=pt>.

Como as novas regras da Imigração afetam a comunidade brasileira

Jônata Guimarães é um advogado brasileiro que trabalha em Portugal e cuja ligação à comunidade brasileira no país permite conhecer por dentro a realidade de quem vem para Portugal à procura de uma vida diferente e se depara, logo à chegada, com dificuldades administrativas de legalização. O que fazer e como podem os advogados ajudar, na opinião deste causídico, está patente na entrevista que se segue.

Que avaliação faz do interesse da comunidade brasileira por Portugal e que análise faz à forma como os imigrantes que chegam ao país têm sido tratados pela AIMA?

O interesse da comunidade brasileira por Portugal está diretamente ligado ao facto de ambos os países serem de língua portuguesa e terem raízes culturais comuns. Como advogado brasileiro que trabalha com o Direito da Imigração, verifico que há um descompasso entre o que a lei estabelece e a forma como a Administração Pública a aplica. Por consequência, os brasileiros chegam a Portugal, conseguem trabalho, contribuem para a Segurança Social e pagam impostos, mas ficam indocumentados, por não conseguirem atendimento, nem direto nem indireto, tal como: obtenção de orientações fidedignas, entrega de documentos, agendamentos...

Que considerações tece ao anterior regime de imigração existente em Portugal? E que impacto considera que terá, no geral, este novo conjunto de medidas anunciadas pelo governo da Aliança Democrática?

Em setembro de 2017 foi criado o Portal SAPA que permitiu a legalização de imigrantes por manifestação de interesse (MI) e que foi de grande valia para os imigrantes que trabalhavam e contribuíam aqui, mas esse sistema também abriu portas à clandestinidade e à legalização ilegítima, pois muitas pessoas nem cá viviam. Com a nova medida adotada pela AD, estancou-se a via perversa de legalização de pessoas que nem viviam aqui, mas também se impediu a legalização de pessoas que já aqui vivem e trabalham, mas não tinham ainda iniciado o procedimento da MI.

O fim da “manifestação de interesse” pode ajudar a controlar o número de imigrantes que chegam a Portugal? Acredita que, também por esta via, teremos um maior controlo da imigração ilegal?

O fim da “manifestação de interesse” não vai, em princípio, permitir controlar efetivamente o número de imigrantes que chegam a Portugal, pois para isso o importante seria criar mecanismos eficazes de controlo das fronteiras. Uma vez que não será mais possível fazer a MI, as vítimas de tráfico de pessoas deixarão de ficar na condição de regulares, e passarão a ficar na condição de ilegais.

Quem se encontrava no país ao abrigo desta “manifestação de interesse”, como tem de proceder a partir de agora? Como pode um advogado ajudar estas pessoas?

As pessoas que já possuem a MI têm de aguardar a validação da documentação e, em seguida, o recebimento do agendamento para o pedido de concessão de autorização de residência. Contudo, em razão da morosidade do agendamento via sistema SAPA da AIMA, os imigrantes permanecem indocumentados cerca de dois anos. Neste sentido, o Judiciário português tem suprido a falha do sistema administrativo e, através de ações intentadas no tribunal administrativo, os advogados têm conseguido obter êxito, celeridade e efetividade na marcação dos agendamentos, assim ajudando os imigrantes.

Quem solicita o visto de procura de trabalho, pode convertê-lo após a chegada a Portugal? De que forma?

O imigrante portador do visto de procura de trabalho, ao chegar a território português tem um prazo de 120 dias, que pode ser prorrogado por mais 60 dias, para encontrar um trabalho subordinado. Com o contrato de trabalho estabelecido, o imigrante tem de efetuar o agendamento junto à AIMA para o pedido de concessão de autorização de residência.

Que impacto lhe parece que este novo pacote de medidas tem na procura direta por Portugal, por parte dos imigrantes, particularmente os brasileiros? Estas novas medidas criam entraves diferenciados à população brasileira que pretendia vir para Portugal ou tal não sucede?

No meu entendimento, a extinção da MI poderia não causar muito impacto para os imigrantes brasileiros, pois poderiam regularizar a sua situação através de um outro sistema, que é o da CPLP. Entretanto, atualmente só pode beneficiar da CPLP quem tiver uma MI (submetida até 31/12/2022) ou um visto consular (emitido a partir de 31/10/2022). Mais uma vez, verificamos que também aqui há uma lacuna no processo de legalização dos brasileiros na legislação atual, pois os imigrantes brasileiros que já vivem e trabalham em Portugal, se não tiverem iniciado os procedimentos mencionados anteriormente, ficam indocumentados.



Jônata Guimarães
Advogado

The logo for TECMAIA, consisting of the word 'MAIA' in a stylized, white, sans-serif font.

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

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



**TECMAIA
PARQUE**

ESPOSENDE
VERÃO
• 2024 •

**MAIS DE 100 EVENTOS
PARA ANIMAR O SEU VERÃO!**

ESPOSENDE
câmara municipal

