V/ALOR
MAGAZINE

051 EDIÇÃO DE
ABRIL '25

DISTRIBUIÇÃO
SEMANÁRIO
NASCER DO SOL

GRATUITA

"A Razão D'Ser foi criada com amor, respeito, carinho e empatia pelas mulheres, para um parto natural e saudável."

SÓNIA ROCHA

ENFERMEIRA ESPECIALISTA EM SAÚDE MATERNA E OBSTÉTRICA

FUNDADORA DA CLÍNICA RAZÃO D'SER

CONTABILIDADE
O QUE FALTA SABER SOBRE AS RECENTES ALTERAÇÕES FISCAIS

ARQUITETURA, DESIGN E CONSTRUÇÃO
TENDÊNCIAS PARA FICAR

DIA INTERNACIONAL DA MULHER
DETERMINAÇÃO E SUCESSO NO FEMININO

terras do lince

CARTA EUROPEIA DE TURISMO SUSTENTÁVEL

ALMEIDA · SABUGAL · PENAMACOR

PENAMACOR
UM DESTINO PRODUZIDO PELA NATUREZA

UMA EXPERIÊNCIA REAL PARA SENTIR E COMPARTILHAR

REDE DE PERCURSOS PEDESTRES

ESPAÇOS PARA O DESPORTO E LAZER

www.cm-penamacor.pt

municipiodepenamacor

MUNICÍPIO DE PENAMACOR

EDITORIAL

No passado mês de março, assinalou-se o Dia Internacional da Mulher. A Valor Magazine já habituou os seus leitores a assinalar este dia com exemplos de empreendedorismo e resiliência no feminino. Esta edição, não será exceção. A Clínica Razão D'Ser, criada pela enfermeira especialista em saúde materna e obstetrícia Sónia Rocha, é um exemplo disso mesmo. Embora mulheres e homens já tenham uma presença mais equilibrada no mercado de trabalho, o mesmo não se reflete no salário de cada um. Apesar de a disparidade salarial ter vindo a diminuir, a mulher ainda recebe, em média, mais de 160 euros a menos que o homem. A **Arquitetura** está também em grande destaque nesta edição. A sustentabilidade, os novos materiais reciclados, a utilização de materiais naturais e as técnicas recentes de construção, acompanhados pela tecnologia de última geração permitem um diferente trabalho arquitetural e a criação de projetos sofisticados, de linhas simples e geométricas, na sua maioria, mas que asseguram a funcionalidade dos espaços. Os **arquitetos portugueses** trabalham em Portugal e no mundo, e nesta edição encontrará, por exemplo, o testemunho de quem está a desenvolver o seu trabalho a partir dos Emirados Árabes Unidos. Na edição de abril destacamos também a região de **Elvas**. Cidade fronteiriça, é reconhecida pela sua dinâmica na área social, do desporto e mesmo na área Imobiliária. Elvas oferece soluções às famílias que queiram sair da cidade, mas não desejam perder oportunidades de trabalho. O setor **imobiliário**, um dos que mais ajuda a reconhecer a saúde económica de uma região, é a prova disso mesmo – os imóveis existem, mas rapidamente saem do mercado e os preços mais baixos do que nas grandes cidades ajudam muito a que assim seja.

A VALOR MAGAZINE DE ABRIL APRESENTA-LHE AINDA MUITO MAIS TEMAS, QUE PODERÁ DESCOBRIR AO FOLHEAR AS PÁGINAS DESTA EDIÇÃO. DA SAÚDE AO DIREITO, HÁ MUITO PARA DESCOBRIR NESTA REVISTA! AVENTURE-SE A DESCOBRI-LA...

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/REVISTA-VALORMAGAZINE | LINKEDIN.COM/COMPANY/REVISTA-VALOR-MAGAZINE | IMPRESSÃO: GRÁFICA JORGE FERNANDES, RUA QUINTA DE MASCARENHAS, Nº9, VALE FETAL 2825-259 CHARNECA DA CAPARICA | DIRETOR: JOSÉ MOREIRA | EDITORA: SARA FREIXO | DESIGN E PAGINAÇÃO: RAFAELA SILVA | FOTOGRAFIAS DE CAPA E ARTIGO DE CAPA: ZIAP-FOTOGRAFIA & VÍDEO | GESTORES DE COMUNICAÇÃO: ABY RODRIGUES, FERNANDO COSTA, INÊS RIBEIRO, JAIME PEREIRA, LUÍS PINTO 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°. 017° DA LEI Nº2/99 DE 13 DE JANEIRO – LEI DE IMPRENSA.

GRUPO ZEGNEA
HUGO RIBEIRO LOBO
PÁG 16 - 17
ARQUITETURA E DESIGN: TENDÊNCIAS PARA FICAR

CREDIFY
IDALINA CARREIRA
PÁG 20 - 21
INTERMEDIAÇÃO DE CRÉDITO

HUGO FREITAS CIRURG. PLÁSTICA
HUGO FREITAS
PÁG 38 - 39
CIRURGIA PLÁSTICA

JPS CONTABILIDADE
PAULO DINIS
PÁG 56 - 57
CONTABILIDADE: MAIS DO QUE NUNCA, O QUE FALTA SABER

ÍNDICE

ARQUITETURA E DESIGN: TENDÊNCIAS PARA FICAR

ATELIER_RP 06 - 07
ÔCO ARQUITETURA 08
NUNO LADEIRO ARQUITETURA & DESIGN 09
RVDM ARQUITETOS 10 - 11
SANDRA CASINHA ARQUITETURA, ARTE E DESIGN 12
LOURENÇO NUNO MENDES ARQUITETOS 13
SEDA ATELIER 14
DANIEL FREIRE LUÍS ARQUITETOS 15
GRUPO ZEGNEA 16 - 17
BIM + A 18

NTERMEDIAÇÃO DE CRÉDITO

CREDIFY 20 - 21

VIVER, VISITAR E INVESTIR EM ELVAS

CÂMARA MUNICIPAL DE ELVAS 24 - 25
FÁTIMA OURO MEDIAÇÃO IMOBILIÁRIA 26 - 27
EUROPADEL 29

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

CLÍNICA RAZÃO D'SER 30 - 33
THE LIFE CURATORS 34 - 35

CONSTRUÇÃO MODULAR: O FUTURO DA HABITAÇÃO EM PORTUGAL

KUBO BUILDING 36

FELICIDADE NO TRABALHO: O CAMINHO (...) MOTIVADOR

SOUL TEMPLE 37

CIRURGIA PLÁSTICA - MAMOPLASTIA COM SEGURANÇA

HUGO FREITAS CIRURGIA PLÁSTICA 38 - 39

PODOLOGIA: A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE DO PÉ

FOOTSTUDY 40

DIA MUNDIAL DO SONO

PALOMA BAIARDI, MEDICINA DO SONO 41

A SAÚDE ORAL DOS PORTUGUESES

BOCCA CLÍNICA 42 - 43

NOVOS DESAFIOS DA SAÚDE EM PORTUGAL

LUX YANG THERAPY 45
SITEU 46 - 47

CONTABILIDADE: MAIS DO QUE NUNCA, O QUE FALTA SABER

JPS CONTABILIDADE 56 - 57
SISTECON SOLUTIONS 58

MULHERES DE VALOR - LIDERAR NA SAÚDE

CLÍNICA PASSO IMPORTANTE 44

DESAFIOS JURÍDICOS DA IMIGRAÇÃO EM PORTUGAL

I GO IMMIGRATION 50 - 51

IA COM QUE DIREITO?

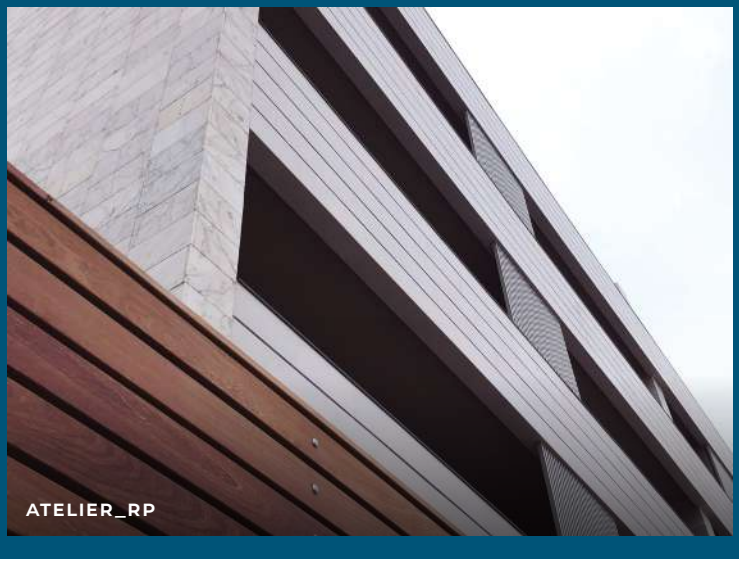
SPS ADVOGADOS 52

ARTIGOS DE OPINIÃO

CARLA SILVA, ADVOGADA ESTAGIÁRIA, PROFESSORA E ESCRITORA 53 - 55

NUNO LADEIRO A&D | IVO TAVARES STUDIO

LOURENÇO MENDES ARQUITETOS



ATELIER_RP

A ARQUITETURA PORTUGUESA TEM DADO MOSTRAS DE QUALIDADE E CRIATIVIDADE, EM TERRITÓRIO PORTUGUÊS E ALÉM-FRONTEIRAS.

AS **LIGAÇÕES ENTRE LUZ E SOMBRA**, OS **JOGOS DE CRIATIVIDADE** QUE SE CONSEGUEM COM A PENETRAÇÃO DA LUZ NATURAL NUM EDIFÍCIO, AS **FORMAS GEOMÉTRICAS** E MESMO O VAZIO DEIXADO EM ALGUNS ESPAÇOS PERMITEM ÀS OBRAS NACIONAIS DESTACAR-SE NO NOVO PANORAMA ARQUITETÓNICO DO PAÍS E TAMBÉM INTERNACIONALMENTE. A ARQUITETURA **MINIMALISTA** E **FUNCIONAL**, COM **LINHAS RETAS** E **CURVAS** QUE PROCURAM INTEGRAR O EDIFÍCIO NO SEU CONTEXTO E ESPAÇO NATURAL, É AQUELA QUE, HOJE, MAIS REPRESENTA OS PROJETOS DOS ARQUITETOS NACIONAIS. A **"NOVA" ARQUITETURA NACIONAL** NÃO ESQUECE, PORÉM, OS MATERIAIS NATURAIS E TRADICIONAIS PORTUGUESES. A **MADEIRA**, A **PEDRA** E A **CORTIÇA** SÃO APENAS EXEMPLOS DE ELEMENTOS MUITO UTILIZADOS NAS MAIS DIVERSAS CONSTRUÇÕES – EDIFÍCIOS COMERCIAIS, DE SERVIÇOS OU ESPAÇOS PARTICULARES, COMO MORADIAS E APARTAMENTOS – BENEFICIAM DA **DURABILIDADE** E DA **BELEZA** DESTES MATERIAIS, QUE PODEM SER APLICADOS MESMO QUANDO O ORÇAMENTO É LIMITADO. **A EVOLUÇÃO DA ARQUITETURA NACIONAL TEM SIDO PREMIADA A NÍVEL INTERNACIONAL E TODOS OS ANOS SÃO VÁRIOS OS NOMEADOS PARA ALGUNS DOS PRÉMIOS MAIS IMPORTANTES DA ÁREA.** O PRÉMIO **BUILDING OF THE YEAR 2025**, ATRIBUÍDO PELA **PLATAFORMA ARCHDAILY**, É UM DOS MAIS IMPORTANTES DO SETOR E ESTE ANO FORAM CINCO OS PROJETOS NACIONAIS QUE CHEGARAM À FASE FINAL:

MELHOR APLICAÇÃO DE PRODUTO:
ANGRA + HOTEL APARTMENTS - SCCS ARQUITECTOS
VIBRA CAFFÉ + CONCEPT STORE - MIGUEL AMADO ARQUITECTOS

ARQUITETURA CULTURAL:
CENTRO DE ARTE MODERNA GULBENKIAN (CAM) - KENGO KUMA & ASSOCIATES + OODA + VDLA

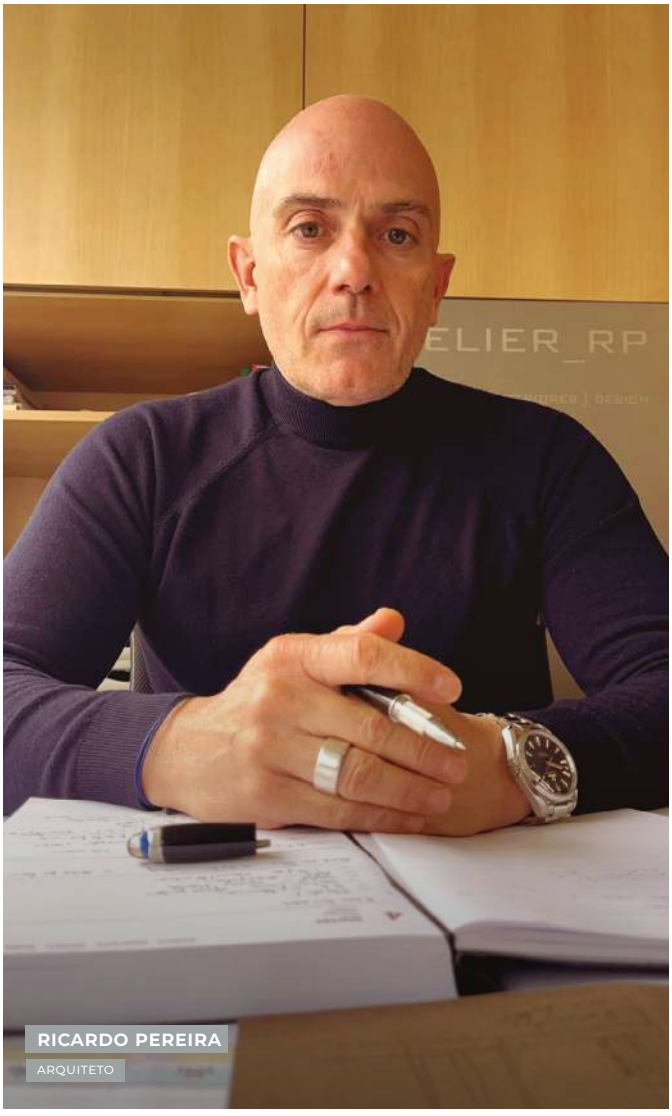
CASAS:
DONAVAN HOUSE – PIMAA

ARQUITETURA DESPORTIVA:
PADEL 1.8.5 - SALTO STUDIO

DESTES, O CENTRO DE ARTE MODERNA GULBENKIAN VENCEU NA SUA CATEGORIA. A ARQUITETURA NACIONAL ESTÁ, DE FACTO, NUM MOMENTO DE EVOLUÇÃO POSITIVA. PODERÁ DESCOBRIR EXEMPLOS DISSO MESMO NAS PRÓXIMAS PÁGINAS, ATRAVÉS DE PROJETOS DESENVOLVIDOS POR VÁRIOS ATELIERS E ARQUITETOS NACIONAIS QUE EXPLICAM O SEU PROPÓSITO DE ALINHAR FUNCIONALIDADE E BELEZA AQUANDO DA CRIAÇÃO DE UM PROJETO ARQUITETÓNICO.

"PORTUGAL É SINÓNIMO DE CONSTRUÇÃO DE QUALIDADE E NOVOS DESAFIOS ARQUITETÓNICOS"

A ARQUITETURA ATUALMENTE VIVE UM PERÍODO EM QUE A FUNCIONALIDADE E O DESIGN SE INTEGRAM, PARA FORNECER CONFORTO, MAS TAMBÉM SUSTENTABILIDADE. O ARQUITETO RICARDO PEREIRA, DESTACA A QUALIDADE DA CONSTRUÇÃO NACIONAL, ALERTANDO PARA OS ENTRAVES QUE A REGULAÇÃO EXCESSIVA COLOCA AO SETOR DA ARQUITETURA.



RICARDO PEREIRA
ARQUITETO

Como se revê no conceito minimalista de Arquitetura que se vem intensificando nas construções novas?

O conceito minimalista na Arquitetura não é um tema recente. A corrente minimalista que surgiu com a escola Bauhaus, o uso de uma simplicidade abstracionista de De Stijl, para a obtenção de soluções arquitetónicas depuradas e dedicadas ao funcionalismo tem sido uma constante fonte de inspiração para arquitetos. A Arquitetura foi-se reinventando através da evolução dos processos construtivos, com a evolução social, com a economia, a política, etc. Tudo influencia a comunidade criativa e aponta sempre para diferentes resultados, mais ou menos interessantes, mas o ser humano é feito de experiências e de um todo que só o tempo depura. As escolas de Arquitetura também desempenham um papel fulcral na formação de profissionais e na sua componente criativa. Ainda hoje, ao fim de 30 anos após conclusão do curso pela F.A.U.P. sinto que os grandes mestres da escola do Porto, como Fernando Távora, Siza Vieira, Eduardo Souto de Moura, entre outros, e esses com vasta influência nos grandes arquitetos do sec. XX, como Mies van der Rohe, Alvar Aalto, Le Corbusier, apenas como exemplos, são um pilar fundamental na forma de criar Arquitetura, seja ao nível funcional seja ao nível formal, tectónico. A Arquitetura que desenvolvemos no atelier ficará para sempre ancorada a essas influências.

A Natureza é, agora, um elemento muito presente na Arquitetura. Que impacto tem este conceito de integração da Natureza nos elementos arquitetónicos?

A relação da peça arquitetónica com a Natureza é algo absolutamente indissociável. O contrário não me atrai. Trazermos a Natureza para a Arquitetura será sempre um processo artificial de expressão daquilo que nos envolve vindo da Terra Mãe. Nunca o ser humano conseguirá recriar a Natureza dentro da sua obra arquitetónica. É impossível copiar a mão de Deus, diria que proibido. Deverá ser a Arquitetura a integrar-se na Natureza de uma forma humilde e enquadrar-se no espírito do lugar, independentemente da urbanidade ou ruralidade onde se insere.

"Portugal não carece de modernidade. Portugal carece de formação técnica para projetistas e executantes".

A sustentabilidade na Arquitetura é conseguida não só através da própria Arquitetura, com janelas mais altas e maior luminosidade exterior, mas também – e bastante – através dos materiais utilizados e dos processos de construção. Quando desenvolve um projeto, tem em conta os materiais que utilizará e a respetiva sustentabilidade dos mesmos?

A sustentabilidade que se aponta como objetivo generalizado no processo construtivo passa, desde logo, pela própria sustentabilidade na forma de projetar. Passa pela escolha de materiais, mas também pela forma como a indústria trata a sua produção. O mesmo material pode ser produzido em fábricas diferentes, mas o processo da sua preparação, produção, embalagem, expedição, podem ser muito diferentes. Paralelamente estamos inundados por uma legislação vasta que nos obriga a procurar soluções mais sustentadas, como por exemplo a própria certificação energética dos edifícios, ainda que só influencie diretamente o resultado do uso e não o da construção. Não obstante, as próprias diretivas europeias influenciam os processos construtivos e transformação de matérias. No atelier, a construção sustentável passa por um cuidado de coordenação entre os diferentes intervenientes no projeto, com claro protagonismo das engenharias para uma abordagem matemática, objetiva, pois os dados técnicos são precisamente os elementos que nos demonstram eficácia e resultados.

Como caracterizaria Portugal, a nível arquitetónico? Portugal ainda carece de alguma "modernidade" e "novas tendências" que já se encontram noutros países europeus?

Portugal tem uma excelente mão de obra, mas vê-se a mãos com novos processos construtivos. Portugal é um pais moderno com muita tradição, um país burguês com aspirações gigantes a novas modernidades. Nesta dicotomia encontramos uma forma muito peculiar de construir, em que o arquiteto encontra regulamente em atelier e em obra diversos desafios de incrementação de novas soluções e entendimento dos resultados perspetivados. Portugal não carece de modernidade. Portugal carece de formação técnica para projetistas e executantes. Portugal vive um panorama arquitetónico interessante e é sinónimo mundial de qualidade de construção assente em tradição, de belíssima Arquitetura ao longo dos séculos. Um país rico de expressão e criatividade, de autores anónimos que desenham a paisagem construída e que deixam um contributo vasto no que nos rodeia. Paralelamente é um país extremamente regulado, demasiado até, em diversas vertentes que influenciam a Arquitetura e a construção. Portugal é um país para novos desafios, para novas arquiteturas.

Acredita que a Lei dos Solos, recentemente aprovada, poderá impactar o setor da construção? Gerará mais trabalho, a nível da Arquitetura?

O DL n.º 117/24 altera o RJIGT, possibilitando, a título excecional, a criação de áreas de construção em solos compatíveis com área urbana já existente. A procura de agilidade no uso do território de forma a dar resposta a mais habitação é o tema central do novo RJIGT e do RJUE. Inevitavelmente maior procura irá gerar maior oferta de trabalho para o setor. Importa realçar que maior procura de serviços de Arquitetura eleva o arquiteto a um patamar de maior responsabilidade e dever perante a sociedade no sentido de, dentro de uma lógica de pressão e velocidade de decisão, sejam sempre cumpridas as devidas obrigações.

"Deverá ser a Arquitetura a integrar-se na Natureza de uma forma humilde e enquadrar-se no espírito do lugar".

ATELIER_RP

ARCHITECTURE | INTERIORS | DESIGN

Atelier RP/ arquitectura, interiores e design, unipessoal, Lda
Av. da República, 1326, S.3.3, 4430-192 VNG, Portugal
+351 223717755 | +351 934262142 | arq@atelierrp.pt

"A MAIORIA DOS ATELIERS VIVEM DA ARQUITETURA ANÓNIMA E UTILITÁRIA"

A ÔCO ARQUITETURA DESENVOLVE PROJETOS PARA HABITAÇÃO PARTICULAR, COMÉRCIO, RESTAURAÇÃO, E AINDA OUTRAS CONSTRUÇÕES, COMO CENTROS EDUCATIVOS. NO ENTANTO, O QUE MARCA O SEU TRABALHO É O DESENVOLVIMENTO DE UMA ARQUITETURA UTILITÁRIA, QUE SE PROPÕE RESOLVER PROBLEMAS PRÁTICOS, COMO A LEGALIZAÇÃO DE EDIFÍCIOS. O ARQUITETO JOÃO BUCHO, COFUNDADOR DO PROJETO, EXPLICA COMO SE CARACTERIZA ESTE ATELIER.

Como caracteriza a Arquitetura desenvolvida pela Ôco?

A Arquitetura que nós fazemos tem sempre um princípio-base: ser útil. Por essa razão, temos tido um pouco mais dificuldade em criar uma Arquitetura que podemos mostrar. Quando iniciámos a Ôco, há quase 20 anos, o país atravessava uma crise e não nos foi possível concorrer a concursos públicos, por exemplo. Em vez de uma Arquitetura mais artística, o arranque do nosso trabalho baseou-se numa Arquitetura utilitária, que nos permitiu sobreviver. Por isso, além de ética e estética, a nossa Arquitetura era utilitária e anónima.

Como foi o percurso da Ôco até ao momento? Continuam a fazer uma Arquitetura utilitária?

Nós começámos o nosso percurso por fazer muitos trabalhos úteis, como legalizar um edifício, uma marquise. Ao mesmo tempo, porque os clientes assim o permitem, fomos criando projetos que, além de serem úteis, ficaram mais fotogénicos. No entanto, na Arquitetura, há algo que nós sempre gostámos de provocar: surpresa. À medida que nos libertávamos do espartilho da utilidade, surgia mais liberdade para nos dedicarmos à ética e à estética, que resulta numa Arquitetura mais poética, mais surpreendente. Isso percebe-se em pequenos detalhes, como uma porta que está meio escondida, ou que é demasiado estreita, contrastes volumétricos, utilização criativa de materiais, exploração simbólica e poética das formas e ambientes.

Esta necessidade de utilidade é algo sobre o qual não ouvimos muitos arquitetos falarem. Há espaço para este tipo de trabalho, no mercado?

Claro que sim, aliás o que eu acho é que o nicho é a Arquitetura fotogénica, que sai nos media e que é publicada. 80% dos ateliers de Arquitetura fazem esta Arquitetura utilitária e anónima de que lhe falo. A questão é que o que chega às pessoas é aquilo que aparece nas redes sociais. Isso leva a que a população julgue – erradamente – que a Arquitetura fotogénica é aquilo que os arquitetos fazem quando, na verdade, existe muito mais Arquitetura utilitária do que Arquitetura artística. Esta ideia enraizada tira trabalho a todos os arquitetos.

A Ôco Arquitetura teve um projeto indicado para o Building of the Year, do Arch Daily. O que diferencia dos demais?

Trata-se de um edifício, em S. Bento, cujo cliente é uma empresa brasileira que veio para Portugal investir em imobiliário. Como a intervenção no exterior do edifício foi muito condicionada, dedicámos o nosso esforço ao detalhe e aperfeiçoamento do desenho interior, que resultou em espaços mais sofisticados, ambientes mais criativos e comunicativos. As escadas são o exemplo dessa aposta diferenciadora. Provavelmente, foi isso que fez com que o Arch Daily se interessasse pelo projeto.

Existem dois aspetos que reinam nos projetos arquitetónicos – a sustentabilidade e a integração dos elementos naturais. Parece-lhe que estes elementos podem fazer a diferença na Arquitetura?

Sim, a escolha dos materiais é sempre importante, sejam eles recicláveis, sustentáveis ou naturais, embora isso seja uma componente que se note a longo prazo, o que na economia portuguesa é mais difícil de perceber. Procuramos utilizar, ainda assim, materiais portugueses, como a pedra, a madeira, mas também cerâmicos e equipamentos sanitários e, sempre que possível, materiais da zona.

EQUIPA ÔCO ARQUITETURA

"A Arquitetura que nós fazemos tem sempre um princípio-base: ser útil".

ARQUITETURA E DESIGN MINIMALISTAS PARA SOLUÇÕES CHEIAS DE CONFORTO

PROJETO EDIFÍCIO FLOR DO TEJO | VISUALIZAÇÃO 3D: PEDRO FERNANDES

A ARQUITETURA E O DESIGN DEVEM SER VISTOS COMO UMA EXTENSÃO DO BEM-ESTAR PESSOAL DE CADA UM. OS LOCAIS DE TRABALHO E AS HABITAÇÕES DEVEM, A SEU VER, ESTAR ADAPTADOS A CADA PESSOA, TENDO EM MENTE A FUNCIONALIDADE A QUE SE DESTINAM OS ESPAÇOS. UMA ARQUITETURA E UM DESIGN MINIMALISTAS RESPONDEM A ESTAS NECESSIDADES, DE ACORDO COM O ARQUITETO NUNO LADEIRO.

É fundamental ouvir o cliente antes de iniciar um processo de Arquitetura ou Design? Que complemento vem esta escuta ativa fornecer ao projeto?

Na Nuno Ladeiro, Arquitetura & Design a criatividade, o know-how e o conhecimento permite-nos ajudar os clientes a materializar as ideias num projeto de Arquitetura. Fazemos sempre uma escuta ativa das suas necessidades, que tipo de projeto pretendem e qual o estilo de Arquitetura e Design a ser adotado.

Teve oportunidade de integrar o projeto da Expo'98, em conjunto com nomes conhecidos da Arquitetura e do Urbanismo nacional. Como avalia o seu percurso profissional e a forma como vê a Arquitetura e o Design?

Iniciei a minha carreira a trabalhar em projetos de larga escala, como coordenador de projeto na Expo 98, sob direção do Arquiteto Troufa Real, o que alavancou a minha carreira. Hoje, em coautoria com a arquiteta Carmo Branco, desenvolvemos projetos de arquitetura globais, que incluem a Arquitetura e o Design de Interiores.

Acredita num modelo moderno de Arquitetura e Design. As linhas simples e racionais são aquelas que, a seu ver, melhor se conjugam com a funcionalidade e a beleza?

Acreditamos na conceção moderna pela simplicidade da mesma, nas formas racionais que fazem parte da história da humanidade. Só assim se podem fazer obras que perduram no tempo.

Como conjuga os elementos construtivos para conseguir um espaço prático e funcional, mas onde o conforto e o bem-estar prevalecem?

Os materiais que revestem o interior de uma casa ou um escritório fazem com que o Design seja o requisito fundamental para tornar os espaços mais habitáveis e confortáveis. A nossa casa é o espelho da nossa identidade. O design procura interpretar e reconfigurar soluções para a casa, criando espaços mais funcionais e de elevada qualidade estética, conforto e bem-estar.

Que projetos gostaria de mencionar enquanto aqueles que fazem a diferença no seu portfolio?

Temos vários projetos em curso, com o nosso parceiro Vomera Group. Um é o Eco Resort L'ecole, em Água Travessa, Abrantes, que combina a arquitetura sustentável com a valorização do património natural. Estamos também a trabalhar no projeto do edifício Flor do Tejo, em Santarém, com 20 apartamentos de luxo.

Como analisa o futuro da Arquitetura e do Design no futuro próximo?

A evolução da Arquitetura, com o lançamento de novos materiais cada vez mais tecnológicos, mas, ao mesmo tempo, que privilegiam as texturas naturais é extraordinária. A construção por sua vez tende a simplificar-se, com novos métodos construtivos que a aceleram.

PROJETO ECO RESORT L'ECOLE | IVO TAVARES STUDIO

NunoLadeiroA+D arquitetura&design | Design for a better living

"A ARQUITETURA TEM UMA RESPONSABILIDADE GRANDE NA ORGANIZAÇÃO DO TERRITÓRIO"

RICARDO VIEIRA DE MELO É ARQUITETO NO ATELIER AO QUAL DÁ O NOME E DESTACA A IMPORTÂNCIA DE UMA ARQUITETURA SIMPLES, FUNCIONAL E INTEMPORAL. O DESAFIO É OFERECER PROJETOS ONDE A NATURALIDADE ESTEJA PRESENTE. ESTE PROFISSIONAL E DOCENTE DE ARQUITETURA NO PORTO DESTACA A FALTA DE PREOCUPAÇÃO COM O TERRITÓRIO E COM O DIREITO À HABITAÇÃO QUE SE VEM INSTALANDO EM PORTUGAL.

A RVDM tem quase três décadas de atividade, dedicada à Arquitetura, ao Desenho Urbano e ao Design. Como evoluiu? Há alguma "marca"?

As respostas e os desafios têm sido bastante diversos. O que tento manter é a máxima atenção ao projeto, procurando dar uma resposta que ultrapasse as expectativas do cliente. A Arquitetura impõe-se. Por isso tem de responder além do programa, ser mais do que se espera e equaciona. Na RVDM procuramos (porque somos uma equipa) dar mais do que aquilo que nos solicitam. Mas há constantes no nosso trabalho - a luz natural, a amplitude dos espaços, os materiais naturais. No entanto estas características têm de ser doseadas em função do local, das relações urbanas, da solução construtiva. É esse equilíbrio que se procura sempre. Para que o projeto e sobretudo a obra acabada possa ser o mais natural possível. Que se justifique a si mesma.

Que projetos gostaria de salientar que vão ao encontro do que explicou acima?

É mais fácil mencionar os mais recentes. A Casa na Forca-Vouga em Aveiro, por exemplo, teve de se equilibrar entre exposição e clausura, definindo critérios para os vãos. A posição de uma janela, de uma porta, é importante na qualidade de um ambiente. Ela ajuda à entrada de luz, mas também a deve controlar. Ela permite ângulos de visão, mas também organiza a imagem exterior. Tudo tem de ser testado e verificado previamente, no projeto. Uma pequena torre de habitação no centro de Aveiro também reflete esse cuidado com o resultado urbano. As especificidades do sítio, a relação com um grande edifício existente e a orientação solar, bem como a organização interna num terreno escasso e triangular, definiram a forma final do Edifício Lumínea. Esteve sempre presente a vontade de obter mais espaço público, de qualificar o lugar e propor habitações mais confortáveis e amplas. Não desperdiçar espaço!

Como organiza a criatividade para cada projeto?

Há um processo e uma metodologia. Primeiro o diagnóstico e só depois a 'terapêutica'! Não acredito em imagens preconcebidas para a Arquitetura. Cada projeto tem a sua especificidade. Lugar e Programa bem resolvidos, são mais de metade da solução. O lugar é a relação formal, geográfica, ambiental, luminosa e até social com o sítio. O programa é também um conjunto de relações, entre utilizadores, entre espaços e hierarquias, entre interior e exterior... Esta visão pormenorizada do projeto com o local, levanta questões relativamente à tendência atual para a prefabricação em Arquitetura, reclamada pela indústria e pela necessidade de acelerar processos construtivos. Deve haver um equilíbrio entre esta atenção ao detalhe, de que a Arquitetura portuguesa é herdeira e embaixadora, e a celeridade do processo. Para que as novas exigências não coloquem a Arquitetura, de novo, como produção objetual. Ela tem uma responsabilidade maior na organização do território.

"Não acredito em imagens preconcebidas para a Arquitetura. Cada projeto tem a sua especificidade. Lugar e Programa bem resolvidos, são mais de metade da solução".

CASA FORCA-VOUGA
IVO TAVARES + ITS STUDIO

EDIFÍCIO LUMÍNEA
MAROSTUDIO

RICARDO VIEIRA DE MELO
ARQUITETO

Há espaço para maior inovação e evolução na Arquitetura nacional, face a outros países, na sua opinião?

A Arquitetura portuguesa está atenta à inovação e há bons exemplos quer no projeto quer na construção. A inovação maior passa pelas técnicas construtivas. A digitalização está em curso e a aptidão construtiva terá de acompanhar esse processo. A construção em Portugal ainda está um pouco lenta nessa aproximação ao processo digital. Nos grandes centros e nos grandes projetos a resposta é mais adequada, nos pequenos ainda há resistência. É nesses meios pequenos que se sente maior desrespeito pelo projeto, pelo vínculo que ele deve ter com o resultado. Em Portugal despende-se pouco tempo com o projeto e muito tempo com a obra. Porque se altera na obra, porque a burocracia consome tempo, porque os decisores estão mal assessorados e decidem lentamente.

O que vemos internacionalmente na área da Arquitetura e do Urbanismo que ainda carece em Portugal?

Uma preocupação social e territorial. Que já existiu em Portugal, mas que atualmente está arredada das prioridades políticas e empresariais. O direito à habitação, consagrado na Constituição portuguesa! O direito à paisagem e ao silêncio! A aposta na mobilidade de proximidade e na eficiência energética. A organização continuada do território, resolvendo bolsas de extrema desorganização e desordenamento territorial que têm efeitos nefastos e graves sobre a qualidade de vida das populações e resultam em desperdício de recursos e energia.

Que materiais utiliza nos seus projetos? Os materiais naturais e sustentáveis são importantes na criação de um projeto?

Os materiais devem ser duráveis e tendencialmente intemporais. No contexto cultural europeu e ocidental, a Arquitetura trabalha no sentido da construção duradoira. Se quisermos pensar em termos de sustentabilidade, a durabilidade é importante pois permite rentabilizar e amortizar um investimento! Depois há a necessidade de usar materiais que permitam maior conforto no espaço e economia no processo. A madeira, de produção sustentável e não exótica, é uma boa opção. Neste conjunto importa atender também à resposta térmica e energética que as diferentes soluções promovem. O paradigma da circularidade dos materiais e da conservação de energia não podem ser negligenciados. O Edifício Orizzont, de habitação multifamiliar utilizou a madeira desidratada como solução térmica e sustentável para dosear o contacto do edifício com o exterior, no caso com uma paisagem lindíssima. O uso alargado da madeira está a ter um impacto crescente na indústria, mesmo em soluções integrais com estruturas também em madeira modificada.

EDIFÍCIO ORIZZONT
IVO TAVARES – ITS STUDIO

rvdm arquitectos lda
RVDM@RVDM.PT
+351 234 481 440

"A ARQUITETURA É UMA ARTE MUITO COMPLEXA"

SANDRA CASINHA
ARQUITETA

A ARQUITETA SANDRA MICAELA CASINHA ACREDITA QUE A NATUREZA, A MÚSICA, A FILOSOFIA E A DANÇA SE LIGAM ENTRE SI PARA INSPIRAR A CRIAÇÃO DE PROJETOS ARQUITETÓNICOS. EMBORA O PROCESSO SEJA COMPLEXO, É A BELEZA QUE GUIA ESTA PROFISSIONAL NA PROCURA DE EDIFÍCIOS BELOS, MAS FUNCIONAIS, COMO É EXEMPLO A CASA PÁTIO DAS PÉTALAS.

A Natureza, a música, a filosofia, a dança, são tudo elementos sem os quais não consegue viver. Transporta estas influências para as suas obras arquitetónicas?

Todos esses elementos ligam-se uns aos outros na busca de duas premissas: a emoção e a beleza. A Natureza é bela em todas as suas formas e feitios; a música tem um poder emocional fantástico; a dança é uma exteriorização da emoção do indivíduo, a filosofia que me impulsiona é a que questiona as emoções. A procura da beleza. Beleza sensível, que comunica através dos nossos sentidos.

Como caracteriza a sua Arquitetura?

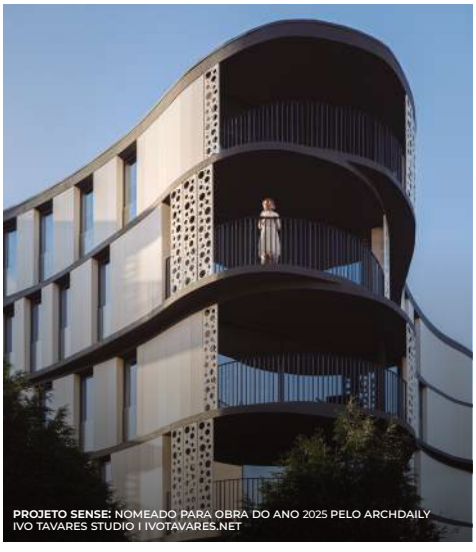
Mais do que caracterizar a minha arquitetura, é uma visão, um anseio de como deveria ser o mundo "construído". E a sua relação com a Natureza. A simbiose entre a Arquitetura da Natureza e a Arquitetura do Homem e, numa escala mais pequena, a da pessoa enquanto única, a sua procura de viver a vida como a sua grande obra de arte. A nossa cidade, o nosso lar, o "nosso café", a "nossa rua", os nossos objetos, devem enquadrar-se no nosso mundo emocional.

A casa Pátio das Pétalas (Patios of petals) é um exemplo daquilo que destacámos anteriormente. Onde se inspirou para criar esta moradia?

Nas pétalas das flores. As pétalas desenham pátios, protegem os grandes envidraçados das suites, criam espaços de maior privacidade e dão emoção à sua vivência. Pousam num embasamento de vidro e madeira. Criando maior expressão à sua forma. Uma parede curva e a escada são os elementos estruturais e que fazem a distribuição de todos os espaços, sempre com muita luz e ligados de forma fluida.

Dispõe de vários serviços que permitem acompanhar um projeto desde o início até à sua conclusão. Isso é importante para que o trabalho fique exatamente como o imaginou?

Muito! A Arquitetura é arte, mas tem uma complexidade enorme. Técnica, legislativa, económica. Só com uma equipa pluridisciplinar, inovadora, criativa e com paixão na sua área de intervenção é possível.



PROJETO SENSE: NOMEADO PARA OBRA DO ANO 2025 PELO ARCHDAILY
IVO TAVARES STUDIO I IVOTAVARES.NET

PROJETO CASA PÁTIO DAS PÉTALAS I IVO TAVARES STUDIO I IVOTAVARES.NET

SANDRA MICAELA CASINHA
ARCHITECTURE ART DESIGN

@SANDRAMICAELACASINHA.ARCHITECT
WWW.SANDRACASINHA.COM

"INTEGRAR A NATUREZA NOS EDIFÍCIOS É UM DEVER DO ARQUITETO"

LOURENÇO NUNO MENDES É ARQUITETO E FUNDADOR DO GABINETE LOURENÇO MENDES ARQUITETOS, SEDIADO EM CALDAS DAS TAIPAS, JUNTO AO RIO AVE. COM UMA EQUIPA DEDICADA, COMPOSTA PELO SEU FILHO ÁLVARO MENDES, EDGAR MENDES E COLABORADORES, O GABINETE VALORIZA O TRABALHO COLABORATIVO E A CRIAÇÃO DE SOLUÇÕES INOVADORAS.

Quão importantes são fatores como a Natureza e a luz para um equilíbrio arquitetónico?

A Arquitetura deve ser, por natureza, equilibrada e positiva. A luz e a ligação à natureza não são apenas elementos estéticos, mas fundamentais para o bem-estar físico e psicológico. Nos nossos projetos, promovemos esta relação, mesmo em contextos urbanos densos.

Por que motivo é essencial trazer a Natureza para os edifícios, especialmente no meio urbano?

Integrar a natureza nos edifícios é um dever do arquiteto. Num mundo cada vez mais urbanizado, a presença de elementos naturais melhora a qualidade de vida e reduz o impacto ambiental. A natureza deve ser integrada não apenas nas habitações, mas também nas cidades como um todo.

A luz pode ser um elemento arquitetónico? Como a considera nos seus projetos?

A luz é um dos materiais mais importantes na Arquitetura. Mais do que um recurso funcional, molda o espaço, realça texturas e cria dinâmicas ao longo do dia. A luz natural transforma a experiência dos ambientes, conferindo-lhes profundidade e vida, enquanto a artificial é projetada para reforçar o conforto e a harmonia do espaço.

Que projetos destacaria que refletem esta abordagem?

Dois projetos ilustram bem esta filosofia. No primeiro, a construção foi elevada e pousada sobre pilares metálicos esguios, minimizando a intervenção no solo. No segundo, optou-se por cravar seis lâminas de betão na rocha que serviram de suporte à habitação, criando uma base sólida sem necessidade de escavação.

Como define a sua Arquitetura? A funcionalidade e a estética caminham juntas?

A Arquitetura deve ser simultaneamente funcional e estética. Le Corbusier defendia que a habitação é uma "máquina de habitar", sublinhando a importância da eficiência no espaço construído. No nosso gabinete, assumimos esse desafio: criar espaços onde arte, ciência e funcionalidade convergem para proporcionar experiências sensoriais e emocionais únicas.

Qual a sua opinião sobre a utilização de materiais recicláveis e naturais, como a madeira e a pedra? Adota essa abordagem?

Sempre que possível, utilizamos materiais recicláveis e naturais, mas a Arquitetura sustentável não se limita à escolha dos materiais. Requer um pensamento crítico sobre o impacto das construções na sociedade e no meio ambiente. Acreditamos que, à medida que a consciência ecológica cresce, surgirão novas inovações e soluções construtivas que tornarão a Arquitetura cada vez mais integrada com a natureza. Enquanto arquitetos, estaremos sempre atentos às inovações.

"A SIMPLICIDADE É A BASE DE UM CONCEITO SOFISTICADO E ELEGANTE"

TER A SIMPLICIDADE COMO SINÓNIMO DE VERSATILIDADE, ELEGÂNCIA E A BUSCA PELA ESSÊNCIA DO EDIFÍCIO E A SUA FUNCIONALIDADE. ESTE É O PROPÓSITO QUE GUIA AS ARQUITETAS SOFIA FONSECA E FÁTIMA LEITÃO EM CADA UM DOS PROJETOS QUE DESENVOLVEM NO SEDA ATELIER.

SOFIA FONSECA E FÁTIMA LEITÃO
ARQUITETAS

Arquitetura, Design de Interiores e Estética. As três áreas refinadas e trabalhadas para elevar a "belo" o conceito do "simples". Descreveria assim o propósito-base de cada trabalho do SeDa?

Para nós, a simplicidade não é sinónimo de simplificação, mas de uma busca pelo essencial, onde o "simples" é a base de um conceito sofisticado, elegante, versátil e minimalista, revelando a verdadeira beleza dos espaços. Acreditamos que, em Portugal, a Arquitetura evolua para um conceito mais sofisticado e mais simples.

Quão importante é a personalização do projeto no desenrolar do processo de criação arquitetónica?

Cada cliente traz consigo uma história única, uma visão e uma necessidade específica, e isso deve ser refletido no espaço que vamos criar. O nosso processo criativo é uma expressão da nossa paixão pela arquitetura e do compromisso em entregar espaços que não atendem apenas às expectativas dos clientes, mas as superam.

Quais os elementos que utilizam nas suas composições arquitetónicas?

Linhas e formas puras conjugadas com a luz e a sombra, com jogos de cheios e vazios, e apostando sempre na relação do interior com o exterior e a própria envolvente. Cada elemento tem um papel fundamental na criação de um ambiente harmonioso e funcional.

Os materiais naturais fazem parte das vossas preferências? Que desafios encontram quando falamos de projetos com orçamento mais controlado?

Sim, pela sua beleza natural, intemporalidade e resistência. Um orçamento controlado é uma oportunidade para usar a nossa criatividade. Leva-nos a explorar alternativas que podem ser eficientes e esteticamente agradáveis. Com rigor e soluções inteligentes não inviabiliza a sustentabilidade do edifício.

Os projetos MS e DG são exemplos de como a criatividade e as formas geométricas se podem conjugar para criar um resultado bonito e inesperado. Que destaques fazem destes dois projetos?

Adoramos desafios, e como mulheres a nossa resiliência e sensibilidade são transversais ao nosso processo criativo. Gostamos de tornar sonhos em realidade, de fazer a diferença através da Arquitetura e cada projeto para nós é especial. Nestes que destaca, o orçamento era controlado e o terreno desafiante. Na Casa MS, com duas frentes e três pisos, procuramos harmonizar os alçados com os avanços e recuos das fachadas e pontuar os mesmos com a vegetação. Optamos por tons brancos, com grandes vãos nas zonas sociais e vãos menores nos quartos, suavizamos as formas retas com curvas e o arco no vão, o que conferiu personalidade ao projeto. Na Casa DG, a configuração triangular do terreno e a empena do edifício vizinho que tínhamos de colmatar foram os contras iniciais, que se tornaram em prós. Cada alçado tem uma diferente configuração, resultado direto do desafio que resolve. Também neste conjugamos formas retas com curvas.

São a prova de que, mesmo em terrenos exigentes e com um orçamento controlado se pode, pela simplicidade, criar algo belo e inovador!

WWW.SEDAATELIER.PT

PROJETO CASA DG

PROJETO CASA MS

"ARQUITETURA SUSTENTÁVEL PASSA POR MINIMIZAR O IMPACTO DAS CONSTRUÇÕES NA NATUREZA"

O GABINETE DANIEL FREIRE LUÍS ARQUITETOS CONTA ATUALMENTE COM NOVE ANOS DE ATIVIDADE. O SEU FUNDADOR ASSUME QUE O MINIMALISMO ARQUITETÓNICO É UMA FORMA DE LIVRAR O PROJETO DE TUDO O QUE NÃO É NECESSÁRIO, MANTENDO APENAS O RESPEITO PELOS CONCEITOS-BASE DA ARQUITETURA. O ARQUITETO DANIEL LUÍS EXPLICA, AINDA, QUE A SUSTENTABILIDADE NÃO SIGNIFICA NÃO DEIXAR MARCAS NA NATUREZA, MAS SIM MINIMIZAR O IMPACTO CONSTRUTIVO AO MÁXIMO.

Como caracteriza a evolução que o gabinete tem conhecido ao longo destes quase 10 anos?

A constituição do atelier acontece em 2016. Estávamos convictos de que passaríamos por uma fase inicial mais difícil, numa tarefa "árdua" de implementação de ideias, caminhando num sentido de uma espécie de afirmação arquitetónica. Ao longo destes quase 10 anos de existência, é notório que esta persistência de implementação de uma identidade muito própria conheceu bons resultados. Hoje temos clientes que nos buscam pelo que somos capazes de fazer e não pela simples "concorrência de mercado".

O minimalismo é um dos estilos arquitetónicos mais utilizados atualmente. Ele está também patente em diferentes projetos deste gabinete. Porquê a adoção do estilo?

Para nós, o que realmente importa é construir espaço, despojado de tudo o que não importa no pensamento arquitetónico. Quando pensamos projeto, queremos garantir que nos focamos nos conceitos-base da arquitetura, isto é, dimensão, proporção, luz, enquadramento e matéria. Para nós, tornar algo minimal é elevar estes conceitos ao seu expoente máximo, garantindo uma perfeita harmonia entre o utilizador e a obra.

A sustentabilidade dos edifícios é uma grande preocupação atualmente. Como incluem este fator nos vossos projetos?

A abrangência da sustentabilidade remete para diversos temas, desde um simples sistema construtivo, como também a sua relação com paisagem, sua orientação solar, a maneira como desenhamos o espaço, etc. Entendemos inclusive que, a homogeneização do sistema construtivo é um ato, por si só sustentável, bem como a idealização de edifícios com manutenção mínima e/ou com otimização de energia. Agrada-nos muito a ideia de contrabalançar este peso que a arquitetura tem no meio ambiente com a inclusão quase obrigatória de elementos naturais.

Cada vez mais é importante que os materiais sejam ecológicos e o mais naturais possível. Têm este aspeto em consideração quando desenvolvem os vários projetos?

A resposta mais direta é sim. Mas a construção deixa sempre uma pegada na natureza. A ideia passa por compensar, o máximo possível, este desequilíbrio criado. Nos nossos projetos procuramos materiais no mercado que derivem ou nos ofereçam uma relação mais direta com os elementos naturais, como por exemplo a cortiça. Também nos focamos a projetar boas soluções construtivas que garantam o máximo conforto e o mínimo de consumo energético possível, naturalmente aliado ao orçamento de construção de cada projeto.

Que projetos gostaria de salientar que demonstram os aspetos que foram mencionados anteriormente?

Uma das casas que gostaríamos de evidenciar nesta ideia de sustentabilidade é, sem dúvida, a casa URB 28, localizada na Rua Santo António, nº 28 na cidade de Ponte de Sor. O projeto desenvolveu-se a partir de um antigo lote industrial, tendo-se recuperado algumas pré-existências, retribuindo dignidade ao espaço através de um novo uso. Considero que esta decisão de transformar um abandonado vazio urbano é, por si só, um ato de sustentabilidade.

"FAZ FALTA UM OLHAR MAIS HUMANISTA DA ARQUITETURA"

HUGO RIBEIRO LOBO É CEO E DIRETOR CRIATIVO DO GRUPO ZEGNEA, CRIADO EM 2008. AO LONGO DESTES 16 ANOS DE ATIVIDADE, OS PRINCÍPIOS QUE NORTEIAM A ATIVIDADE ARQUITETURAL ESTÃO BEM MARCADOS NOS VÁRIOS PROJETOS QUE JÁ FORAM NOMEADOS OU MESMO DISTINGUIDOS COM DIVERSOS PRÉMIOS DE ARQUITETURA. O CEO DO GRUPO AFIRMA QUE PORTUGAL TEM UMA EXCELENTE QUALIDADE AUTORAL DOS SEUS ARQUITETOS, MAS FALTA – A TODA A SOCIEDADE E AO ESTADO – A CAPACIDADE DE CRIAR OPORTUNIDADES A PARTIR DAS DIFICULDADES, NOMEADAMENTE ESTA DA CRISE HABITACIONAL QUE ATUALMENTE ATRAVESSAMOS.

Definem-se como "centro criativo", que procura juntar a arte e a ciência, entre o irracional e a concretização física de um projeto. Como levam a cabo este trabalho multidisciplinar?

A Arquitetura é o centro de todo o processo, o fator impulsionador de toda a ação do Grupo. É, na sua génese, uma atividade colaborativa, uma cooperação entre pessoas, disciplinas, conhecimentos, implica obrigatoriamente uma reflexão conjunta, entre o Lugar, o Objeto e o Homem. Através da Arquitetura, estimulamos todo um pensamento do conjunto, uma linguagem e visão interna, que permita olhar para toda a nossa atividade de uma forma singular, identitária e criativa.

O facto de terem, no grupo, muitas áreas que se complementam, como a Arquitetura, a Construção, o Mobiliário e o Imobiliário faz com que consigam desenvolver um projeto "chave na mão" para os vossos clientes?

O conceito "chave na mão" entende esta dimensão de que o cliente nos delega a responsabilidade e coordenação de todo o seu processo, desde a conceção do projeto até à sua materialização. Implica uma estrutura eficiente e dedicada em todas as fases, sob um forte compromisso profissional e humano. Os nossos projetos são assim o reflexo dessa relação de cumplicidade e colaboração que desenvolvemos com os nossos clientes, a procura de um constante equilíbrio entre as suas próprias vontades e a visão que nós temos para a sua pretensão. É um campo sensível, onde, tem de existir um elevado grau de confiança e necessariamente uma identificação com a nossa linguagem.

Que projetos gostariam de assinalar como sendo aqueles que melhor exemplificam esta amplitude de serviços prestados?

Diria que os projetos relacionados com a habitação são aqueles que conseguem expressar melhor todos os nossos princípios, essencialmente, porque trabalhar sobre o tema habi-

HUGO RIBEIRO LOBO
CEO E DIRETOR CRIATIVO

tação possibilita-nos intervir e pensar numa Arquitetura de "proximidade" para com as pessoas, contribuir para o seu bem-estar, para o melhoramento da sua condição de vida. Por outro lado, estimula-nos a refletir sobre as diferentes vivências, de apropriações do espaço, as necessidades de cada um, porque todos temos uma identidade e a Arquitetura deve ser capaz de dar respostas adequadas a problemas diversos.

São já vencedores de alguns prémios de Arquitetura. Que fatores consideram relevantes nos projetos vencedores que os fizeram alcançar estes lugares?

Acreditamos que a Arquitetura deve ser "honesta", que deve refletir uma visão clara da nossa identidade enquanto autores e o "discurso" a que nos propomos. Olhando para estes 16 anos de atividade, penso que são relativamente identificáveis os princípios sob os quais sustentamos o nosso trabalho, existe uma narrativa expressa, na procura, na pesquisa, na espacialidade e numa constante interpretação e reinterpretação da forma como habitamos. Penso que de certa forma é esta clareza que promove o reconhecimento do nosso trabalho.

Já é possível, em Portugal, fazer uma Arquitetura que seja sustentável, mesmo com um orçamento mais limitado?

A "sustentabilidade" é uma premissa base da Arquitetura. Atualmente, associa-se o termo "sustentável" na sua dimensão ambiental e ecológica, mas, a sustentabilidade, para o interesse do pensamento arquitetónico, tem mais dimensões, nomeadamente a social, económica, espacial, entre outras. A Arquitetura tem, assim, esse dever - ser sustentável em todos os seus campos. É um erro entender-se que o orçamento é um inibidor de se conseguir fazer uma Arquitetura capaz de dar estas respostas. Importa, sim, uma consciencialização das pessoas, uma mudança de mentalidades, no sentido de percebermos que a sustentabilidade não é uma "meta" imposta, mas sim uma condição natural do que deve ser uma boa opção arquitetónica.

Que elementos são fundamentais para uma boa Arquitetura? A luz, a Natureza e elementos como formas geométricas e materiais naturais ajudam a criar um espaço diferenciado?

Projetar é exprimir-nos! Uma boa Arquitetura é a que consegue estabelecer um bom "Diálogo". Elementos como a luz, a sombra, o cheio e o vazio, a forma e a materialidade são "recursos estilísticos" que enriquecem este "Diálogo". Entenda-se aqui "Dialogar" na forma como nos relacionamos com um espaço, como nos apropriamos dele, como nos emocionamos e nos sentimos tocados por ele. Afastamo-nos de uma perceção da Arquitetura enquanto "tendência", interessa-nos o seu carácter de longevidade, de adaptabilidade e de perduração no tempo.

"Os nossos projetos são assim o reflexo dessa relação de cumplicidade e colaboração que desenvolvemos com os nossos clientes, a procura de um constante equilíbrio entre as suas próprias vontades e a visão que nós temos para a sua pretensão".

Como analisam o presente e o futuro da Arquitetura em Portugal?

Do ponto de vista autoral, é inegável a qualidade dos nossos profissionais, observa-se um reconhecimento expressivo da nossa comunidade arquitetónica e artística no panorama nacional e internacional. No que diz respeito à prática, poderíamos estar a explorar muito melhor as oportunidades que o nosso país nos oferece. Falo das oportunidades que advêm das dificuldades, passamos hoje por uma manifesta crise habitacional e deveríamos, todos, ter a capacidade de a transformar em oportunidade. As gerações mudam, as necessidades mudam, os modos de habitar alteram-se e, incrivelmente, assistimos a uma resistência, generalizada, em alterar paradigmas, tipologias, regulamentos, diplomas legislativos e formas de planear o território que deveriam estar a apresentar-se como estímulos para um outro olhar sobre a Arquitetura, mais Humanista!

ZEGNEA
GRUPO

GERAL@ZEGNEA.COM | WWW.ZEGNEA.COM

A QUALIDADE DOS ARQUITETOS NACIONAIS AO SERVIÇO DE PROJETOS NO MÉDIO ORIENTE

JOANA VAZ TORRES
MANAGING DIRECTOR E ARQUITETA

Como se deu a exportação do trabalho da BIM+A para o Médio Oriente? O que se destacou, no vosso trabalho, que captou o olhar e o interesse das empresas da região?

Na verdade, a transição foi inversa. Vim para o Dubai em 2013 e continuo aqui. Trabalhei oito anos em escritórios de arquitetura globais e, nesse período, identifiquei uma grande oportunidade para criar um modelo de outsourcing competitivo na execução de projetos de Arquitetura, tirando partido da qualidade técnica dos arquitetos em Portugal. A BIM+A nasceu dessa visão.

A BIM+A apresenta um nome curioso. A que se atribui o "+A"? Como caracteriza a empresa, no que respeita ao que a destaca dos restantes players do setor?

A BIM+A é uma empresa especializada na execução de serviços de arquitetura para projetos no Médio Oriente. O "+A" destaca o facto de todos sermos arquitetos. Atuamos como uma extensão dos escritórios dos nossos clientes, acompanhando os projetos desde o conceito até à entrega da obra concluída. O nosso valor assenta no conhecimento dos regulamentos locais, na experiência a entregar projetos complexos e nas competências com ferramentas BIM.

Como caracteriza o mercado do Médio Oriente, no que respeita aos projetos realizados e ao estilo arquitetónico dos mesmos?

O Médio Oriente, especialmente os EAU e a Arábia Saudita, é conhecido por projetos de grande escala e complexidade, com prazos curtos e uma forte aposta na inovação. A Arquitetura da região encontrou um equilíbrio entre os estilos tradicionais e soluções modernas e arrojadas. Sendo um mercado com um poder económico extraordinário, há uma grande abertura para soluções construtivas inovadoras e sustentáveis.

A BIM+A É ESPECIALISTA EM SERVIÇOS DE ARQUITETURA, E DESENVOLVE ATIVIDADE EXCLUSIVAMENTE NO MÉDIO ORIENTE. A ARQUITETA JOANA TORRES SALIENTA A DIFERENÇA EXISTENTE NOS MERCADOS NACIONAL E DO MÉDIO ORIENTE RELATIVAMENTE AO TEMPO DE REALIZAÇÃO DE UM PROJETO E À IMPORTÂNCIA QUE A SUSTENTABILIDADE TEM NOS PROJETOS DESTA REGIÃO.

O que mais vos desafia, ao trabalhar para um mercado completamente distinto do nacional?

O fator tempo. Enquanto em Portugal um projeto pode demorar mais de um ano do pré-conceito até à execução, no Médio Oriente esse processo ocorre em apenas cinco a seis meses. Isso exige uma abordagem extremamente eficiente, eliminando desperdícios e otimizando os desenhos com ferramentas BIM. Outro desafio é a comunicação e a linguagem. A interação online entre pessoas de diferentes línguas e culturas pode ser complexa. Embora os portugueses tenham um bom nível de inglês, o vocabulário técnico é uma dificuldade inicial.

Que impacto tem a tecnologia BIM no desenvolvimento destes projetos?

O BIM, especialmente o Revit, é essencial. Todos os projetos na região são desenvolvidos em BIM, com entregas digitais e modelos 3D coordenados. Estes softwares permitem um trabalho colaborativo, a antecipação de problemas e uma maior precisão em todas as fases do projeto. Só assim conseguimos cumprir os prazos exigentes e gerir a complexidade dos projetos.

WWW.BIMPLUSA.COM

Haier

_N°1_
DO MUNDO
*Fonte: Euromonitor International Limited 2025, em grandes eletrodomésticos

CUBE 90 SÉRIE 7

Conservação de alimentos inovadora na sua forma mais pura

ESCOLHA 2025 CONSUMER CHOICE
Nº1 DO CONSUMIDOR
FRIGORÍFICOS
10 MARCAS AVALIADAS

UMA RECOMENDAÇÃO
DO CHEF *Rui Paula*

A MELHOR SÍNTESE ENTRE INOVAÇÃO E DESIGN.

O melhor das inovadoras **Fresher Techs®** da Haier encontra-se nesta autêntica obra-prima de design, **garantindo a melhor conservação de todos os alimentos.**

Dotado de tecnologia ABT Pro altamente inovadora que permite **remover 99,99%** das bactérias.

A Tecnologia Absolute Ice garante um gelo até **10 vezes mais puro**, inodoro e cristalino. Um sistema independente de frio permite que o ar seja puro e sem contaminação cruzada.

Descubra mais em www.haier.pt

"UMA MAIOR TRANSPARÊNCIA NA INTERMEDIAÇÃO DE CRÉDITO BENEFICIA OS CONSUMIDORES"

IDALINA CARREIRA
SOLICITADORA E FUNDADORA DA CREDIFY

COM UMA LONGA EXPERIÊNCIA COMO SOLICITADORA E PROCURADORA DE BANCOS, IDALINA CARREIRA DEDICOU A SUA CARREIRA AO SETOR FINANCEIRO E IMOBILIÁRIO. AGORA, EMBARCA NUM NOVO DESAFIO COM A CREDIFY, EMPRESA DE INTERMEDIAÇÃO DE CRÉDITO QUE FUNDOU EM CONJUNTO COM O SEU FILHO. NESTA ENTREVISTA, EXPLICA COMO A FORMAÇÃO JURÍDICA FORTALECE A INTERMEDIAÇÃO DE CRÉDITO, OS DESAFIOS DA SUA REGULAMENTAÇÃO E O IMPACTO POSITIVO NA VIDA DOS CONSUMIDORES.

O que a levou a apostar, a determinado momento, numa carreira enquanto intermediária de crédito?

No exercício das minhas funções como procuradora dos principais bancos, atuei num período marcado pela descida das taxas de juro, que revolucionou o setor e impulsionou a compra de habitação própria, levando-me a prestar serviços jurídicos no âmbito do direito imobiliário. Além disso, adquiri experiência em contencioso e incumprimento de crédito, desenvolvendo uma compreensão profunda dos desafios jurídicos e financeiros, e dos impactos significativos desses problemas na vida das pessoas, gerando stress, insegurança e dificuldades na recuperação financeira familiar. Essa combinação de experiências proporcionou-me um conhecimento mais completo do mercado de crédito e da importância da formação jurídica na intermediação. Assim, a transição para esta área foi um passo natural, permitindo-me colocar o meu conhecimento ao serviço de pessoas e empresas que necessitam de soluções financeiras ajustadas às suas necessidades.

Como surgiu a Credify?

A Credify surgiu da fusão das minhas experiências profissionais mas também das oportu-

nidades partilhadas entre mim e o meu filho, Sérgio, que é meu sócio na empresa. A minha experiência no setor imobiliário e financeiro permitiu-me acompanhar de perto as dinâmicas do crédito à habitação, enquanto o meu filho, que lidera uma empresa de importação automóvel, identificou a necessidade de os seus clientes obterem soluções de financiamento para a aquisição de veículos. Estavam, assim, reunidas as condições e a oportunidade para dar vida a um projeto que oferecesse um serviço de intermediação de crédito especializado nas duas maiores áreas de financiamento do mercado português.

Que análise faz ao momento atual da intermediação de crédito no país, no que respeita à sua regulamentação?

O Banco de Portugal tem vindo a reforçar a supervisão do setor, estabelecendo normas de conduta mais exigentes e incentivando uma maior responsabilização. Hoje, um dos grandes desafios é a proteção dos consumidores exigindo que os intermediários atuem de forma ética e transparente, assegurando que os clientes tenham acesso a informação clara, imparcial e completa sobre os produtos financeiros

A digitalização dos serviços de intermediação de crédito e o crescimento das plataformas digitais apresentam desafios regulatórios, especialmente no que se refere à proteção de dados, à prevenção de fraudes e à adaptação da legislação às novas formas de intermediação. A regulamentação deve evoluir em paralelo com estas mudanças, garantindo um equilíbrio entre inovação e segurança para todos os agentes do mercado.

O Banco de Portugal voltou a regulamentar, este ano, esta área. Agora, é necessária ainda maior transparência. Sentiu esta diferença no mercado, enquanto players do mesmo?

A exigência de maior transparência e separação de atividades beneficiou, sobretudo, os consumidores. Antes, havia situações em que um mesmo agente imobiliário promovia um imóvel e, ao mesmo tempo, sugeria soluções de crédito, o que poderia gerar conflitos de interesse. Com a nova regulamentação, que, a meu ver, era imperativa, o consumidor tem agora uma garantia acrescida de que o aconselhamento financeiro é prestado com maior isenção e independência por profissionais especializados.

"É importante que os consumidores sintam que os intermediários de crédito possam ser a ponte perfeita entre as suas necessidades de crédito e os Bancos, que hoje em dia, por força das circunstâncias, estão mais afastados do contacto direto com os clientes".

Como se controla a transparência? É possível à entidade reguladora aferir da forma como as empresas levam a cabo o processo de intermediação de crédito junto dos clientes?

O Banco de Portugal, na sua função reguladora, dispõe de mecanismos de fiscalização da atividade dos intermediários de crédito, por meio de auditorias, ações corretivas ou até sanções em caso de incumprimento das regras, podendo ainda atuar sempre que há denúncias ou indícios de irregularidades. A exigência de registo dos intermediários de crédito no Banco de Portugal, que pode ser consultado online por qualquer consumidor, assegura a conformidade da atividade com as regras do setor. É ainda relevante notar o impacto da publicidade nas redes sociais, onde se verifica um aumento de campanhas que prometem condições de crédito irreais ou soluções financeiras que não correspondem à realidade. Tais práticas induzem os consumidores em erro e comprometem a credibilidade de uma atividade regulada, que segue um código de conduta profissional. A transparência exige que a informação seja clara e objetiva, especificando os critérios de elegibilidade, os riscos envolvidos e as reais condições de financiamento. Embora seja um desafio controlar todos os aspetos da intermediação de crédito, é fundamental equilibrar marketing e os requisitos de transparência e isenção impostos pela regulamentação do Banco de Portugal. No entanto, verifica-se uma atenção crescente a estas questões.

É verdade que ainda existem muitas pessoas que desconhecem a forma como a intermediação de crédito se processa e a sua importância para, por exemplo, a contratação de um crédito habitação?

Ainda existem muitas pessoas que não conhecem o funcionamento da intermediação de crédito e a sua importância, especialmente na contratação de um crédito habitação. O processo de intermediação de crédito ainda é desconhecido por muitos consumidores, que não sabem quais os passos necessários, quanto tempo pode demorar a obtenção de financiamento ou qual a documentação exigida. Além disso, muitos ignoram que os intermediários são remunerados pelos bancos parceiros e que este serviço não implica custos diretos para os clientes. O fecho de agências bancárias, a falta de funcionários, a redução do atendimento telefónico e dos horários de atendimento afastaram os consumidores do contato direto com os balcões, que se verificava anteriormente. É precisamente neste contexto que a atividade de intermediação de crédito assume especial relevância podendo oferecer um atendimento mais próximo e alargado, agilizando o processo de obtenção de crédito.

Uma comunicação mais clara sobre esses benefícios poderia ajudar a desfazer a ideia errada de que recorrer a um intermediário é complicado ou desnecessário, evitando também a exposição a esquemas fraudulentos e contribuindo para a criação de um mercado financeiro mais seguro e bem informado.

credify credit solutions

CREDIFY, LDA
INTERMEDIÁRIO DE CRÉDITO VINCULADO
REGISTO BANCO DE PORTUGAL Nº 7610

+351 213 468 195
GERAL@CREDIFY.PT
WWW.CREDIFY.PT

FEIRAS E EVENTOS

EMAF CELEBRA 20 EDIÇÕES A IMPULSIONAR A INDÚSTRIA E A INOVAÇÃO

EMPRESAS DESAFIADAS A TRILHAREM O CAMINHO TRANSFORMADOR DA SUSTENTABILIDADE, UM DOS GRANDES DESAFIOS EM CURSO NO MUNDO DA INDÚSTRIA. ACONTECE NA EXPONOR, DE 27 A 30 DE MAIO.

São 20 edições, ao longo de mais de 40 anos, a promover o que de melhor se faz no universo industrial português e não só. De 27 a 30 de maio tem lugar mais uma edição da EMAF – Feira Internacional de Máquinas, Equipamentos e Serviços para a Indústria, como sempre tendo como palco a EXPONOR – Feira Internacional do Porto.

Com mais de 45 mil m² ocupados por mais de 400 empresas, o recinto já está praticamente lotado. A 20.ª edição da EMAF decorrerá por quatro dias, dedicados a procurar respostas para os desafios colocados pela indústria 4.0 e 5.0 (Quarta e Quinta Revolução Industrial), promovendo a partilha de ideias, fomentando o trabalho de networking e buscando parcerias. E também abraçando a rota da sustentabilidade, um dos grandes desideratos de toda a atividade económica, nos campos ambiental e social.

Tradicionalmente, é este o fórum onde as empresas das áreas de Automação, TI, Engenharia, Inovação, Impressão 3D, maquinaria, ferramentas, moldes, manutenção, fundição, limpeza industrial, logística e transporte, robótica, metalurgia, metalomecânica e tantas outras aproveitam para apresentar ao mercado as suas mais recentes novidades perante empresários, gestores e quadros técnicos superiores.

Para Diogo Barbosa, diretor-geral da EXPONOR, esta continua a ser "a maior e mais representativa feira ibérica profissional do setor industrial, que permite às empresas tomarem contacto com um conjunto de novidades e soluções de outras congéneres que aportam valor ao seu negócio".

A presença de vários compradores internacionais e de expositores oriundos de várias paragens "é outro dos atrativos para os expositores, que vêm aqui uma forte probabilidade de trilharem o caminho da internacionalização e aumentarem o volume de exportação", sublinha Diogo Barbosa.

TOME NOTA:

EVENTO EMAF:
FEIRA INTERNACIONAL DE MÁQUINAS, EQUIPAMENTOS E SERVIÇOS PARA A INDÚSTRIA

27 A 30 DE MAIO | DAS 10H00 ÀS 18H00

–

BILHETES ATÉ 26 DE MAIO GRATUITO
APÓS 26 DE MAIO, 5€ SE COMPRADO ONLINE E 10€ SE ADQUIRIDO NAS BILHETEIRAS DA EXPONOR

A marisqueira El Cristo foi fundada há quatro décadas por Manuel Mendão, no ano de 1977, junto ao Santuário Sr. Jesus da Piedade, em Elvas. Desde o primeiro dia, o segredo do sucesso e distinção deste restaurante é a qualidade e a frescura do marisco e do peixe!
Hoje em dia, o atual CEO do restaurante é Miguel Mendão, que continua com o trabalho erguido pelo seu pai, tendo alargado o negócio com a abertura do restaurante El Cristo de Troia e em Vila Moura.
Esperemos que goste e desfrute da sua refeição!

Elvas: Parque da Piedade • Tel. 268 623 582 / **Tróia:** Marina de Tróia L.M.1 • Tel. 265 490 705
Vilamoura: Avenida Tivoli, loja 11 • Tel. 289 246 161

www.elcristo.pt

ELVAS – CIDADE DINÂMICA E DE FUTURO

ELVAS É CONHECIDA DE TODOS PELO SEU PATRIMÓNIO ARQUITETÓNICO HISTÓRICO, QUE LHE VALEU A CLASSIFICAÇÃO COMO PATRIMÓNIO DA UNESCO, EM 2012, ERA O COMENDADOR JOSÉ RONDÃO ALMEIDA PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL, FUNÇÃO QUE VOLTA A EXERCER ATUALMENTE. COM UMA FORTE ESTRATÉGIA LOCAL DE HABITAÇÃO, APOIOS A TODA A POPULAÇÃO, PARA OS MAIS VARIADOS FINS E UMA FORTE APOSTA NO TURISMO E NO DESPORTO, ELVAS É UMA CIDADE DO INTERIOR DO PAÍS COM UMA DINÂMICA SEM PARALELO NA REGIÃO.

Elvas tem levado a cabo uma Estratégia Local de Habitação, onde já investiu perto de 38 milhões de euros. Até ao momento, que balanço faz desta medida?

O balanço que faço é extremamente positivo. Temos dezenas de empreitadas em curso, em todo o concelho, com mais de duas dezenas já concluídas, e em breve disponíveis para o mercado. São mais de 200 agregados familiares que irão beneficiar deste investimento, dos quais há a destacar a construção de 70 novos fogos para Arrendamento Acessível.

Quanto ainda é previsível que esta Estratégia venha a investir em habitação acessível para as famílias do concelho?

O investimento nesta vertente ascende a cerca de 8 milhões de euros, para apoiar sete dezenas de agregados familiares.

A Educação é uma aposta forte da autarquia, com cerca de 300 mil euros a serem investidos em perto de 200 bolsas de estudo. Apoiar os estudantes é apoiar o futuro de Elvas?

O Município atribui bolsas de estudo a todos os estudantes que estejam em condições de elegibilidade, que ascendem a 1500 euros por estudante, por ano letivo. Para os alunos, que esperamos aproveitem esta oportunidade que lhes damos, é um apoio mensal que permite ajudar nos gastos que frequentar o Ensino Superior acarreta.

Existem mais de 30 programas de apoio social em Elvas. Quem está abrangido por estes apoios?

O Município de Elvas tem, desde que tomei posse em 1994, um dos programas de apoios sociais mais completo. Temos, por exemplo, o apoio ao nascimento, em que atribuímos 1500 euros por nascimento, apoios aos estudantes do pré-escolar ao secundário, programas de ocupação para os jovens, apoios a pessoas portadoras de deficiência, e apoios, incluindo medicamentos com comparticipação a 100 por cento, para os nossos idosos que possuam o Cartão da Idade de Ouro.

O município é também reconhecido pela sua dedicação ao desporto. Porquê esta aposta tão forte nesta área? O desporto pode também atrair mais pessoas a Elvas?

Elvas era um concelho que tinha pouco mais que um polidesportivo. Nesta área foi feita uma aposta muito grande, com a construção de polidesportivos em todas as freguesias, temos sete campos de futebol, com todas as infraestruturas para a prática desportiva, três pavilhões desportivos, um estádio de atletismo, três piscinas municipais, uma das quais na sede do concelho e apetrechada com espaço coberto e aquecido, para usufruto de

todos, campos de ténis, padel, complexo equestre. Somos, sem dúvida, um dos concelhos do país que se pode orgulhar de receber competições nacionais, em diversas modalidades, por esse mesmo facto.

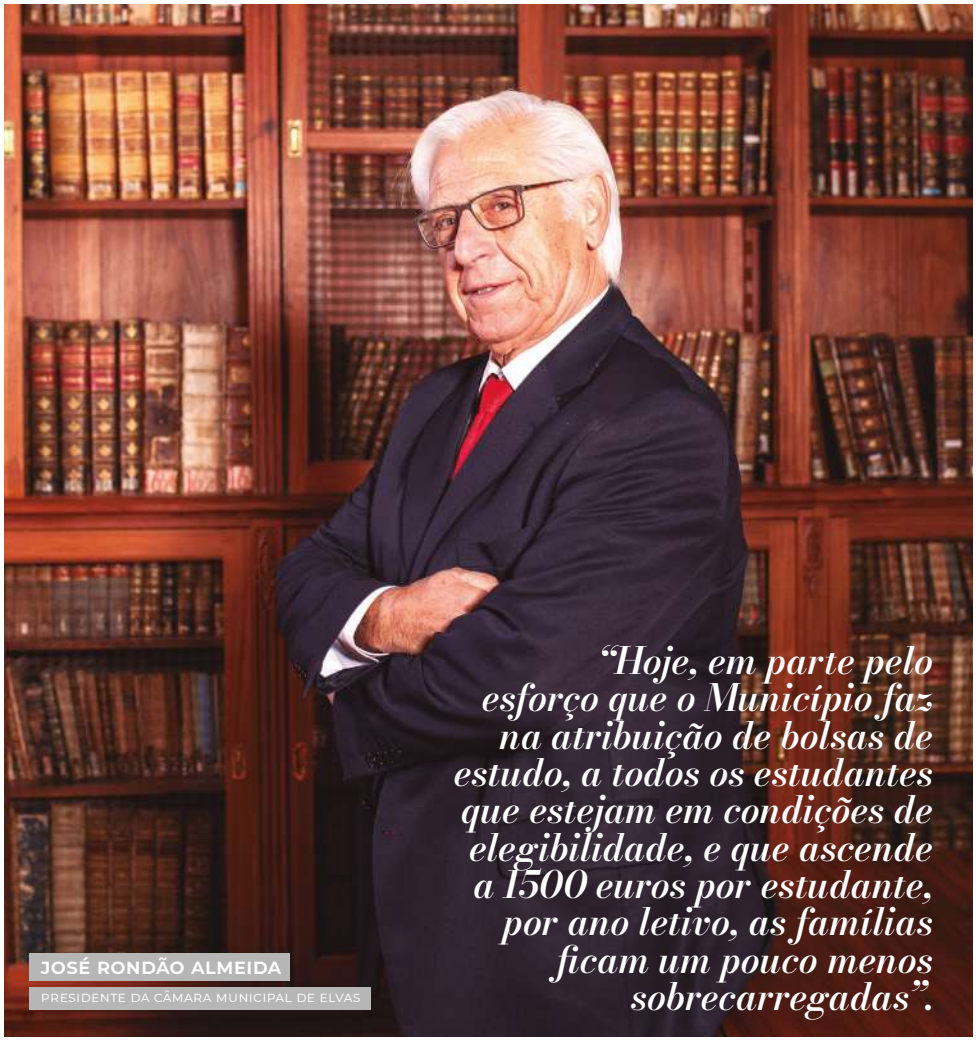
"Somos, sem dúvida, um dos concelhos do país que se pode orgulhar de receber competições nacionais, em diversas modalidades".

Os eventos culturais e profissionais são também uma área onde Elvas aposta. Que impacto têm estes variados tipos de eventos na vida do município? São, eles próprios, um atrativo para que mais gente visite Elvas?

A cidade de Elvas possui uma dinâmica cultural como poucas nas regiões do interior. Os grandes eventos que realizamos anualmente, o Carnaval Internacional, o Festival Medieval, o São Mateus, a Cidade Natal e as atividades realizadas pelas cerca de uma centena de associações do concelho tornam Elvas uma cidade viva. Anualmente são dezenas de milhares as pessoas que assistem aos eventos, a larga maioria dos concelhos vizinhos e em especial da Extremadura espanhola, o que movimenta a economia local e tem vindo a fazer crescer o turismo de eventos no nosso concelho.

Elvas é Património Mundial da Humanidade desde 2012. Esse é um marco importante na história da cidade? Desde então, que impacto esta classificação teve no turismo? O "boom" turístico que Portugal vive há alguns anos tem tido reflexo também em Elvas?

Com o selo da UNESCO a cidade começou a ganhar notoriedade e o turismo duplicou, só no primeiro ano pós-classificação. Atualmente, continuamos a beneficiar e muito desse estatuto, recebemos mais de 300 mil visitantes/turistas anualmente e, esse crescimento dinamizou ainda a economia local, com o aparecimento de unidades de alojamento local, novos hotéis e turismo rural.



"Hoje, em parte pelo esforço que o Município faz na atribuição de bolsas de estudo, a todos os estudantes que estejam em condições de elegibilidade, e que ascende a 1500 euros por estudante, por ano letivo, as famílias ficam um pouco menos sobrecarregadas".

JOSÉ RONDÃO ALMEIDA

PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE ELVAS

"ELVAS É UM EXEMPLO DE COMO O INTERIOR DO PAÍS TEM VINDO A GANHAR DESTAQUE"

FÁTIMA OURO É CONSULTORA IMOBILIÁRIA NA AGÊNCIA QUE CRIOU EM NOME PRÓPRIO. SEDIADA EM ELVAS, ACREDITA QUE O RICO PATRIMÓNIO TURÍSTICO QUE A CIDADE TEM ATRAI INVESTIDORES, BEM COMO O PREÇO DOS IMÓVEIS, QUE É UM FATOR QUE LEVA MUITAS FAMÍLIAS A DEIXAR OS CENTROS URBANOS E ENCONTRAR UMA MAIOR QUALIDADE DE VIDA NO INTERIOR. AFIRMA, NO ENTANTO, QUE EXISTEM IMÓVEIS EM FALTA, SE SE TIVER EM CONTA A PROCURA QUE EXISTE.

FÁTIMA OURO
CONSULTORA IMOBILIÁRIA

A atividade imobiliária no país está a passar por uma fase em que existe procura de habitação, mas pouca oferta de imóveis no mercado. Esta é, também, a realidade do mercado de Elvas?

Sim, a realidade de Elvas acompanha a tendência que se observa a nível nacional. Tenho assistido a um aumento da procura por imóveis, principalmente devido à sua localização estratégica, proximidade com a fronteira e o crescimento de interesse pelo Alentejo em geral. No entanto, a oferta de imóveis no mercado tem sido escassa, principalmente no que diz respeito a imóveis prontos a habitar, porque a maioria dos imóveis disponíveis são de tipologia mais antiga, o que requer um investimento adicional por parte dos compradores para reabilitação. Este cenário tem sido uma oportunidade para muitos investidores, dado o charme histórico da cidade e a possibilidade de transformar edifícios antigos em espaços modernos. Embora Elvas ainda se mantenha uma cidade com uma excelente relação qualidade-preço, é inegável que a procura crescente tem feito com que os preços subam.

"Embora Elvas ainda se mantenha uma cidade com uma excelente relação qualidade-preço, é inegável que a procura crescente tem feito com que os preços subam".

Como caracteriza este mercado? Que tipologias são mais procuradas?

O mercado imobiliário de Elvas pode ser caracterizado como um mercado em crescimento, onde a procura tem vindo a aumentar nos últimos anos, especialmente pela sua localização, pela qualidade de vida que oferece e pelo seu ambiente tranquilo. Quanto às tipologias, as

mais procuradas atualmente são apartamentos T2/T3 e as moradias. A procura pelos apartamentos tem sido mais expressiva, principalmente nas camadas mais jovens. Por outro lado, as moradias, especialmente as localizadas nos arredores da cidade, têm ganhado bastante popularidade, especialmente após a pandemia.

O interior do país é, por norma, menos procurado para viver e trabalhar, no entanto existem famílias que optaram por se afastar dos grandes centros urbanos. O turismo é outro fator importante para a aquisição de um imóvel no interior do país. Elvas tem exemplos representativos do que está mencionado acima? Como caracteriza este mercado?

Sim, Elvas é um bom exemplo de como o interior do país tem vindo a ganhar destaque. Tenho assistido a uma crescente mudança de mentalidade, com muitas famílias e profissionais a optarem pelo interior, à procura de uma qualidade de vida melhor. Além disso, ao estar localizada na fronteira com Espanha, facilita o acesso a muitas oportunidades. Por outro lado, o turismo tem contribuído bastante para o crescimento do mercado imobiliário aqui em Elvas. Muitos imóveis, antigos e históricos, têm sido reabilitados e transformados em alojamentos locais, aproveitando a autenticidade e o charme da cidade. O turismo tem gerado não só oportunidades de negócio, mas também tem valorizado a cidade, tornando-a cada vez mais visível a nível nacional e internacional.

Com uma experiência de mais de 15 anos de mercado imobiliário, como analisa o seu próprio percurso? Ter uma marca em nome próprio ajuda-a a ser reconhecida no setor?

O meu percurso no mercado imobiliário tem sido muito gratificante e desafiador. O sucesso neste ramo não depende só do conhecimento do produto, mas, principalmente, de criar uma relação de confiança com os clientes, perceber quais as necessidades e, acima de tudo, proporcionar-lhes soluções que respondam às suas expectativas. O mercado imobiliário está em constante mudança, e foi precisamente a adaptação a essas transformações que me permitiu crescer e evoluir. Estar em sintonia com as tendências do setor e com as novas exigências dos consumidores tem sido um dos meus principais focos, assim como a formação contínua. Quanto ao facto de ter uma marca em nome próprio, posso afirmar que tem sido um fator determinante na minha trajetória. Permitiu-me consolidar a minha identidade no setor e ser reconhecida pela qualidade do serviço prestado, pela seriedade e pela transparência.

"Acredito que o PRR tenha um grande potencial para impulsionar o mercado, e aumentar a oferta de habitação, mas a construção de novos fogos não é um processo simples e rápido e enfrenta uma série de obstáculos, como a escassez de mão de obra qualificada no setor da construção".

Os valores do PRR destinados à construção de habitação são, a seu ver, concretizáveis dentro do prazo estipulado pela Comissão Europeia? É viável e real que o país consiga criar mais de 20 mil novos fogos para fazer face à falta de imóveis que se verifica?

A ideia de criar mais de 20 mil novos fogos para fazer face à falta de imóveis no país é, sem dúvida, ambiciosa, mas acredito que seja viável, desde que sejam tomadas as medidas adequadas e implementadas com rigor. Acredito que o PRR tenha um grande potencial para impulsionar o mercado e aumentar a oferta de habitação, mas a construção de novos fogos não é um processo simples e rápido, e enfrenta uma série de obstáculos, como a escassez de mão de obra qualificada no setor da construção. Além disso, a atual elevada procura e os elevados custos dos materiais de construção podem também atrasar a execução destes projetos. Outro ponto importante é o tipo de habitação que será construído. É fundamental que a habitação criada seja equilibrada em termos de tipologias, não se limitando a criar imóveis de maior dimensão, mas também a habitação acessível para as famílias de rendimentos mais baixos, que são as que mais sentem a escassez de oferta no mercado atual. O investimento em reabilitação urbana e em incentivos fiscais à renovação de imóveis deve ser igualmente considerado no âmbito do PRR, pois pode complementar os esforços de construção de novas habitações e contribuir para a revitalização de muitas zonas do país. Quero acreditar que o objetivo é possível, mas para que seja realmente alcançado dentro do prazo estipulado, será necessário um esforço conjunto entre o governo, as autarquias, os agentes imobiliários e construção civil.

FÁTIMA OURO
Mediação Imobiliária
Av. de São Domingos, 1 E
7350-047 Elvas
+351 966 027 947 | 268 624 062
geral@fatimaouro.com
www.fatimaouro.com

CULTURA

FIMFA LX CELEBRA 25 ANOS COM UMA EDIÇÃO REPLETA DE MARIONETAS E FORMAS ANIMADAS DE TODO O MUNDO

A 25.ª edição do Festival Internacional de Marionetas e Formas Animadas decorre de 8 de maio a 1 de junho de 2025 e integra mais de 20 propostas artísticas de 13 países, apresentadas em 10 espaços culturais da cidade de Lisboa.

NANO STEPS_TRIAL&THEATRE_FIMFA©JUSSI VIRKKUMAA

O FIMFA Lx - Festival Internacional de Marionetas e Formas Animadas celebra um quarto de século, com a 25.ª edição de um Festival que, anualmente, traz a Lisboa algumas das mais inovadoras criações do teatro de marionetas e formas animadas. De 8 de maio a 1 de junho de 2025, a programação desta edição comemorativa reúne mais de 20 espetáculos de prestigiadas companhias e criadores internacionais e nacionais, bem como novos valores da cena contemporânea. Durante 25 dias, Lisboa será palco de espetáculos de sala, de rua e de pequenas formas, num programa singular que desafia fronteiras artísticas e explora temas como a tradição e a contemporaneidade, a tecnologia e o corpo humano, o humor e a crítica social.

EPIDERMIS CIRCUS_SNAFU1©HELENE CYR

CASA DE BONECAS_PLEXUS_FIMFA©JOHAN KARLSSON

O Festival, com direção artística de Luís Vieira e Rute Ribeiro, é uma produção da companhia A Tarumba – Teatro de Marionetas e decorre em 10 espaços da cidade de Lisboa: São Luiz Teatro Municipal, LU.CA - Teatro Luís de Camões, Teatro Variedades, Museu de Lisboa - Palácio Pimenta, Teatro Romano, Teatro do Bairro, Teatro Taborda, Casa do Comum, Biblioteca de Marvila e Cinemateca Portuguesa.

A fechar a programação desta edição do FIMFA Lx25, a Casa do Comum recebe Bruno, da criadora belga Griet Herssens, um espetáculo que apresenta uma história poética e surreal, sobre um rapaz que enfrenta a guerra com imaginação e criatividade.

Para além de espetáculos, o FIMFA Lx25 promove um conjunto de atividades paralelas, incluindo workshops, um ciclo de cinema na Cinemateca Portuguesa e conferências, como a sessão As Artes da Marioneta e as Questões de Género, em parceria com a Faculdade de Letras e o CET - Centro de Estudos de Teatro.

Desde a sua criação, o FIMFA Lx tem sido um espaço de encontro e inovação no universo das formas animadas, afirmando-se como um dos mais relevantes festivais internacionais da área. Esta edição comemorativa reforça o compromisso do Festival em apresentar criações que desafiam convenções, exploram novas linguagens e surpreendem o público com propostas irreverentes e inspiradoras.

EUROPADEL INSTALA COMPLEXO DESPORTIVO EM ELVAS E DINAMIZA PADEL EM PORTUGAL E ESPANHA

AGUSTÍN MÁRQUEZ É O FUNDADOR DA EUROPADEL, EMPRESA RESPONSÁVEL PELA CRIAÇÃO E GESTÃO DO COMPLEXO DE PADEL DE ELVAS. O OBJETIVO DESTE ESPAÇO É PERMITIR AOS JOGADORES DESFRUTAREM DE JOGOS COM LUZ NATURAL, ENQUANTO SE DINAMIZA A PRÁTICA DESTE DESPORTO. ESTE ANO, ESTE ESPAÇO ACOLHEU PELA PRIMEIRA VEZ UM TORNEIO DA FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE PADEL.

O que o levou a fundar a Europadel, e optar por Elvas enquanto localização deste complexo desportivo?

A ideia de fundar a Europadel em Elvas resultou de um acaso. Éramos dois sócios, de Badajoz, e decidimos pôr em prática a ideia de criar um complexo desportivo para padel na nossa região, mas as condições não se revelaram as ideais e adequadas. Devido à proximidade, mas também porque, em Portugal, o padel estava a crescer enquanto desporto, julgámos interessante abrir a ideia a outros mercados. Resolvemos trazer o padel à região do Alentejo, que era uma zona que não tinha este tipo de complexos para a prática deste desporto. Além disso, podíamos beneficiar de ter jogadores espanhóis e portugueses, maioritariamente do Alentejo – desde Portalegre até Elvas. Estes seriam os nossos clientes.

Quando diz que em Badajoz não encontraram as condições ideais, em Elvas isso aconteceu?

Sim, sim, sem dúvida. Desde o primeiro dia que demos a conhecer a ideia ao Presidente da Câmara – na época, Nuno Mocinha – foram-nos dadas todas as condições e todos os apoios para que pudéssemos avançar com a ideia. Foi muito simples começar a trabalhar em Elvas.

O que é que distingue este complexo dos restantes?

O nosso complexo é singular porque temos espaços para jogos indoor, mas sempre com luz natural, porque as nossas coberturas de policarbonato permitem a passagem da luz, ao ponto de 90% dos nossos jogos serem feitos com luz natural. Depois, é um espaço desenhado ao redor da parte social. Nós acreditamos que a parte social do padel é muito importante, por isso as zonas de convívio social têm vista para todos os campos de jogos.

Estes locais sociais são também impulsionadores para que mais gente fique a conhecer o padel?

Sim. Quando decidimos criar este complexo, pensámo-lo sempre com serviços associados. Há pessoas que vêm jogar padel e trazem os filhos - os filhos ficam no café; ou mesmo famílias inteiras que vêm ao complexo e os pais vão a aulas de Pilates, Aerobica, Zumba enquanto as crianças treinam... São atividades que se complementam umas às outras e que fazem sentido todas juntas.

O que é que caracteriza particularmente o padel, que faz com que este desporto esteja a crescer ao longo dos anos e que chame agora pessoas mais novas?

O padel é um desporto muito fácil de começar a praticar, embora, com o avanço do jogador e da técnica, possa tornar-se também um jogo muito físico e exigente tecnicamente. Não é um desporto caro de praticar e qualquer um pode aprender a jogar padel.

Organizaram o primeiro torneio internacional - o FIP Promises 2025 - entre os dias 28 e 30 de março. Este tipo de eventos é importante para a Europadel? Que contributo traz este evento ao desporto e também à região?

Por norma, duas vezes por mês organizamos alguns torneios, mas este ano quisemos dar um passo a mais e decidimos organizar o nosso primeiro torneio internacional, da Federação Internacional de Padel. Trouxemos crianças de qualquer parte do mundo – do Chile, da Finlândia, da Roménia, de Portugal, de Espanha... Para nós, enquanto clube é muito importante, porque conseguimos dar visibilidade ao padel e ao clube. Por outro lado, atraímos famílias inteiras – porque este é um torneio para crianças e jovens entre os 8 e os 18 anos que, portanto, trazem as famílias – a visitar Elvas, que é uma cidade património da UNESCO.

CLÍNICA RAZÃO D'SER: VIVER O PARTO COMO UM MOMENTO DE PRAZER E LIGAÇÃO ENTRE MÃE E FILHO

SÓNIA ROCHA É ENFERMEIRA ESPECIALISTA EM SAÚDE MATERNA E OBSTÉTRICA, O QUE SIGNIFICA QUE É A PROFISSIONAL HABILITADA A ASSISTIR PARTOS E A ACOMPANHAR A PESSOA GRÁVIDA E FAMÍLIAS EM TODO O PROCESSO DE GESTAÇÃO, PARTO E PÓS-PARTO. ACREDITA QUE O NASCIMENTO DEVE SER PREFERENCIALMENTE UM PROCESSO NATURAL, FISIOLÓGICO E MENOS MEDICALIZADO, PELO QUE CRIOU A CLÍNICA RAZÃO D'SER, ONDE A PESSOA ESTÁ NO CENTRO DE TODO O PROCESSO E O PARTO É VISTO COMO UM EVENTO FAMILIAR QUE OCASIONALMENTE NECESSITA DE CUIDADOS MÉDICOS E NÃO UM EVENTO MÉDICO QUE OCASIONALMENTE PODE SER UM EVENTO FAMILIAR.

O seu caminho enquanto mulher e profissional está cheio de conquistas, mas também de muito trabalho e dedicação. Como se descreve, antes de mais, enquanto pessoa, e depois enquanto profissional?

Desde criança que me descrevem como alguém que sabe bem o que quer e o que não quer, com determinação e que luta pelos seus objetivos e por aquilo em que acredita. Revelava muito interesse por aprender e aprendia bem rápido, com quatro anos já sabia ler, escrever e realizar cálculos e aos cinco iniciei o ensino primário, mesmo sem uma matrícula oficial. Era bem introvertida e muito curiosa, pelo que devorava todos os livros com que me cruzava. Lembro-me de existir uma biblioteca itinerante da Gulbenkian, além de me fazer sócia, fiz sócias as minhas irmãs para poder requisitar mais livros, pelo que todos os meses iam comigo para casa mais de 15 livros, que a gestora da biblioteca insistia que eram muito avançados

para a minha idade e não acreditava que eu os conseguisse ler, mas que eu verdadeiramente lia.Todos os assuntos me interessavam, mas o que mais me atraía eram assuntos relacionados com o corpo humano, saúde e processos reprodutivos pelo que com o primeiro dinheiro que consegui juntar, encomendei uma enciclopédia de saúde e os primeiros assuntos que pesquisei foram relacionados com o processo reprodutivo. Durante todo este percurso, pessoal e profissional, a leitura manteve-se um hábito bem presente, contribuindo positivamente para o meu desenvolvimento enquanto pessoa e profissional.Sou uma pessoa otimista, positiva e que adora amar, viver e aprender, a melhor frase que me descreve é sou o resultado dos livros que leio, das experiências que vivo e das pessoas que amo.

Logo depois de ter terminado a especialidade, no seu percurso académico, percebeu que a realidade dos partos praticados não era aquela que desejava. Como foi este processo de pesquisa e conhecimento?

Enquanto aguardava a abertura do curso de especialização, para poder aceder à profissão de "parteira"[1], vivi o processo de maternidade por duas vezes com o nascimento dos meus dois primeiros filhos em 2000 e 2003. Nessa altura, não se falava de parto em casa e a medicalização do parto já estava bem presente nos nossos hospitais. Sempre desejei viver intensamente as experiências de parto e da forma mais natural possível, apesar disso os meus partos foram induzidos, sem uma verdadeira razão clínica. Ambos terminaram em partos vaginais "normais", e para mim foram, naquela altura, as melhores experiências da minha vida, mas com a plena consciência que um parto deveria ser muito diferente daquilo que vivi.

"A aposta neste modelo de cuidar não foi uma decisão de negócio, mas uma decisão baseada num espírito de missão".

Quando ingressei na especialização já tinha a experiência de trabalhar como enfermeira num serviço de obstetrícia, refletido muito sobre as minhas experiências de parto e também lido imenso, pelo que não concordava com uma abordagem tão medicalizada do nascimento e defendia o respeito pela fisiologia do nascimento e pela autonomia da mulher. Na especialização tivemos um pequeno contacto com as vantagens de um parto vaginal fisiológico, mas na verdade em sala técnica ensinavam-nos a assistir um parto com a mulher na posição de deitada e coberta com panos esterilizados. Fui, também, ensinada a fazer ativamente a extração do bebé e a fazer episiotomias (corte na vagina e períneo). Questionei várias vezes onde ficava o respeito pela fisiologia e pela autonomia da mulher, mas eram perguntas que ficavam sem resposta ou a resposta que surgia era que, essa era a realidade atual nos hospitais e, portanto, teríamos que proceder dessa forma.

Ainda durante a especialização fui, em 2006, a um congresso que reuniu a maioria dos especialistas em parto fisiológico e cuidados hu-

EPISIOTOMIA: INTERVENÇÃO MÉDICA QUE CONSISTE NUM CORTE NA VAGINA E PERÍNEO, DURANTE A EXPULSÃO DO BEBÉ. ESTA INTERVENÇÃO NÃO É SUPORTADA PELA EVIDÊNCIA CIENTÍFICA.

[1] A PROFISSÃO DE PARTEIRA EM PORTUGAL É REPRESENTADA PELO ENFERMEIRA(O) ESPECIALISTA EM SAÚDE MATERNA E OBSTÉTRICA, NOUTROS PAÍSES O ACESSO À PROFISSÃO PODE SER IDÊNTICO A PORTUGAL OU DIRETAMENTE POR UM CURSO SUPERIOR NA ÁREA.

manizados do mundo, e pela primeira vez ouvi todos sem exceção a defender o que eu acreditava. O contacto com profissionais como Michel Odent, Naolí Vínaver, Ricard Herbert Jones, entre outros, trouxe-me a certeza que precisava para iniciar um caminho diferente na área dos cuidados de saúde obstétricos em Portugal. Pouco depois de terminar a especialização realizei formação em modelo de continuidade de cuidados por parteira, parto natural e parto em casa com a parteira italiana Verena Schmid, diretora da Scuola Elementale di Arte Ostetrica (SEAO), o que me impulsionou a iniciar o meu percurso profissional nesta área. Muitas mais formações, com obstetras e parteiras internacionais foram surgindo neste percurso, sendo que a parteira que mais tem contribuído para a minha formação e percurso profissional, além de Verena Schmid, tem sido Anna Maria Rosseti, atual diretora da SEAO.

"Infelizmente, na melhor das hipóteses ouvimos algumas mulheres dizer que o parto "correu bem", dado que quer ela, quer o bebé, estão vivos, mas os olhos não brilham quando falam das experiências de parto e nem desejam repeti-las tão cedo".

O que a levou a apostar no modelo Midwifery Continuity of Care Model? Que vantagens isso traz às mulheres ao longo do processo de gravidez e durante o parto?

Este modelo coloca a pessoa no centro dos cuidados, o protagonismo é dela e não do profissional de saúde. A pessoa é autónoma e respeitada nas suas decisões, independentemente da opção que o profissional de saúde considera mais adequada. Em saúde, na grande maioria das vezes, as situações não são pretas ou brancas. Ao profissional de saúde cabe explicar, se a mulher quiser ouvir a explicação, à luz da melhor evidência científica disponível, os cuidados de saúde mais adequados, à pessoa cabe decidir o que ela considera melhor para si. Para além da pessoa ser o centro da nossa atenção, a filosofia assistencial é baseada no modelo salutogénico e no modelo psico-neuro-endócrino-imunológico. No primeiro, é considerado que o processo reprodutivo é um processo protegido pela natureza, com um objetivo de sucesso e não de insucesso, portanto, apesar da atenção aos desvios da normalidade não poder ser descurada, os sinais de saúde são avaliados e valorizados e o risco é ponderado em função desta avaliação. A avaliação da saúde da pessoa à luz do segundo modelo permite-nos perceber a capacidade de coping e resiliência da pessoa às adversidades, quais são as suas forças e as suas fraquezas, assim como nos permite trabalhar o empoderamento. A evidência científica demonstra que este modelo contribui para maior número de partos normais, com menor intervenção e maior satisfação com os cuidados recebidos, sem aumento de desfechos adversos.

É possível que o momento do parto seja um momento prazeroso para a mulher?

Sim, é possível. Eu pari quatro vezes e todas as experiências foram prazerosas com sensações inexplicáveis, especialmente nos dois últimos partos, naturais e domiciliários. Fisiologicamente, no parto estão envolvidos os mesmos órgãos e hormonas que num evento sexual. Quando falamos de eventos sexuais, sabemos que tanto podem ser altamente traumáticos, a nível físico e emocional, como multi-orgásmicos, tudo depende como a pessoa se posiciona face ao evento, se o deseja ou não, o ambiente onde se encontra, se promove a líbido ou a inibe, e como a pessoa é tratada pelo parceiro(a), qual o nível de entendimento entre ambos ao nível emocional e linguagem não verbal. Assim que as mulheres percebem esta estreita relação, começam a visualizar o parto com menos medo e mais desejo de o viver.

Como se deu o seu encontro com os partos na água? Que vantagens isso traz para a mulher e o recém-nascido?

A primeira vez que visualizei num documentário um parto na água, confesso que não me senti segura e pensei que era algo não fisiológico. Michel Odent, foi o obstetra que introduziu uma banheira num serviço obstétrico em França e um autor de um dos primeiros artigos científicos sobre uso da água no trabalho de parto, após o ouvir no congresso em 2006 e leitura das suas obras, rapidamente a minha visão se alterou. Em 2009, quando iniciei as primeiras assistências a parto no domicílio, rapidamente surgiram as primeiras solicitações para uso de imersão em água durante o trabalho de parto e os primeiros partos na água. Realizei formação específica nesta área, com Cornelia Enning e Bárbara Harper, parteiras, autoras e palestrantes internacionais. Profissionalmente, considero que as mulheres terem acesso ao uso da água durante o trabalho de parto, em especial à imersão é, sem dúvida uma mais-valia. A imersão em água contribui para um relaxamento imediato, permitindo a muitas mulheres ter um parto fisiológico sem qualquer tipo de intervenção ou analgesia.

Muitas mulheres afiançam que o momento do parto lhes deixou memórias más. Como é que a Razão D'Ser prepara a mulher (e a família) para o parto? Que cuidados tem com a grávida que a ajudam a passar por este procedimento de forma tranquila e natural?

Sim, infelizmente, na melhor das hipóteses ouvimos algumas mulheres dizer que o parto "correu bem", dado que quer ela, quer o bebé, estão vivos, mas os olhos não brilham quando falam das suas experiências de parto e nem desejam repeti-las tão cedo. Na Razão d'Ser, colocamos sempre a autonomia da pessoa em primeiro lugar. Adoramos e promovemos a fisiologia natural do nascimento, mas respeitamos qualquer opção. Apesar de maioritariamente nos procurarem para assistência a parto fisiológico e parto no domicílio, temos clientes que já chegam com a decisão tomada que irão realizar, por sua opção, uma cesariana programada. Nestes casos, questionamos à pessoa se é uma decisão final ou se pretende ouvir outra opinião, se se trata de uma decisão final, trabalhamos com ela noutras áreas, como os cuidados ao bebé, amamentação, cuidados pós-cirúrgicos, etc. Nas pessoas grávidas que desejam um parto natural, mas em ambiente hospitalar, partilhamos informação sobre como funcionam as instituições que conhecemos, para que possam escolher a que melhor se adapta aos seus desejos e trabalhamos o empoderamento para que sintam que conseguem parir independentemente do ambiente em que se encontram.

O que a levou a avançar para uma clínica onde o seu trabalho se destaca pelo foco que apresenta na saúde da mulher, do processo de maternidade e da família?

O salto de prestadora de serviços independente para empreendedora foi motivado pela energia gerada nos meus últimos dois partos. O parto é um portal, pode ser altamente traumático ou

extremamente empoderador. Ter vivido os partos que sempre sonhei contribuiu para ultrapassar os receios de fazer um investimento financeiro que podia ter implicações na minha vida pessoal e familiar, caso não se tornasse viável. Por outro lado, considero-me uma ativista pelos direitos na gravidez e no parto, e a forma como se nasce em Portugal fica distante do desejável, com manifestamente, uma elevada insatisfação pelos cuidados recebidos, relacionada com retirada de autonomia e práticas não baseadas em evidência, pelo que senti necessidade de contribuir para um maior empoderamento e melhores nascimentos.

Na Clínica Razão D'Ser são vários os serviços que prestam, adequados à família, direcionados para os seus diferentes elementos. Quais as áreas que considera fundamentais, hoje, de forma a assegurar a saúde da mulher ao longo de todos os seus processos fisiológicos e biológicos?

Algumas das nossas clientes são apenas acompanhadas por mim ao longo de todo o processo, para outras é importante um equipa multidisciplinar que partilhe a mesma visão integrativa para que consigamos o melhor resultado possível. A inclusão de terapias como medicina tradicional chinesa, osteopatia, fisioterapia pélvica, hipnoterapia, aromaterapia, entre outras é hoje em dia, uma mais-valia, numa perspectiva integrativa de saúde.

"Ao profissional de saúde cabe explicar, se a mulher quiser ouvir a explicação, à luz da melhor evidência científica disponível, os cuidados de saúde mais adequados, à mulher cabe decidir o que ela considera melhor para si".

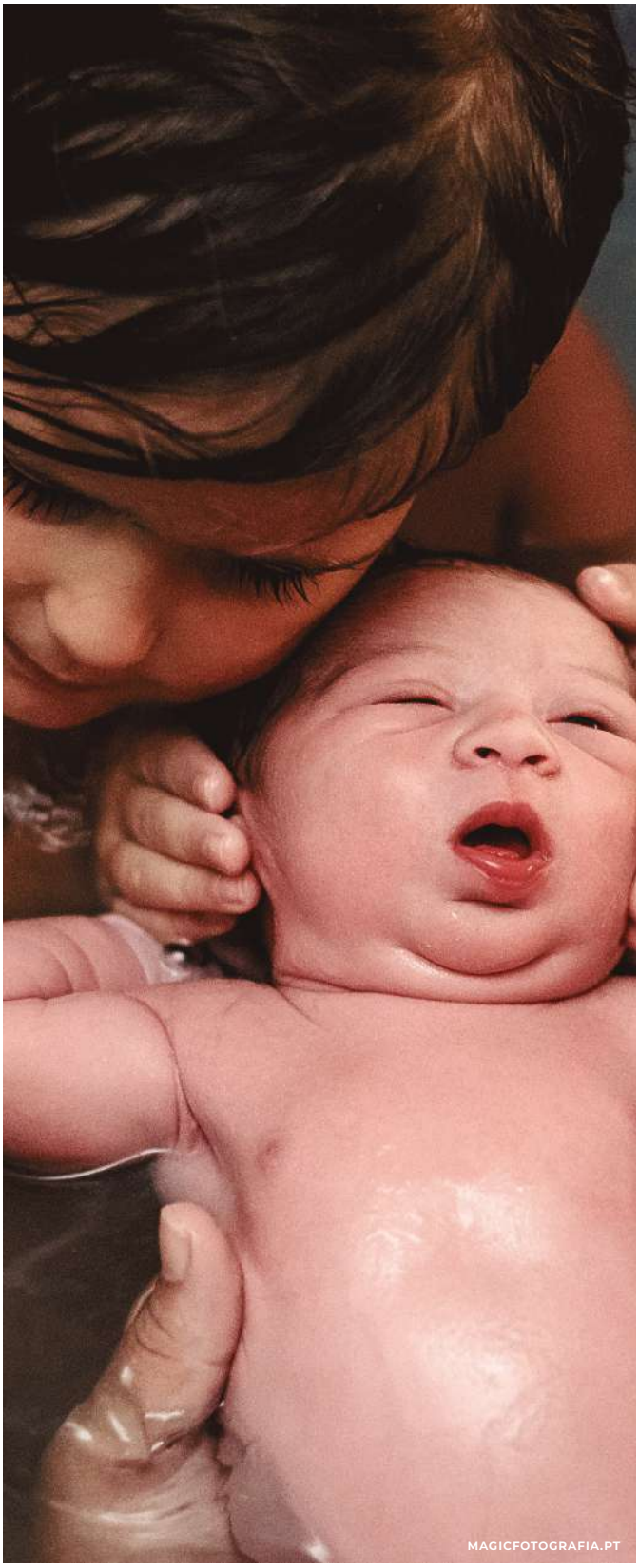
A Clínica Razão D'Ser tem espaço para crescer?

Sim, pelo que queremos apostar na formação profissional e na sensibilização da sociedade em geral para aquilo que deve ser um nascimento saudável. Ninguém fala com as crianças sobre o nascimento e muito menos de uma forma positiva, para que no futuro sejam adultos com menos medo do parto e mais anseio por viver essa experiência. Em breve, será publicado o primeiro de 3 livros infantis sobre nascimento. Este primeiro livro "A menina Natal", é baseado na história real do nascimento da minha terceira filha, nascida no dia 25 de dezembro de 2016. A história foi escrita por mim e está a ser ilustrada pela própria menina Natal e pela irmã mais velha e tem como objetivo ajudar pais e educadores a conversar com as crianças sobre o nascimento de uma forma real e positiva.

Razão d'Ser
Mulher . Maternidade . Família

GERAL@RAZAODSER.PT
@RAZAODSER

WWW.RAZAODSER.PT



"É FUNDAMENTAL DESCONSTRUIR ESTEREÓTIPOS DE GÉNERO QUE PERSISTEM NA SOCIEDADE"

CAROLINA PRISTA SEMPRE GOSTOU DE TRABALHAR COM PESSOAS E DE COMUNICAR COM ELAS. TORNAR-SE CHIEF BUSINESS OFFICER DA THE LIFE CURATORS FOI, POR ISSO, UMA EVOLUÇÃO NATURAL DA SUA CARREIRA. ESTA É UMA EMPRESA FOCADA EM OFERECER SOLUÇÕES PERSONALIZADAS DE GESTÃO DA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL ÀS PESSOAS E ÀS EMPRESAS E TEM CADA VEZ MAIS PROCURA.

Como analisa o seu percurso até ao momento? Como surgiu a oportunidade de se tornar CBO da The Life Curators?

O meu percurso profissional tem sido moldado pela paixão pela comunicação e pelo relacionamento com as pessoas, áreas em que sempre encontrei motivação. Ao longo do meu percurso profissional, tive a oportunidade de trabalhar em setores diversos, sempre com o foco em compreender o cliente e oferecer soluções personalizadas. Esta experiência permitiu-me desenvolver habilidades valiosas na gestão de pessoas e na antecipação de necessidades, trabalhando diretamente com investidores e clientes globais. A oportunidade de trabalhar na The Life Curators surgiu de forma natural, como uma continuação do meu percurso.

"É fundamental desconstruir estereótipos de género que ainda persistem nas empresas e na sociedade".

O que acredita que a sua experiência noutras áreas profissionais – nomeadamente na imigração – pode aportar à sua nova função?

Trabalhar nos setores da imigração e investimentos ensinou-me a importância de ouvir com atenção, compreender contextos complexos e oferecer soluções práticas e personalizadas. A imigração, em particular, envolve lidar com expectativas, desafios culturais e questões legais, o que me permitiu desenvolver uma forte capacidade de empatia, gestão de crises e resolução de problemas. Essas habilidades são fundamentais para ajudar os clientes da The Life Curators a navegar nas complexidades das suas vidas pessoais e profissionais.

Quais os desafios que, a seu ver, as mulheres ainda enfrentam, quando falamos de liderança e evolução profissional?

Continua a haver um estigma associado às mulheres no mundo empresarial. Muitas vezes, as mulheres são vistas como menos capazes de liderar, seja devido ao desequilíbrio nas responsabilidades familiares, seja porque as características que apresentam sempre foram vistas como menos adequadas à liderança. Este estigma continua a impactar o avanço na carreira, embora felizmente este panorama esteja a mudar. Além disso, o ambiente empresarial ainda está longe de proporcionar um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, especialmente em profissões de alta exigência. Outro fator que contribui para este desafio é o acesso limitado das mulheres a redes de poder e a oportunidades de networking.

Em Portugal, a paridade entre géneros masculino e feminino ainda não foi atingida, o que se reflete no salário. Esta é uma realidade que enfrentou, durante o seu percurso profissional?

Nunca senti essa desigualdade, o que é um alívio e uma exceção. No entanto, tenho plena consciência de que essa realidade persiste em muitos setores e que a paridade de género, embora avançando, ainda não foi totalmente alcançada. É fundamental desconstruir estereótipos de género que ainda persistem nas empresas e na sociedade. A promoção de um ambiente de trabalho inclusivo e a garantia de que as responsabilidades familiares não sejam um obstáculo para o avanço das mulheres também são peças-chave.

CAROLINA@THELIFECURATORS.COM
WWW.THELIFECURATORS.COM

O que distingue a The Life Curators de outros serviços de assistência pessoal e consultoria empresarial?

A The Life Curators distingue-se pela abordagem personalizada que oferece a cada cliente. Focamo-nos em compreender profundamente as necessidades individuais ou empresariais, criando soluções feitas à medida que atendem a cada circunstância específica. A nossa integração entre a vida pessoal e profissional permite que possamos otimizar ambos os aspetos de forma sinérgica, assegurando que cada cliente atinja o seu potencial máximo no trabalho e na vida pessoal. Outro diferencial importante é a nossa capacidade de adaptação e flexibilidade. Oferecemos soluções que se ajustam a diferentes orçamentos e contextos.

Que tendências se notam, no mercado nacional e internacional, relativamente à utilização dos serviços que disponibilizam?

Nos últimos anos, a procura pelos serviços de gestão de vida tem crescido, tanto a nível nacional como internacional. As pessoas estão cada vez mais conscientes de que a gestão de vida não é exclusiva para altos executivos, mas pode beneficiar qualquer pessoa que procure equilíbrio, produtividade e bem-estar. No contexto empresarial, muitas organizações reconhecem o impacto positivo desse apoio na satisfação e produtividade dos colaboradores. A gestão de vida visa otimizar o tempo e melhorar a qualidade de vida de todos, independentemente da sua situação financeira.

Quais os serviços mais requisitados, a nível pessoal e empresarial?

Os serviços mais requisitados, tanto a nível pessoal quanto empresarial, incluem a organização do tempo e o aumento da produtividade, com destaque para a gestão da vida pessoal, como planeamento de viagens, organização de tarefas e eventos. A nível empresarial, as empresas buscam otimizar processos internos, melhorar a eficiência das equipas e implementar estratégias para aumentar a produtividade, promovendo a melhoria da gestão de tempo e o uso de ferramentas adequadas.

"A CONSTRUÇÃO MODULAR É UMA SOLUÇÃO VIÁVEL PARA A CRISE DA HABITAÇÃO"

A KUBO BUILDING ESTÁ A COMPLETAR SEIS ANOS DE ATIVIDADE NO SETOR DA CONSTRUÇÃO MODULAR. OS CUSTOS CONSTRUTIVOS SÃO MENORES - VIVER NUMA CASA MODULAR É, EM MÉDIA, 30 A 40% MAIS BARATO DO QUE VIVER NUMA CASA CONSTRUÍDA DE FORMA TRADICIONAL - E A SUA CONSTRUÇÃO É MAIS RÁPIDA. MEIRIELLY MOURÃO, CEO DA EMPRESA, DESTACA AINDA OUTRAS VANTAGENS QUE LEVAM ESTA A SER UMA VERDADEIRA ALTERNATIVA À CONSTRUÇÃO CONVENCIONAL.

Como caracteriza o mercado das construções modulares no país? A carência de habitação tem feito com que mais pessoas optem por uma solução de construção modular?

O mercado das construções modulares em Portugal tem vindo a crescer, impulsionado pela necessidade de soluções habitacionais mais rápidas, eficientes e sustentáveis. As casas modulares apresentam-se como uma solução viável à construção tradicional, pois combinam rapidez de construção, personalização e sustentabilidade.

Quais as mais-valias de optar por este tipo de construção?

As principais vantagens da construção modular incluem:

- **Rapidez de construção:** Por serem construídas em fábrica, o seu tempo de construção é menor, comparado com a construção tradicional;
- **Sustentabilidade:** A KUBO Building utiliza materiais e técnicas que minimizam o impacto ambiental;
- **Qualidade e durabilidade:** Materiais como aço pesado e painéis de alta performance asseguram uma construção robusta e durável;
- **Eficiência energética:** As casas modulares têm isolamento térmico e acústico de alta qualidade;
- **Personalização:** De design e acabamentos.

É necessária alguma característica especial, a nível do terreno onde será colocada a habitação?

Sim, a construção modular exige uma base específica para a instalação dos módulos, normalmente uma estrutura de betão com uma câmara sanitária. Dependendo do tipo de terreno, a base pode ser adaptada, utilizando sapatas em terrenos inclinados ou lajes em terrenos planos.

AS CASAS MODULARES DA KUBO OFERECEM CONDIÇÕES DE SEGURANÇA E RESISTÊNCIA EQUIVALENTES, OU ATÉ SUPERIORES ÀS DA CONSTRUÇÃO TRADICIONAL. A ESTRUTURA PRINCIPAL É COMPOSTA POR TUBOS DE AÇO PESADO S235/S275 E OS PAINÉIS DE ALTA PERFORMANCE UTILIZADOS NAS PAREDES, COBERTURA E PISO GARANTEM ISOLAMENTO TÉRMICO E ACÚSTICO, BEM COMO RESISTÊNCIA À COMPRESSÃO E IMPERMEABILIDADE. A FIXAÇÃO AO TERRENO É FEITA ATRAVÉS DE SOLDAGEM NA BASE DE BETÃO, ASSEGURANDO UMA ANCORAGEM FIRME E SEGURA.

O que falta fazer para que este setor se posicione como uma verdadeira alternativa à construção tradicional e possa ajudar a responder à crise habitacional?

É necessário aumentar a consciencialização sobre os benefícios desta abordagem, especialmente em relação à rapidez e economia de custos. Além disso, é importante garantir que a infraestrutura de apoio (como licenciamento e preparação de terrenos) seja simplificada e que a sociedade esteja mais familiarizada com a durabilidade e segurança das construções modulares.

A KUBO ESTÁ LOCALIZADA NO DISTRITO DO PORTO, NA RUA CIDRES, 1510, 4455-422, PERAFITA, MATOSINHOS.

KUBO | WWW.KUBOBUILDING.COM | GERAL@KUBOBUILDING.COM | +351 220 140 531

FELICIDADE ORGANIZACIONAL: O CAMINHO PARA PESSOAS REALIZADAS E EMPRESAS PRODUTIVAS

INICIAR A SUA CARREIRA COMO LÍDER DE EQUIPAS INDUSTRIAIS DESPERTOU EM ELVIRA CARDOSO A SUA MAIOR PAIXÃO: COMPORTAMENTO HUMANO. NA SUA BUSCA PELA CHAVE PARA A EXCELÊNCIA HUMANA RAPIDAMENTE TRANSFORMOU A PAIXÃO EM VOCAÇÃO SENDO, HÁ QUASE 20 ANOS, FORMADORA INTERNACIONAL DE PNL E DESENVOLVIMENTO HUMANO E COACH DE ALTA PERFORMANCE. POR ACREDITAR QUE AS MUDANÇAS ORGANIZACIONAIS E PESSOAIS SÓ SÃO SUSTENTÁVEIS QUANDO ACONTECEM DE DENTRO PARA FORA TEM UMA ABORDAGEM DIFERENCIADORA À FELICIDADE ORGANIZACIONAL.

Quando se fala em "felicidade organizacional", de que estamos a falar?

A Felicidade Organizacional refere-se, por definição, ao bem-estar e satisfação dos colaboradores dentro de uma organização. Aquilo que pode parecer uma moda está a ser, na realidade, impulsionado pela entrada no mercado de trabalho das novas gerações e por um crescente questionamento individual sobre a relevância do bem-estar, da saúde e da felicidade. Cada vez mais, fatores como o perfil do líder, a valorização pessoal, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, o ambiente de trabalho, entre outros, ganham relevância no impacto na motivação, rotatividade e produtividade das equipas. A promoção de ambientes felizes gera motivação, menos stress, melhor desempenho e relações saudáveis e, consequentemente, as empresas ganham com maior produtividade, retenção de talentos, equipas mais criativas e maior rentabilidade.

Que políticas / ferramentas existem que permitem às empresas tornar-se num reduto de felicidade organizacional?

O caminho para atingir a Felicidade Organizacional implica, na minha opinião, novos paradigmas que necessitam caminhar lado a lado para se atingir de forma eficaz e sustentada ambientes de trabalho positivos. O primeiro passa por olhar para as pessoas como um todo e não só para a sua atuação em contexto profissional. Conhecer os perfis de personalidade, de comportamento, as dificuldades e as necessidades individuais vai permitir a definição de medidas eficazes e impactantes para cada contexto. O segundo, ambicionar o desenvolvimento de uma Cultura de Bem-estar em oposição à implementação de medidas pontuais de promoção da Felicidade.

ELVIRA CARDOSO
ESPECIALISTA EM BEM-ESTAR ORGANIZACIONAL
E COACH DE ALTA PERFORMANCE

Que diferenças existem entre um trabalhador que beneficia de um bom ambiente laboral, saudável e formativo e um outro que não beneficia destas condições?

Essa relação não é tão direta como seria expectável. Por exemplo, uma pessoa pessimista inserida num ambiente de trabalho saudável não vai necessariamente ser altamente produtiva ou comprometida. Investir em ambientes de trabalho saudáveis é ambicionar ter equipas com pessoas felizes. Uma pessoa feliz é aquela que vai trabalhar de "Corpo e Alma", isto é, vai estar comprometida com o seu trabalho e com a organização, vai valorizar o seu trabalho e encontrar significado e satisfação no que faz, vai ser autêntica nas suas relações interpessoais, vai lidar com os desafios de forma resiliente e procurar aprender e evoluir. Uma pessoa feliz é um trabalhador que, naturalmente, será mais produtivo, proativo e empenhado no bem comum.

"Uma pessoa feliz é um trabalhador que (...) será mais produtivo, proativo e empenhado no bem comum".

Qual o papel da Soul Temple?

Na Soul Temple temos uma abordagem customizada a cada realidade através da implementação de programas de Desenvolvimento Pessoal e Coaching que visam a melhoria de competências pessoais, tais como, Liderança, Excelência pessoal, Relacionamentos interpessoais, Gestão em Ambientes Multigeracionais, entre outras. Dependendo do ponto de partida e dos objetivos a alcançar estes programas podem ser direcionados para Líderes, para equipas ou mesmo implementados a nível individual. As soluções são sempre construídas com os líderes da Organização e com o departamento de RH de forma a garantir o máximo alinhamento e eficácia na intervenção.

Soluções que INSPIRAM • Elvira Cardoso Tlm. 961 581 804

MAMOPLASTIA: UMA CIRURGIA CADA VEZ MAIS SEGURA E PERSONALIZÁVEL

OS IMPLANTES MAMÁRIOS SÃO DAS CIRURGIAS MAIS REALIZADAS NA ÁREA DA CIRURGIA PLÁSTICA. ESTE É UM PROCEDIMENTO CADA VEZ MAIS SEGURO, SEGUNDO O MÉDICO CIRURGIÃO PLÁSTICO HUGO FREITAS, QUE DESENVOLVE A SUA ATIVIDADE NO FUNCHAL. AINDA ASSIM, IMPORTA ESTAR CIENTE DOS RISCOS E DA NECESSIDADE DE UM BOM PERÍODO PÓS-OPERATÓRIO PARA QUE TODO O PROCESSO SE DESENROLE DA MELHOR FORMA.

Os implantes mamários são das cirurgias mais realizadas na área da cirurgia plástica. As razões que levam as mulheres a fazer este procedimento divergem, porém. Da sua experiência, quais as principais razões que levam as mulheres a optar por alterar a aparência do peito?

A mamoplastia de aumento com implantes de silicone serve para aumentar o volume da mama e também melhorar a sua forma. A maioria das senhoras que procuram este procedimento desejam aumentar o tamanho da sua mama e torná-la mais proporcional com o resto do corpo. Outras, procuram corrigir assimetrias e melhorar a sua forma. Os implantes podem também ser utilizados para melhorar a aparência da mama desinsuflada (por exemplo, após a amamentação ou perda de peso) ou levantar a mama que está ligeiramente descaída. Casos mais raros e severos de deformação, como a mama tuberosa, têm também indicação para esta cirurgia.

Existem pacientes a quem não é aconselhado ser submetida a uma intervenção cirúrgica deste género? Em que casos não é a cirurgia aconselhável?

Pelos motivos óbvios, as pacientes com mama de tamanho moderado a grande não são candidatas a este tipo de procedimento. Quanto às pacientes com mama mais pequena, a maioria será candidata, desde que não apresente patologia grave associada, como doenças do coração, fígado ou outras. Pacientes com expectativas não realistas ou problemas graves na autoestima podem também não ter indicação.

Que cuidados devem as mulheres ter no pós-operatório?

Atualmente, o pós-operatório de uma mamoplastia de aumento é relativamente simples. A paciente terá que utilizar um soutien pós-operatório nas primeiras semanas e tomar a medicação prescrita. Os cuidados com a cicatriz, com os devidos cremes e massagens, serão recomendados. Deve evitar exercícios vigorosos, sobretudo com os braços, nas primeiras três a quatro semanas. Nesta altura, poderá progressivamente retomar as rotinas normais. A maioria retorna ao trabalho uma a duas semanas após a intervenção.

Quais os sinais a que devem estar atentas, para reconhecer, por exemplo, um problema como uma infeção, uma contratura ou problemas mais graves depois de realizada a cirurgia?

No pós-operatório imediato (primeiros dias e semanas após a intervenção) as complicações mais frequentes, embora sejam raras, estão associadas a acumulação de líquidos ou a infeção. Estas manifestam-se através de uma alteração do volume da mama, do surgimento de sinais inflamatórios como vermelhidão, dor e calor, ou distorção da sua forma. Quanto às complicações tardias (meses ou anos após a cirurgia), a contratura capsular é de longe a mais frequente, podendo manifestar-se como um aumento da firmeza da mama e, nos casos mais graves, com distorção. Com os implantes e técnicas cirúrgicas atuais a sua incidência é muito baixa.

O BIA-ALCL, linfoma anaplásico de grandes células associado aos implantes mamários, é um cancro raro do sistema imunitário. Há cinco anos, o Infarmed reconhecia numa circular informativa que existia uma predominância da presença deste linfoma em pacientes com implantes texturizados, embora, à data, nenhum estudo tivesse ainda sido efetuado para provar que assim era. O que pode vir a causar este linfoma?

O BIA-ALCL foi reconhecido como doença pela OMS em 2016 e até 2023 foram documentados 1170 casos em todo o mundo. A sua causa parece ser inflamatória e multifatorial. O tipo de superfície do implante (texturizado versus liso) parece ter alguma influência no surgimento desta doença. Estudos recentes demonstram que a prevalência é superior nas pacientes com implantes texturizados (0.03%) relativamente a pacientes com implantes de qualquer tipo (0.006%). Atualmente começa a surgir alguma evidência que a texturização dos implantes é apenas um potenciador passivo e que a verdadeira causa seja uma resposta imunitária crónica.

"Desde que a paciente não apresente qualquer queixa e que os exames de imagem de rotina não apresentem alterações como roturas, não há motivo científico para que [os implantes] sejam substituídos".

Quais os sintomas aos quais as mulheres devem estar atentas que podem indicar a existência de um BIA-ALCL?

O tempo médio para o diagnóstico de um BIA-ALCL após a colocação dos implantes ronda os 10 anos. Cerca de 2/3 dos casos manifesta-se como uma acumulação de líquido (seroma) em volta do implante, vários anos após a sua colocação. Assim, qualquer aumento tardio do volume mamário deve ser estudado com exames apropriados. Em apenas 1/3 dos casos, o BIA-ALCL manifesta-se como um nódulo ou massa que pode ser palpado pela paciente ou médico, ou então, detetada em exames de imagem.

Ainda existem atualmente recomendações para que os implantes sejam retirados ou substituídos decorrido um determinado período de tempo, ainda que não exista qualquer sintoma ou problema de saúde associado?

Os implantes atuais são muito resistentes e seguros. Desde que a paciente não apresente qualquer queixa e que os exames de imagem de rotina não apresentem alterações como roturas, não há motivo científico para que sejam substituídos. A maioria das remoções ou substituições de implantes é realizada por motivos estéticos (por exemplo, para um tamanho acima ou

abaixo) ou por rotura do implante detetada nos exames de rotina.

Como está a Cirurgia Estética a desenvolver-se, tecnologicamente, e também a nível de descobertas científicas, que sustentem uma evolução nesta área médica?

A evolução nesta área poderá ser dividida em duas partes: na técnica cirúrgica e no desenvolvimento tecnológico dos implantes. Quanto à técnica cirúrgica, há cada vez mais evidência que procedimentos asséticos e com pouca manipulação dos implantes, lavagem abundante da loca cirúrgica, controlo rigoroso da hemorragia e utilização de certas incisões e tipos de implante podem reduzir drasticamente as complicações a curto e longo prazo, ao mesmo tempo que melhoram o resultado estético. Relativamente aos implantes, o desenvolvimento faz-se em várias áreas. Na sua superfície, procuram-se tipos de texturização menos agressivos, que consigam reduzir a incidência de BIA-ALCL, mas também da contratura capsular. No preenchimento do implante, cada vez estão a ser desenvolvidos tipos mais estáveis de gel de silicone coesivo, que permitem não só um toque mais natural, mas também uma grande panóplia na forma dos implantes. Das várias marcas existentes no mercado, cada uma delas tem mais de 500 modelos e tamanhos de implantes diferentes. No que toca ao invólucro do implante, desenvolvimentos na sua resistência e capacidade de interagir com o gel de silicone que está no seu interior, tornam estes dispositivos menos propensos à rotura e com resultados estéticos superiores.

Hugo Freitas
CIRURGIA PLÁSTICA

HUGO FREITAS · CIRURGIÃO PLÁSTICO

HUGOFREITAS.PT GERAL@HUGOFREITAS.PT + 351 926958797

"NA ÚLTIMA DÉCADA, A PODOLOGIA CONSOLIDOU-SE COMO ÁREA DA SAÚDE ESSENCIAL AO BEM-ESTAR GERAL"

A FOOTSTUDY CENTRO DE CONHECIMENTO DO PÉ FOI FUNDADA PELA PODOLOGISTA CRISTINA COSTA PARA SER EXATAMENTE O QUE DESCREVE – UM LOCAL ONDE O PÉ ESTÁ NO CENTRO DO CONHECIMENTO E DO ESTUDO DOS PROFISSIONAIS DE SAÚDE QUE ALI TRABALHAM. CELEBRA 10 ANOS DE ATIVIDADE JÁ COM UMA MARCA PRÓPRIA DE PRODUTOS PARA OS PÉS – A BIOFEET® - CUJO DESENVOLVIMENTO ACONTECEU A PARTIR DA PRÓPRIA CLÍNICA.

Há 10 anos que a FootStudy chegou ao mercado. De lá para cá, o que mudou na área da Podologia? Como analisa este percurso de uma década de atividade?

Ao longo dos últimos 10 anos, a Podologia tem vindo a consolidar-se cada vez mais como uma área essencial para a promoção da qualidade de vida e bem-estar geral. Esse reconhecimento vai além do tratamento de problemas pontuais como calosidades ou unhas encravadas. Inclui a prevenção de lesões, o alinhamento postural e o desempenho biomecânico. No caso da FootStudy, investimos em instrumentos de avaliações biomecânicas detalhadas, em tecnologias de imagem avançadas e na implementação de protocolos de tratamento não invasivos no pé, que permitiu desenvolver e criar novas abordagens de intervenção clínica.

CRISTINA COSTA
PODOLOGISTA E CEO

A rotina laboral atual exige muito dos pés. Quais os principais problemas que surgem, hoje, na clínica?

As queixas mais frequentes na clínica estão relacionadas com problemas dermatológicos, como infeções fúngicas ou verrugas plantares. Também são motivos de consulta os problemas biomecânicos e alterações posturais, diretamente ligados a dores nos pés e dores lombares, pela má distribuição do peso corporal ou sobrecarga, desenvolvendo por vezes patologias crónicas de difícil controlo. São realizadas avaliações específicas, desde a avaliação física, testes específicos e a utilização de um sistema de avaliação baropodométrico computadorizado, para chegar ao melhor diagnóstico da patologia e a podermos corrigir ou equilibrar. Identificado o problema, os tratamentos passam por exercícios de reeducação postural, com profissionais especializados na área (fisioterapeutas, ortopedistas, optometristas, osteopatas), e a elaboração de palmilhas de correção postural, biomecânicas ou híbridas.

Que conselhos deixa à forma como devemos cuidar dos nossos pés, diariamente?

Uma boa rotina de higiene inclui a lavagem diária, uma secagem cuidada especialmente na zona interdigital dos dedos, a mudança diária de meias e a higienização do calçado. A escolha do calçado e das meias, deve priorizar o conforto e o ajuste à atividade física que vai realizar. Os materiais escolhidos devem dar um bom suporte e ser de preferência em materiais semiflexíveis e de origem natural (meias em algodão e sem costuras e o calçado em pele natural principalmente no revestimento interno). As unhas devem ser cortadas de acordo com o contorno do dedo correspondente, sem arredondar as laterais.

MUITAS DAS QUEIXAS QUE RECEBEMOS NA CLÍNICA ENVOLVEM INFEÇÕES FÚNGICAS, VERRUGAS PLANTARES E ALTERAÇÕES POSTURAIS / BIOMECÂNICAS. CRIANÇAS E DESPORTISTAS SÃO OS MAIS AFETADOS, DEVIDO A FATORES COMO IMATURIDADE BIOMECÂNICA, USO FREQUENTE DE CALÇADO INADEQUADO E MAIOR EXPOSIÇÃO A FATORES DE RISCO, COMO PISCINAS E BALNEÁRIOS.

A FootStudy desenvolveu produtos próprios para os pés. Que gama têm e a que fins se destinam? Há a possibilidade de continuar a desenvolver esta área dedicada à pesquisa e personalização de produtos?

Em 2014, em parceria com uma equipa multidisciplinar, iniciámos a criação de uma formulação tópica com base em ingredientes naturais, com o objetivo de controlar a proliferação das infeções fúngicas. Estas soluções apresentaram resultados positivos, prevenindo lesões que com o tempo se podem tornar graves, indo desta forma além dos antifúngicos convencionais. Os produtos foram validados pela INCONSPHAR em 2018, e abriram caminho para a fundação da marca BioFeet®. Os primeiros produtos, BioFeet® Gotas e BioFeet® Spray, foram desenvolvidos para controlar o ambiente favorável aos fungos, tendo como base substâncias naturais, como os óleos essenciais. Mais tarde criámos o BioFeet® Creme e o BioFeet® Pó, cada um deles focado em necessidades específicas como a regeneração da pele e absorção da humidade (presente na transpiração excessiva dos pés), respetivamente.

FOOT STUDY
O cuidado especializado que seus pés merecem
BRAGA
Praça Conde Agrolongo, nr. 35 | 3°piso
+351 926 540 810 (custo de uma chamada para a rede móvel nacional)
CABECEIRAS DE BASTO
Alameda Dr. Mário Soares B
+351 962 290 888 (custo de uma chamada para rede móvel nacional)

A IMPORTÂNCIA DE UM SONO DE QUALIDADE PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

O SONO É UMA PARTE ESSENCIAL DA ROTINA DE BEM-ESTAR DO SER HUMANO, MAS 45% DA POPULAÇÃO MUNDIAL JÁ SE QUEIXA DE TER PROBLEMAS PARA DORMIR. PALOMA BAIARDI, MÉDICA DE CLÍNICA GERAL E MEDICINA DO SONO, EXPLICA AS RAZÕES QUE ESTÃO POR DETRÁS DESTAS DIFICULDADES EM DORMIR BEM E DÁ CONSELHOS QUE PODEM AJUDAR A MELHORES NOITES DE SONO.

Cerca de 45% da população mundial tem problemas para dormir. O que leva a que isso aconteça?

O atual estilo de vida é um fator primordial. Ficamos por longos períodos do dia conectados, e esta excessiva exposição à luz artificial próximo ao horário de dormir causa um impacto negativo na libertação da melatonina, principal hormona indutora do sono, justificando uma maior dificuldade para iniciar e manter um sono de qualidade.

Como pode alguém perceber se o seu sono é de qualidade?

Se a pessoa dorme uma média de sete a oito horas, mas acorda sempre cansada ou sente muito sono ao longo do dia, é importante avaliar a qualidade desse sono. Sintomas como ronco excessivo, dor de cabeça ao acordar, engasgos ou sensação de sufocamento ao longo da noite também são sinais importantes de possíveis doenças relacionadas com o sono, como por exemplo a apneia obstrutiva do sono.

MARISOL LEFORT E MARIANA KRANZFELD
SÓCIAS-GERENTES DA CLÍNICA BEAUTY CONCEPT

Qual o impacto que más noites de sono, regulares, têm no organismo?

As pessoas que dormem menos de seis horas ou têm um sono muito fragmentado, acordam, geralmente, cansadas, irritadas, e apresentam ao longo do dia um déficit da atenção, comprometimento da memória e um risco de aumento de ter um transtorno da ansiedade e depressivo.

O trabalho obriga, muitas vezes, a fazer "horas extras", que são retiradas às horas de sono. Por outro lado, há também quem trabalhe por turnos e tenha que adaptar o organismo a este sistema. Estas duas situações terão, a longo prazo, impacto na saúde do indivíduo?

Sim, a privação crónica do sono, comum nesta situação, compromete o ciclo circadiano da pessoa e aumenta o risco do surgimento de uma série de doenças no sistema gástrico, doenças cardiovasculares, doenças metabólicas, obesidade, dificuldades para dormir, redução da imunidade, risco aumentado de acidentes no trânsito e no trabalho.

Atualmente, as campanhas que alertam para a importância do sono estão a intensificar-se. Nota esse reconhecimento do tema por parte de quem a procura?

Sem dúvidas. Podemos considerar este tema como um problema de saúde pública. As doenças relacionadas ao sono provocam graves consequências, não só para quem sofre, mas também para toda a sociedade, implicando uma sobrecarga no sistema de saúde e aumento do risco de acidentes viários e no local de trabalho. As campanhas são muito importantes, no intuito de sensibilizar as pessoas, profissionais de saúde e empresas sobre a importância do sono.

PALOMA BAIARDI
MÉDICA DE CLÍNICA GERAL E MEDICINA DO SONO OMP77639

HÁBITOS SIMPLES QUE MELHORAM A QUALIDADE DO SONO: EXPOSIÇÃO A LUZ SOLAR ASSIM QUE ACORDAR; ATIVIDADE FÍSICA REGULAR; EVITAR O CONSUMO DE CAFEÍNA OU ESTIMULANTES, PELO MENOS SEIS HORAS ANTES DE DORMIR; FAZER DO QUARTO UM AMBIENTE TRANQUILO, SEM RUÍDOS, E SEM LUMINOSIDADE; REFEIÇÕES LEVES NO JANTAR.

SE, MESMO ADOTANDO ESTES HÁBITOS, NÃO CONSEGUE TER UM SONO DE QUALIDADE, É MUITO IMPORTANTE QUE PROCURE AJUDA MÉDICA!

DRA. PALOMA BAIARDI
CLÍNICA GERAL E MEDICINA DO SONO
Cuide do seu Sono, Cuide de Você
www.drapalomabaiardi.com
@dra.palomabaiardi
www.beautyconcept.pt
@beautyconcept_bymm
BEAUTY CONCEPT

"EM PORTUGAL, A MEDICINA DENTÁRIA ESTÁ NUM NÍVEL MUITO ELEVADO"

A BOCCA CLÍNICA OFERECE UMA VARIEDADE DE TRATAMENTOS DENTÁRIOS, SEMPRE ALICERÇADOS NA TECNOLOGIA. JAIME GUIMARÃES, DIRETOR CLÍNICO E MÉDICO DENTISTA ESPECIALISTA EM IMPLANTOLOGIA E CIRURGIA ORAL, É O RESPONSÁVEL POR ESTE ESPAÇO. UM DOS PROJETOS COM MAIOR DESTAQUE É A FADINHA FLOR, DA ODONTOPEDIATRA FLOR PEREIRA, DEDICADO ÀS CRIANÇAS, E CUJO SUCESSO JÁ LEVOU AO AUMENTO DA EQUIPA PARA DUAS "FADAS".

JAIME GUIMARÃES
DIRECTOR CLÍNICO DA BOCCA CLÍNICA

Quais os tratamentos que se destacam, seja pela procura que têm, seja porque são tratamentos diferenciados e que a Bocca Clínica oferece?

Na Bocca Clínica defendemos o princípio de ver o paciente como um todo. Ainda assim, destacaria três áreas: Implantologia, Ortodontia e Odontopediatria. No âmbito da Implantologia temos uma experiência acumulada de mais de 30 anos, em particular no tratamento de casos complexos de reabilitação total, ou seja, situações em que repomos toda a dentição com recurso a implantes e próteses fixas; na área de Ortodontia, especialidade que se ocupa da correção da posição dos dentes e da sua relação com os maxilares, temos tido uma solicitação crescente devido sobretudo aos chamados "alinhadores" que são umas finas placas transparentes, feitas sob medida para encaixarem nos dentes do paciente, que os movem gradualmente para a posição ideal. São muito confortáveis e quase invisíveis, aliando eficácia e estética; e a Odontopediatria, que é a área da medicina dentária especializada na saúde oral das crianças, desde os primeiros dentes até à adolescência. Na Bocca Clínica estamos muito felizes com o desenvolvimento do projeto "Fadinha Flor" onde oferecemos um ambiente acolhedor e divertido para que os mais pequenos se sintam seguros e tranquilos durante a consulta.

Com mais de 30 anos de experiência em Implantologia e Cirurgia Oral, como avalia a evolução que se tem verificado na área da Saúde Oral, nos diversos campos de tratamento?

A evolução da Medicina Dentária tem sido extraordinária em todos os campos e com grande benefício tanto para os pacientes como para os profissionais. A grande evolução nas técnicas, materiais e equipamentos tem-nos permitido fazer tratamentos com mais previsibilidade, com melhores resultados e, ainda, com mais conforto para o paciente, nomeadamente através de procedimentos menos invasivos. Gostaria de aproveitar para deixar aqui a minha opinião de que a nossa Medicina Dentária é de um nível muito elevado. Tenho oportunidade de assistir a muitas reuniões científicas cá e lá fora e fico sempre orgulhoso do nível das apresentações dos meus colegas portugueses.

Quão importante é, hoje, a tecnologia, para apoiar o vosso trabalho? Como se posiciona a Bocca Clínica relativamente à atualização tecnológica do vosso espaço?

Estamos bem cientes de como a tecnologia nos pode ajudar a proporcionar melhores tratamentos e resultados aos nossos pacientes e, por isso, adotámos algumas tecnologias, das quais destaco: CBCT – Aparelho de imagiologia que nos permite realizar cortes tomográficos e avaliações 3D dos maxilares e outras estruturas; Microscópio - o uso do microscópio em medicina dentária permite uma precisão muito maior nos tratamentos; Scanner intraoral - É uma tecnologia que substitui as moldagens tradicionais, capturando imagens digitais em 3D da boca do paciente; ATP 38 - Na nossa clínica dispomos deste aparelho que funciona por fotobiomodulação utilizando uma luz LED de diferentes comprimentos de onda para estimular a regeneração celular e acelerar a cicatrização dos tecidos; Diagnocat - sistema de inteligência artificial que nos ajuda na análise de exames radiográficos e tomografias.

O que é o projeto “Fadinha Flor”? Quais os seus objetivos principais?

É uma iniciativa que visa transformar a experiência das crianças no consultório dentário, tornando-a mais positiva e lúdica. O principal objetivo é a promoção da saúde oral e a prevenção da cárie dentária, desmistificando o receio associado às consultas de medicina dentária. Através de uma abordagem mágica e interativa, pretende-se incentivar hábitos saudáveis, como a correta higiene oral e a eliminação de comportamentos prejudiciais. Para tal, são desenvolvidas ações como a “Pink Promise”, na qual as crianças são incentivadas a abandonar a chupeta e o biberão, sendo recompensadas pela “Fadinha das Chupetas” e pela “Fadinha dos Biberões”.

Como tem sido a receção desta iniciativa por parte das crianças? Notam-se resultados no seu comportamento, a partir do momento em que conheceram a “Fadinha Flor”?

Desde que as crianças visitam a Fadinha Flor, observo uma melhoria significativa no seu comportamento durante as consultas dentárias. A grande maioria responde positivamente, permitindo-me realizar os procedimentos sem necessidade de sedação, apenas através de técnicas de controlo comportamental. O impacto do projeto é evidente, sendo particularmente gratificante receber manifestações espontâneas de carinho, como desenhos e mensagens de agradecimento.

Os pais estão, também eles, preparados para ajudar os filhos a desenvolverem uma relação saudável com o dentista?

Os pais têm um papel fundamental no desenvolvimento da relação entre as crianças e o médico dentista. Tenho observado um aumento no número de pais que procuram consultas regulares e acompanham os seus filhos à consulta. A atitude dos pais influencia diretamente o comportamento das crianças, sendo essencial que transmitam calma e evitem explicações excessivas sobre os procedimentos, sugerindo em vez disso que mostrem vídeos sobre o ambiente do consultório. A presença dos pais no consultório é essencial para o sucesso das consultas e é sempre incentivada, salvo exceções específicas.

FLOR PEREIRA
RESPONSÁVEL PELO PROJECTO FADINHA FLOR

bocca clínica

PRACETA PROFESSOR EGAS MONIZ,
Nº48 · 4100-221 PORTO

221127828 · 915181880

GERAL@BOCCACLINICA.COM WWW.BOCCACLINICA.COM

"A PODOLOGIA É ESSENCIAL PARA A PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA PATOLOGIA DO PÉ"

ELISABETE SILVA É LICENCIADA EM PODOLOGIA PELA CESPU, E CRIOU A SUA PRÓPRIA CLÍNICA – A PASSO IMPORTANTE – PARA CONSEGUIR PROPORCIONAR AOS SEUS PACIENTES UM TRATAMENTO ADEQUADO ÀS SUAS NECESSIDADES. DADA A IMPORTÂNCIA DO PÉ NO CORPO HUMANO E NA SAÚDE DO INDIVÍDUO, ESTA É UMA ÁREA EM CRESCIMENTO, E COM CADA VEZ MAIOR PROCURA POR PARTE DA POPULAÇÃO.

Como é que a Elisabete descreve o seu percurso?

Foi um caminho com muitos desafios e de luta constante, com muitas horas de trabalho, para provar todos os dias o meu valor. Era importante alertar, na época em que iniciei o meu percurso, para a necessidade da consulta de Podologia, quer no tratamento, quer na prevenção, pois ainda era uma área nova e desconhecida. No início da minha carreira, investia mais de 50% do valor que ganhava em publicidade, para dar a conhecer a minha área e a sua importância. Fundei a Passo Importante em 2006, que hoje tem 90% da sua faturação na Podologia e temos aumentado todos os anos.

Sentiu que ser mulher foi um obstáculo no processo de criação da sua clínica própria?

Posso dizer que sim. Senti que tinha que trabalhar mais e provar que estava à altura dos desafios. A área da Saúde requer muita dedicação, estudo e concentração, o que era, frequentemente, desafiante e desgastante, dada a limitação de tempo que advinha do facto de ser mãe.

Porque optou pela área de Podologia? O que a fascina na mesma?

Na altura que me inscrevi na faculdade, tive conhecimento da Podologia. Era uma área nova, pareceu-me ter muito mercado para explorar e julguei que seria muito interessante. Sou uma apaixonada pela minha profissão, desempenho as minhas funções todos os dias com o mesmo entusiasmo, como se fosse o primeiro dia. O que me fascina na Podologia é o bem que fazemos aos nossos pacientes. Muitos chegam-nos com dores que os limitam no dia a dia e lhes tiram qualidade de vida e, na maioria dos casos, saem sem dor.

Até ao momento, o que acredita que mudou, quer no mercado de trabalho, quer na própria área da Podologia?

ELISABETE SILVA
PODOLOGISTA

A Podologia cresceu muito. É uma área essencial para a prevenção e tratamento da patologia do pé e, na nossa clínica, temos tecnologia avançada para diagnóstico e tratamento. Contamos com plataforma baropodométrica, que nos auxilia numa avaliação mais personalizada do estudo da pegada plantar, dinâmica ou estática. Também temos laser para o tratamento de lesões a nível muscular e ósseo e tratamento de fungos das unhas. Existe muito mais informação e a procura aumentou. A Podologia está inserida em equipas multidisciplinares nos centros de saúde e hospitais na prevenção do pé diabético.

O que é a Podologia e quais as doenças que trata?

A Podologia é a ciência especializada na investigação, prevenção, diagnóstico e tratamento das alterações que afetam o pé e as suas repercussões no organismo humano, sendo o podologista o profissional de saúde devidamente habilitado para o tratamento das patologias do pé.

AS DOENÇAS TRATADAS PELA PODOLOGIA:

Pé desportivo com exame baropodométrico computorizado; Pé diabético; Pé infantil; Pé de atleta; Verruga plantar; Fungos e micose nas unhas – onicomicose; Esporão do calcâneo; Unhas encravadas; Fasceíte plantar; Frieiras; Pé plano (chato); Pé cavo; Palmilhas Personalizadas; Calosidades e calos nos pés; Feridas ou úlceras nos pés; Onicogrifose;

Por que motivo é importante que as pessoas identifiquem doenças / problemas dos pés e recorram a médicos especialistas para os resolver?

Muitas patologias atempadamente diagnosticadas e tratadas poderão evitar evolução e consequências que levam a limitações da qualidade de vida. Um doente diabético, por exemplo, tem que ter cuidados redobrados e deve consultar o podologista com mais regularidade, para evitar que haja feridas ou úlceras que infecionem e se tornem dolorosas ou que se desenvolva uma gangrena. Um bom cuidado com os pés também ajuda a evitar a amputação. Na nossa consulta existe muita procura a nível desportivo, para fazermos um estudo personalizado do tipo de pegada e respetiva criação de palmilhas corretivas personalizadas, o que melhora a performance do atleta.

CLINICA PASSO IMPORTANTE

CLINICAPASSOIMPORTANTE@OUTLOOK.COM

WWW.PODOLOGISTAELISABETESILVA.COM

964 030 752
(CHAMADA PARA REDE MÓVEL NACIONAL)

263 243 447
(CHAMADA PARA REDE FIXA NACIONAL)

CRIAR SAÚDE ATRAVÉS DA MEDICINA AYURVEDA

LÚCIA SILVA FUNDOU A MARCA LUX YANG THERAPY PARA PROMOVER A SAÚDE E O BEM-ESTAR INTEGRAL DE TODAS AS PESSOAS, COM BASE NA MEDICINA AYURVEDA. O ESPAÇO DISPÕE DE QUATRO ÁREAS QUE, TODAS CONJUGADAS, OFERECEM UM CUIDADO COMPLETO E NATURAL AO SER HUMANO.

Há quanto tempo criou este projeto? Porquê apostar na abordagem da medicina ayurveda?

A Lux Yang Therapy (LYT) surgiu há 10 anos, da vontade de cuidar o Ser Humano de forma simples, verdadeira, completa e natural. Nas consultas tratamos, sempre, o paciente de modo a sentir o que verdadeiramente o incomoda, indo à profundidade da sua dor ou problema. A Medicina Convencional, ao longo da Última Era, conheceu um notável progresso dos seus estudos. Contudo, foi esquecendo a sua origem e a sua humanização. Distanciando-se, assim, da escuta sensível e da observação clínica integral. Foi por reconhecer essa carência que voltei o meu olhar para a Medicina Ayurveda, cuja abordagem valoriza a escuta atenta, o toque consciente, e a compreensão do eu na totalidade, integrando corpo, mente e espírito.

Enquanto pessoa e profissional, como se caracteriza?

Enquanto mulher e profissional da Saúde, reconheço-me como uma força em movimento: determinada, sensível e profundamente conectada com o propósito de cuidar. Trago a alegria como guia, a verdade como princípio e a justiça como base em todas as minhas relações. Acredito no poder da transparência, da escuta ativa e da tolerância. Sou uma mulher empoderada, que honra a sua liberdade de ser e pensar, sem medo de ocupar espaços, enfrentar desafios e de se reinventar. Aventureira, inspiro-me no mundo natural, na paixão pelos animais e no fascinante universo do comportamento humano. Trago a leveza como cura, e a assertividade como ferramenta, unindo conhecimento, coragem e alma em tudo o que faço.

Como caracteriza a marca que criou? Que conceito vos define, enquanto espaço de saúde?

A Wellness Center Natur & Medical Spa é um Espaço Integrativo de Saúde e Bem-estar, onde a ciência, a natureza e a sabedoria ancestral se cruzam promovendo equilíbrio, consciência e cura. A marca nasce do encontro entre "Lux" que significa a Luz da clareza, presença e verdade: o caminho de regresso a casa; e o "Yang", que diz respeito à energia vital, transformadora e afirmativa da Vida. A LYT é um conceito que reconecta a essência e vitalidade para alcançar a felicidade. É composta por quatro áreas: a Clínica Integrativa, o Spa com terapias sensoriais, a Depilação a Laser com foco em tecnologia e estética consciente, e a Academia, que oferece Yoga, Meditação, Pilates, além de Retiros e Workshops que inspiram e transformam vidas.

Quão importante é a técnica ayurvédica para os vossos doentes?

O objetivo da Ayurveda é criar saúde, não apenas tratar sintomas com medicamentos ou cirurgias. Nas consultas, incentivamos o paciente a reconhecer e libertar emoções como raiva e culpa, pois cada sintoma tem uma ligação emocional. A Ayurveda vê cada pessoa como única, utilizando métodos como uma entrevista detalhada, observação da pele, olhar, língua e toque, além do exame do pulso, para identificar desequilíbrios nos doshas (vata, pitta e kapha) e criar tratamentos personalizados e equilibrados.

O envelhecimento populacional afeta todo o país. Como se prepara a Lux Yang Therapy no que respeita a conseguir responder a esta realidade?

A LYT oferece serviços na área da Gerontologia, em parceria com a Universidade Sénior de Coimbra. Promovemos o exercício físico, como Pilates, e Terapias como Massagens, Abyanga e Bastis, para melhorar a flexibilidade, a força, a postura e prevenir doenças como Alzheimer, Parkinson, Artroses e Osteoporoses.

LÚCIA SILVA
DIRETORA CLÍNICA E FUNDADORA DA LUX YANG THERAPY

LUXYANGTHERAPY
www.luxyangtherapy.com
R. Irmã Lúcia nº24. Lj. 20G.
3030-49 **Coimbra**
Av. São João de Deus, Lt 1, Lj 2
8500-508 **Portimão**
Contactos
239 406 004
925 607 150

A MULHER E A SINDICALISTA POR DETRÁS DO SITEU – SINDICATO QUE MARCA A DIFERENÇA

GORETE PIMENTEL SEMPRE FOI SINDICALISTA. AINDA CRIANÇA, JÁ REIVINDICAVA OS SEUS DIREITOS. A VIDA FORJOU-A FORTE, E ESTA MULHER, HOJE COM 53 ANOS, NUNCA DESISTIU DOS SEUS SONHOS. ENFERMEIRA ESPECIALISTA EM SAÚDE MATERNA E OBSTETRÍCIA, FUNDOU O SITEU – SINDICATO INDEPENDENTE DE TODOS OS ENFERMEIROS UNIDOS DO CONTINENTE E ILHAS – EM 2020 E CONTINUA CHEIA DE PROJETOS PARA MELHORAR AS CONDIÇÕES DE VIDA DA CLASSE DOS ENFERMEIROS.

Gorete Pimentel chegou a Portugal com quatro anos, vinda de Angola. O dinheiro não abundava e a família teve dificuldades para colocar os filhos a estudar. Gorete, no entanto, não ia desistir: **"Eu sempre entendi, desde muito nova, que devia ter um curso superior. Queria ser independente a nível económico. Deixei a escola quando tinha 12 anos, após finalizar o segundo ano do Ciclo via telescola. A partir daí, comecei a fazer pressão com os meus pais para voltar a estudar. Eu disse inclusivamente que ia trabalhar de dia e estudar à noite, só que carecia da autorização deles, porque só podíamos estudar à noite a partir dos 14 anos. Acabei por ter de esperar que a minha irmã – mais nova dois anos do que eu – completasse os 14 anos para poder voltar à escola. Regressei aos estudos com 16 anos. Entre os 12 e os 16 anos trabalhei na feira e a partir dos 16 anos trabalhava como costureira numa fábrica de confeções, enquanto estudava à noite".**

No momento de escolher um curso universitário, optou pelo que mais rapidamente a levaria para o mercado de trabalho: **"Escolhi Enfermagem não por nenhuma ideia romântica, mas porque era um curso de três anos que me ia permitir começar a trabalhar rapidamente".** A estudar de dia na Escola de Enfermagem de Braga – Calouste Gulbenkian -, Gorete Pimentel tinha de trabalhar à noite e nas suas horas livres para poder continuar a custear a faculdade.

"Sou uma pessoa completamente diferente do que era há cinco anos. Tenho mais coragem de tomar decisões, mesmo controversas".

Concluído o curso, em 1997, começou a trabalhar, mas dois anos depois haveria de regressar aos bancos de escola, uma vez que o curso de Enfermagem passou de Bacharelato a Licenciatura e foi necessário fazer mais um ano de academia para ter acesso à licenciatura. Nesta altura,

GORETE PIMENTEL
PRESIDENTE SITEU

"É fundamental termos as instituições a conversar entre si fora do campo cinzento da negociação ou da discussão".

Gorete já era casada e mãe de um filho, o que não a fez abrandar a sua sede de saber e independência: **"Entre 2007 e 2009, tinha dois filhos pequenos e fiz a especialidade em saúde materna e obstetrícia".** A razão para a escolha é simples: **"Quando eu fiz o curso de base, foi o estágio que eu mais gostei. Acredito que, na altura da maternidade, as mulheres estão muito fragilizadas e não têm muito apoio. O facto de a minha mãe ter tido cinco filhos e de falar muito dos partos e do que viveu naqueles momentos também ajudou. Eu própria tive três filhos, e acreditava que nesta área eu ia fazer a diferença".**

O SINDICALISMO E A FUNDAÇÃO DO SITEU

Gorete Pimentel considera-se **"sindicalista desde que nasceu".** A reivindicação dos direitos, a política e o sindicalismo sempre se cruzaram no seu caminho, mas a atual presidente do SITEU sempre fez questão de não aceitar nenhum convite, sobretudo por causa do (na altura) marido: **"O meu ex-marido era muito crítico em relação a eu desenvolver qualquer outra atividade que não fosse o trabalho como enfermeira e ser dona de casa. Disse muitas vezes que não quando me convidaram para algo relacionado com o sindicalismo. Até, em 2015, ser convidada para fazer parte de uma lista para a Ordem dos Enfermeiros. Éramos a lista I e eu era candidata a presidente do colégio da especialidade. Nesta altura decidi abrir a porta que se estava sempre a atravessar no meu caminho".**

Foi o início de uma jornada que não mais parou: **"Não ganhei, mas a seguir participei no movimento EESMO, porque os enfermeiros, em 2009, tinham perdido as categorias, precisamente na altura em que houve a revisão das carreiras. Nós trabalhávamos como especialistas, mas não tínhamos a categoria, nem direito a progressão na carreira, e nem recebíamos como tal".** Gorete Pimentel liderou este movimento no hospital de Braga: **"Em reunião com a Administração da PPP negociei a valorização das minhas colegas EESMO que eram contratadas pela PPP. Esta foi a minha primeira prova de fogo".**

Em 2017, surgiu um sindicato novo e Gorete Pimentel foi convidada para ser presidente da Regional Norte, embora em 2019 tenha abandonado o cargo, pois a relação com a direção não era fácil. Com ela saiu toda a sua equipa: **"Propus-lhes fazer um sindicato novo e, a 25 de fevereiro de 2020, estava oficialmente criado o SITEU – Sindicato Independente de Todos os Enfermeiros Unidos do Continente e Ilhas".**

Em 2021, Gorete Pimentel foi ainda candidata à Câmara Municipal de Vila Verde, pelo Bloco de Esquerda, partido do qual era dirigente distrital.

UMA FORMA DIFERENTE DE FAZER SINDICALISMO

O SITEU "é uma forma diferente de fazer sindicalismo". Para Gorete Pimentel, o que faz a diferença na forma como este sindicato trabalha é a maneira como as instituições convivem, algo em que os outros sindicatos não acreditam: "**É fundamental termos as instituições a conversar entre si fora do campo cinzento da negociação ou da discussão. As instituições devem beneficiar de uma articulação harmoniosa, de modo a defendermos a saúde e os direitos dos trabalhadores da saúde – os enfermeiros – que são o pilar de sustentação e sustentabilidade do SNS. Quando vamos para uma reunião com os Conselhos de Administração, não vamos com uma postura de 'quero, posso e mando'. Pelo contrário, vamos sempre com noção de que temos direitos, mas também temos deveres e não passamos para os nossos associados nada que não tenha sido discutido em reunião. Nunca dizemos que o Conselho de Administração 'ficou de' quando não ficou. O contrário também é verdade"**. Ao cabo de cinco anos, o SITEU construiu uma imagem de confiança.

Mas a presidente deste sindicato assegura que ainda há muito para fazer: **"A nível da valorização da profissão, foi extremamente importante para todos os enfermeiros termos surgido no sindicalismo, porque temos uma forma de trabalhar que nos caracteriza: atendimento personalizado, gabinetes jurídicos de referência e resposta à distância de um telefonema. Em relação ao percurso pessoal, eu sou uma pessoa completamente diferente do que era há cinco anos. Tenho mais coragem de tomar decisões, mesmo controversas, mesmo que isso culmine num caminho mais solitário, como é o da vida de sindicalista".**

Enquanto mensagem final, Gorete Pimentel deixa um conselho às mulheres: **"Nós, mulheres, não podemos desistir. Não devemos ouvir quando nos dizem que não somos capazes, ou que não temos perfil, ou que não devemos fazer. Porque quando queremos e sabemos o que queremos, conseguimos!".**

VALOR
MAGAZINE

VALOR
DIGITAL

VALOR
MAGAZINE
GRATUITA
"A Razão D'Ser
foi criada com amor, respeito, carinho e empatia pelas mulheres, para um parto natural e saudável."
SÓNIA ROCHA
ENFERMEIRA ESPECIALISTA EM SAÚDE MATERNA E OBSTÉTRICA
FUNDADORA CLÍNICA RAZÃO D'SER
CONTABILIDADE
O QUE FALTA SABER SOBRE AS RECENTES ALTERAÇÕES FISCAIS
ARQUITETURA, DESIGN E CONSTRUÇÃO
TENDÊNCIAS PARA FICAR
DIA INTERNACIONAL DA MULHER
DETERMINAÇÃO E SUCESSO NO FEMININO

VALOR
DIGITAL
MARÇO
2025
ARMANDO PEREIRA
CEO DA CRITICALFLOW
ENGENHARIA DO FUTURO
TECNOLOGIA AO SERVIÇO ENGENHARIA:
O FUTURO DA CONSTRUÇÃO E DA INDÚSTRIA
PEDRO RODRIGUES
SÓCIO GERENTE DA PROMENG

IGO IMMIGRATION: UM PARCEIRO PARA QUEM PRETENDE MUDAR-SE PARA PORTUGAL

Como caracteriza o seu trajeto profissional na área da imigração? O que a levou a optar por esta área em particular?

Com 15 anos de experiência, iniciei a minha trajetória profissional na PwC, focando em tributação de pessoas físicas, e percebi o impacto da mobilidade internacional. Expandindo a minha atuação, fundei a iGo Immigration Services, com unidades em São Paulo e Lisboa, oferecendo assessoria estratégica para empresas e profissionais. O objetivo é transformar desafios burocráticos em soluções eficazes, garantindo processos migratórios seguros e alinhados às necessidades dos clientes.

Como analisa a situação da AIMA, que ainda tem mais de 300 mil processos pendentes?

A AIMA enfrenta um acúmulo de mais de 300 mil processos pendentes, dificultando a regularização, acesso ao mercado de trabalho e serviços essenciais. A transição do SEF para a AIMA busca melhorias, mas o impacto dos atrasos ainda é significativo. A complexidade burocrática pode gerar incertezas e dificuldades, comprometendo a adaptação dos imigrantes ao país. Para minimizar esses problemas, um planeamento migratório adequado e uma assessoria especializada são essenciais, evitando imprevistos e garantindo maior previsibilidade.

Apesar dos desafios, a imigração continua a ser um pilar essencial para o crescimento económico e social de Portugal. O Governo tem implementado mudanças estruturais para modernizar e agilizar processos, e o Plano de Migração visa aumentar a transparência e eficiência na gestão dos pedidos.

Qual o vosso papel, enquanto advogados, para ajudar o imigrante a ultrapassar as barreiras burocráticas e se legalizar no país?

Advogados especializados garantem que o processo de imigração ocorra com segurança, eficiência e dentro da legalidade. Desde a escolha do visto adequado até à regularização documental, acompanhamos cada etapa, reduzindo riscos e acelerando procedimentos. Empresas que movimentam talentos também beneficiam ao alinhar requisitos legais e fiscais, evitando complicações.

O nosso suporte inclui:

- Orientação estratégica e escolha do melhor tipo de visto ou autorização de residência;

JULYANA RUIZ É ADVOGADA ESPECIALISTA EM TRIBUTAÇÃO E IMIGRAÇÃO. CRIOU, POR ISSO, E COM BASE NA EXPERIÊNCIA ADQUIRIDA, A IGO IMMIGRATION, PRESENTE EM SÃO PAULO E LISBOA, ATRAVÉS DA QUAL AJUDA IMIGRANTES A REGULARIZAR A SUA SITUAÇÃO NO PAÍS. EM DESTAQUE, AINDA, A SITUAÇÃO DA AIMA, E OS CONSELHOS QUE ESTA PROFISSIONAL DO DIREITO DEIXA A QUEM SE PREPARA PARA MUDAR PARA PORTUGAL.

- Garantia de documentação correta, prevenindo erros que possam causar atrasos ou indeferimentos;
- Acompanhamento contínuo e interlocução com as autoridades portuguesas, mitigando impactos administrativos;
- Assessoria a empresas que contratam estrangeiros, assegurando conformidade legal e evitando riscos trabalhistas e fiscais.

Sabemos que imigrar é uma mudança de vida e buscamos tornar essa experiência o mais tranquila possível, oferecendo previsibilidade e segurança em todo o processo.

Quais os principais problemas com que, quem chega, se depara?

Os maiores obstáculos incluem:

- Demora na regularização: O elevado volume de processos e a transição para a AIMA sobrecarregaram o sistema;
- Dificuldades no mercado de trabalho: empresas têm dificuldade em contratar, em virtude de atrasos na emissão de autorizações e de documentos como o NISS;
- Burocracia bancária e serviços essenciais: Muitos bancos exigem título de residência, dificultando a abertura de contas;
- Falta de transparência nos processos: A ausência de um sistema eficiente para consultas de status de pedidos gera incerteza.

Grande parte desses problemas decorre de um sistema administrativo sobrecarregado e pouco digitalizado. A falta de uniformidade nos entendimentos entre agências e a ausência de um canal de atendimento eficiente dificultam ainda mais a regularização. Sem um canal de atualização clara, os imigrantes recorrem às unidades presenciais, gerando superlotação e mais demora.

Dicas para quem pretende mudar-se para Portugal?

Para garantir uma imigração tranquila, recomenda-se:

- Organizar documentos essenciais: Passaporte, vistos, certidões e NIF;
- Pesquisar o mercado de trabalho: Adaptar ao formato Europass e aprender a língua facilitam a integração;
- Planear a moradia: Custos de aluguer variam entre regiões;
- Garantir acesso à saúde e segurança social: Inscrição no SNS ou seguro privado é essencial;
- Abrir conta bancária: Importante para transações financeiras e contratos de trabalho;
- Consultar um advogado especializado: Evita erros comuns e garante um processo migratório seguro.

Além disso, é essencial compreender a tributação em Portugal, especialmente para trabalhadores independentes ou investidores. O sistema fiscal português tem especificidades que podem impactar diretamente a renda e os benefícios sociais do imigrante.

A adaptação cultural também faz parte da experiência de imigração. Embora Portugal seja um país acolhedor, entender diferenças culturais e burocráticas pode tornar a integração mais rápida e eficiente. Participar de cursos de língua e eventos comunitários pode ser uma estratégia valiosa para facilitar essa adaptação.

Portugal oferece grandes oportunidades e uma excelente qualidade de vida, mas a complexidade burocrática pode ser um entrave para quem não se prepara adequadamente. O planeamento antecipado e a assessoria especializada são fundamentais para evitar contratempos e garantir uma transição estruturada e segura.

O nosso compromisso é transformar desafios em soluções, garantindo que cada cliente tenha uma experiência de imigração segura, transparente e eficiente. Com suporte adequado, imigrar para Portugal pode ser uma experiência positiva e enriquecedora.

"A complexidade burocrática e os atrasos nos serviços administrativos podem gerar incertezas e dificuldades no acesso a direitos essenciais, como a livre circulação, regularização da residência, a entrada no mercado de trabalho, acesso ao sistema de saúde pública e à segurança social".

igo immigration services

WWW.IGOIMMIGRATION.COM | INFO@IGOIMMIGRATION.COM

OS DESAFIOS DE LEGISLAR A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

MUITAS ÁREAS ESTÃO JÁ A FAZER USO DAS FERRAMENTAS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL, QUE PERMITEM UMA MAIOR FACILIDADE E RAPIDEZ EM TAREFAS ROTINEIRAS DO DIA LABORAL, MAS EXISTEM ALGUMAS, COMO A MEDICINA, O DIREITO, ENTRE OUTRAS, QUE TRAZEM CONSIGO QUESTÕES ÉTICAS, COMO ABORDA A ADVOGADA SARA HENRIQUES, DA SPS ADVOGADOS.

SARA HENRIQUES
ADVOGADA

Quais as questões que se agigantam, atualmente, na área do Direito, relativamente à Inteligência Artificial e que importa destacar?

A IA é já uma realidade nos dias de hoje e em todas as áreas, mesmo naquelas que, por tradição, nunca foram tão associadas a este tipo de ferramentas. A Medicina e o Direito são um exemplo disso mesmo. Exatamente por serem áreas que não podem ser totalmente automatizadas, carecem sempre de análise e intervenção dos respetivos profissionais. **Estas ferramentas de IA trazem consigo não apenas desafios profissionais, como também éticos, destacando aqui o tema do rigor técnico e do sigilo profissional.**

Muitas invenções são, hoje, criadas através da ajuda da IA. Como se legisla a proteção da propriedade nestes casos?

O desafio da utilização de soluções de IA nos domínios da propriedade industrial e intelectual está em saber, por um lado, se o carácter inovador e distintivo de uma invenção pode ser alcançado exclusivamente com recurso a algoritmos de IA. Qualquer um de nós pode criar a letra de uma música ou mesmo uma marca exclusivamente com recurso a uma ferramenta de IA. Será a mesma original e por isso passível de proteção? Por outro, respondendo positivamente à questão anterior, nesse caso, a quem pertence a autoria dessa invenção? A falta de regulação clara e atual a este respeito vai fazer disparar os litígios referentes à autoria e direitos exclusivos deste tipo de inventos, sendo por isso premente que os principais instrumentos legais que regulam estas matérias sejam atualizados, devendo passar a regular a utilização de soluções de IA nos domínios da propriedade industrial e intelectual.

Quais os maiores desafios, na comunidade do Direito, para legislar estes temas?

Destaco dois desafios: por um lado, o dever de sigilo profissional, associado a obrigações de privacidade dos dados de clientes e terceiros. Identifico-o como um desafio na medida em que exige uma especial atenção ao nível da partilha de documentos e de pesquisas feitas nas diferentes ferramentas disponíveis no mercado. **Não podemos permitir que, no futuro, contratos, sentenças ou quaisquer outros documentos sejam expostos na web, seja ela em *clearnet, em dark web ou em deep web*,** e que a responsabilidade por essa "fuga de informação" recaia sobre os advogados. Por outro, é imprescindível que as ferramentas de IA sejam uma ferramenta de suporte, nomeadamente para efeitos de pesquisa e otimização de tarefas que podem efetivamente ser automatizadas, mas nunca que substituam a análise e validação humana feita por advogados. **Os nossos clientes têm que saber que não é o mesmo recorrer a uma ferramenta de IA ou a um advogado e que só o advogado pode garantir um trabalho customizado, de excelência e não automatizado.**

Na SPS Advogados, como se preparam para esta nova realidade legislativa, sendo o Direito uma área que acompanha a vida e evolui com ela?

Desde sempre que, na SPS, acreditámos que a tecnologia e inovação ao serviço da advocacia trazem um valor acrescentado. Há mais de 15 anos disponibilizámos uma plataforma online para que os clientes consultem os seus processos e desde 2020 trabalhamos em ambiente totalmente digital, sem papel. O mesmo se passa no que respeita à IA, que acreditamos que nos ajuda a otimizar processos internos e a melhorar a eficiência dos advogados. Com isso podemos libertar tempo para o trabalho em que, efetivamente, releva o nosso know-how e experiência. Indiretamente, também os clientes ganham com esta aposta já que, para determinados tipos de serviços, estamos em condições de oferecer soluções mais rápidas e competitivas. Temos por isso investido na aquisição e customização de ferramentas de IA e continuaremos a investir numa cultura de inovação e na tecnologia, em especial em soluções de IA, já que consideramos que, com recurso às mesmas, prestaremos um serviço mais rentável e de maior excelência.

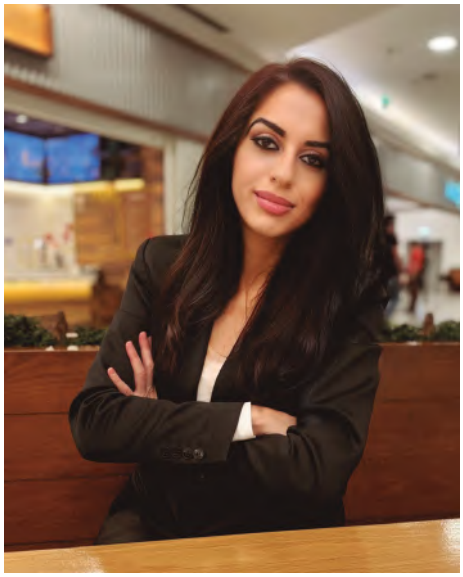
SPS SOCIEDADE DE ADVOGADOS

SARA.HENRIQUES@SPSADVOGADOS.COM
WWW.SPSADVOGADOS.COM

ARTIGO DE OPINIÃO

EU NÃO QUERO SER UMA MÁQUINA

CARLA TEIXEIRA DA SILVA
ADVOGADA ESTAGIÁRIA, PROFESSORA E ESCRITORA



CARMTS@HOTMAIL.COM

É inegável que a tecnologia tem uma força transformadora na sociedade contemporânea. Transformou e moldou a forma como vivemos e interagimos.

Os avanços tecnológicos influenciaram a nossa comunicação, bem como todas as áreas sociais e humanas, medicina, educação, etc. A introdução de tecnologias digitais no ambiente educacional possibilitou a criação de um espaço mais dinâmico e interativo de aprendizagem. Mas, e sem mais delongas de introito, a tecnologia não substitui o professor, nem agora nem nunca e se substitui então ele merece a troca porque não entendeu o seu papel no processo.

Pensando na educação de uma forma híbrida, vemos que determinadas atividades e tarefas se tornam mais simples quando desempenhadas por meio dos mecanismos digitais/tecnológicos, ao passo que em outras atividades, a presença física já não consegue ser substituída de modo algum, pois reclama a existência de um corpo pleno, material, em todas as áreas de abordagem. Deste modo, parece coerente e fácil organizar o conhecimento de forma compartimentada: o conhecimento que precisa do Homem e o conhecimento que não precisa. Só que, não é de todo a minha opinião. A escola à antiga, padronizada e modelo de conhecimento e de sociabilidade caiu por terra com o passar dos anos. A organização escolar continua caduca, não espelha o reflexo dos alunos do século XXI e diga-se, nas duas vertentes (personalista e tecnológica). A preocupação não é de todo o processo de ensino-aprendizagem. Alunos não se seduzem em torno da busca pelo conhecimento, quando o lazer toma a maior parte das vezes conta.

Somos infinitamente digitais! Respiramos bytes, kilobytes, megabytes, gigabytes. Vivemos e pensamos na cultura digital de forma prática e instintiva e isso muda a forma como as pessoas executam as suas atividades diárias e interações. Sucede que, quando o professor adentrava a sua sala, era confrontado com o panorama quase inalterado do século XIV. Substituímos as penas e a tinta permanente pelo giz e quadro negro, para lidar "agora" com a tecnologia que a sala de informática equipou

com uma dezena de IBM'S mais ou menos funcionais, que se apresentavam geralmente insuficientes, dado a disparidade do número de alunos que integrava as turmas no sistema educativo português.

Criar almas pensantes dá trabalho. Hoje o confronto é a necessidade de educar pessoas pensantes para se defenderem daquilo que elas próprias criaram. Não sou contra a tecnologia (como poderia sê-lo!), vivo (vivemos) todos em torno dela. A parte disso, lecionei por anos educação tecnológica com afinco e o ânimo que ela requer! Mas chegando ao "q" da questão: a educação é inseparável, não se pode compartimentar num bloco distante das relações sociais e humanas, sendo que toda a educação reflete a ideologia de um determinado período histórico, ela é um espelho da sociedade e a inversa também é verídica. Somos o Homem idealizado há décadas atrás, para ser ligeiro, porque um século pesa toda a vida. Sabemos que a escola não é um lugar perfeito, mas é um lugar singular de comunhão e entendimento, ela reflete o mundo e as suas variações, num mundo perfeito que não existe fora das nossas mentes.

A Pandemia deste século que nos afastou a todos, ressuscitou a "telescola" e implementou o teletrabalho. Cinco anos se passaram e não há quem possa afirmar que a tecnologia não ganhou um lugar ainda mais cativo no nosso dia-a-dia. Mas se assim é o que importa restaurar no ensino clássico? O que é importante no ensino presencial? Tudo. Não há abraço que a tecnologia consiga aproximar na sua verosimilhança. No passado remoto, a função do professor foi sempre desprestigiante e desprestigiada, sabemo-lo, mas depois com o tempo isto acabou por mudar. Pensavam os antigos: se o fundamental é usar a razão, aquele que ensina a usar a razão deve ser prestigiado. Agradeçamos aos iluministas que começaram a prestigiar o professor!

MAS E A EDUCAÇÃO DO FUTURO?

Primeiramente e para não alargar a outros campos, temos a IA. Imaginar um mundo onde a criatividade rompe limites, recheado de expansão, gerado pela tecnologia e não por seres humanos é já uma realidade dos nossos dias. Hoje temos uma diversidade de IA´s:Inteligência Artificial Limita (ANI); Inteligência artificial geral (AGI); Superinteligência (ASI); Inteligência Artificial Generativa (IA Generativa), uma viagem no tempo para antever o futuro. Aquilo que no passado parecia uma miragem, hoje é uma realidade presente, transversal a todas as áreas, deixando e criando estruturas de possibilidades infinitas no futuro.

A Inteligência Artificial está em todo o lado, temos carros inteligentes, assistentes virtuais, autênticos braços direitos na medicina, investigação, indústria e as possibilidades não se esgotam. Mas a Inteligência Artificial, no futuro promete revolucionar ainda mais, automatizando tarefas, criando arte, levantando inúmeras questões para inspirar a filosofia e até mesmo curar doenças. Sem dúvida, que assistimos a uma verdadeira e inspiradora revolução, que vem desaguar em novas formas de encarar o mundo laboral, o mundo dos negócios e a própria vida. Como desafios, vislumbram-se as questões éticas, a legislação que sirva de barreira ao eventual crescimento desenfreado, o entendimento e tratamento destas ferramentas com responsabilidade e equilíbrio, para garantir o prometido futuro brilhante.

MAS ENTÃO A ESCOLA, TAL COMO A CONHECÍAMOS, ESTÁ FADADA AO FRACASSO?

O Homem é dotado de uma natureza que lhe permite o seu aperfeiçoamento progressivo e a escola é um espaço autonomizador de liberdade e expressão desse aperfeiçoamento. É um espaço de construção e constituição, onde se desenvolve a formação da personalidade. O Ho-

mem não se pode compartimentar, não o Homem Global, expressão da interligação de todas as produções, ou, eu ajo naturalmente e isso traz comigo a complexidade do que sou (ética). Habitamos em dois mundos, o da natureza e o paralelo a ela. A ciência bem como a tecnologia é uma construção paralela à natureza. Tudo o que eu construo é paralelo à natureza. O Homem construiu um mundo paralelo como abrigo. O mundo construído é um mundo de abrigo. Ainda somos iluminados, somos dependentes hoje da razão, queremos que tudo nos seja explicado. A felicidade decorre do bom uso da razão e este uso permite-nos reflexionar sobre a intensidade e necessidade com que fazemos uso das ferramentas tecnológicas.
Se a escola não se preparou para fazer a transição da pena, para a era digital, a tecnologia não se preparou para o Homem. Esta transição, para uns não faz sentido, para outros é um caminho sem regresso. Uma coisa é certa, "todos" temos nos países desenvolvidos e de algum modo acesso à tecnologia. Mas, de lá até "aqui", tudo foi pensado para o lápis e papel e agora como vamos reaprender a escrever numa vida que é *Ex nunc*? Não há efeitos retroativos no que toca ao desenvolvimento social, seja em que área for.

Sinceramente se me perguntarem o que prefiro, eu não hesito em responder que, entre o digital e o formal, atirada à civilização da cultura evoluída mas, e ainda resistente, responderei que prefiro o olhar e o sorriso. Prefiro a presença e o sentir. E se o argumento se sustenta em pernas débeis, fortaleço-o nas palavras de um dos grandes nomes da música e da produção artística, Brain Eno, quando nos diz que a "*tecnologia é o nome que se dá a coisas que não funcionam*". Mas, não sustentando o antagonismo, a mesma tecnologia que afasta a proximidade interpessoal, também torna as pessoas mais ativas, e por isso mais próximas também. A tecnologia precisa de pessoas, como o monstro precisa de amigos! Com ela, as pessoas são ativas mesmo que não queiram (mas quais as vantagens de não ser)? Na educação, se a tecnologia deve ou não ter um papel secundário no processo educativo, o tempo dirá, mas com o empurrão da pandemia, não se vislumbram momentos de retrocesso, bem pelo contrário. O teletrabalho e o e-learning vieram para ficar e a eventual resistência em mudar reflete-se no medo do desconhecido. Outras novidades nos confrontarão no futuro, outros medos, outras mudanças, porque o mundo não pára porque o medo existe.

A escola do futuro e já agora, do presente, pode tender a hipervalorizar o saber-fazer e não o saber por si só. Poder-se-á nem sequer fazer sentir a necessidade da escola física, se os objetivos forem alcançados por via virtual. O que sabemos é que a transmissão da informação não carece de qualquer escola, a do conhecimento sim. Entender e compreender algo, está muito para além de uma tela. A escola vai ser sempre necessária porque o debate não se faz sozinho, à distância de um ecrã, a criatividade precisa do outro na sua alteridade, para se expressar mesmo a nível individual. Nós só temos aquilo que damos.

Assim, cumpre questionar o fundamental: a escola pode ser substituída? Pode, como qualquer outra coisa. Podemos aprender sozinhos? Podemos. Mas não vamos de certo moldar um mundo, ficar mais inteligentes. **A escola do diálogo, lugar de troca, que faz atravessar mundos e cruzar afetos vai ser sempre necessária, pelo menos na minha visão do Homem, que não quer ser uma máquina.**

IRS – OS PASSOS CERTOS PARA GARANTIR A ENTREGA CORRETA DA DECLARAÇÃO

PAULO DINIS
SÓCIO-GERENTE

VAI PREENCHER A SUA DECLARAÇÃO DO IRS? ESTEJA ATENTO:

01.

VERIFIQUE OS RENDIMENTOS DECLARADOS

PARA OS RENDIMENTOS RESPEITANTES A TRABALHO DEPENDENTE, CONFIRME SE OS VALORES DOS RECIBOS DE VENCIMENTO E RENDIMENTOS ANUAIS ESTÃO CORRETAMENTE PREENCHIDOS, INCLUINDO PRÉMIOS, SUBSÍDIOS E OUTROS BENEFÍCIOS. PARA OS RENDIMENTOS DE TRABALHO INDEPENDENTE, VERIFIQUE SE OS RENDIMENTOS RECEBIDOS FORAM CORRETAMENTE REPORTADOS, INCLUINDO FATURAS EMITIDAS. OS PENSIONISTAS DEVEM VERIFICAR SE OS RENDIMENTOS DE PENSÃO ESTÃO CORRETAMENTE REPORTADOS, INCLUINDO PENSÕES DE INVALIDEZ, REFORMA OU SOBREVIVÊNCIA. CASO TENHA RENDIMENTOS DE INVESTIMENTOS (AÇÕES, JUROS, DIVIDENDOS, ETC.), DEVE-SE GARANTIR QUE ESSES VALORES ESTÃO CORRETAMENTE REPORTADOS, BEM COMO OUTRAS DESPESAS RELACIONADAS COM UM IMÓVEL PRÓPRIO;

02.

VERIFIQUE AS DEDUÇÕES FISCAIS

DEVE SER GARANTIDO QUE TODAS AS DESPESAS COM SAÚDE (CONSULTAS MÉDICAS, MEDICAMENTOS, TRATAMENTOS, ETC.) FORAM CORRETAMENTE INSERIDAS, BEM COMO AQUELAS DA CATEGORIA "EDUCAÇÃO" (PROPINAS, LIVROS, MATERIAL ESCOLAR, ETC.) E AS DESPESAS INERENTES À EXISTÊNCIA DE UM IMÓVEL PRÓPRIO (OBRAS, RENDAS...). CONVÉM NÃO ESQUECER AS PENSÕES DE ALIMENTOS, CASO HAJA DEPENDENTES A CARGO. LARES OU OUTROS SERVIÇOS DE APOIO A IDOSOS TAMBÉM TÊM DIREITO A DEDUÇÃO;

03.

ESCOLHA DO TIPO DE TRIBUTAÇÃO: SEPARADO OU EM CONJUNTO

OS CASAIS PODEM OPTAR POR FAZER A DECLARAÇÃO DE IRS EM SEPARADO OU EM CONJUNTO, DEPENDENDO DO QUE FOR MAIS VANTAJOSO EM TERMOS DE DEDUÇÕES FISCAIS.

O INÍCIO DO ANO É SEMPRE PAUTADO PELA NECESSIDADE DE PREENCHER E ENTREGAR A DECLARAÇÃO DO IRS. MUITOS CONTRIBUINTES NÃO ACOMPANHAM AS ALTERAÇÕES LEGISLATIVAS QUE OS SUCESSIVOS GOVERNOS VÃO EFETUANDO, O QUE PODE CULMINAR EM PREENCHIMENTOS ERRADOS DA DECLARAÇÃO OU NA CATEGORIZAÇÃO INCORRETA DE UMA DESPESA, E LEVAR, COMO CONSEQUÊNCIA, A UM REEMBOLSO MENOR OU MESMO A UM PAGAMENTO AO ESTADO. PAULO DINIS, SÓCIO-GERENTE DA JPS CONTABILIDADE – UMA EMPRESA COM MAIS DE SEIS DÉCADAS DE ATIVIDADE – EXPLICA EM DETALHE OS ASPETOS A TER EM CONTA AQUANDO DA ENTREGA DESTA OBRIGAÇÃO DECLARATIVA.

"Para efeitos de IRS, a lei distingue duas formas de obtenção de rendimentos com criptoativos, consoante sejam provenientes de operações a título pessoal ou empresarial. [...] O código do IRS considera criptoativo toda a representação digital de valor ou direitos que possa ser transferida ou armazenada eletronicamente recorrendo à tecnologia de registo distribuído ou outra semelhante".

Como são tributadas as mais-valias obtidas, por exemplo, através da venda de criptomoedas? Já está claro na legislação nacional o que é tributável, nestas transações?

Portugal, até ao final do ano de 2022, não tinha qualquer regulamentação de âmbito fiscal sobre tributação destas operações. Com a Lei do Orçamento de Estado de 2023 esta situação inverteu-se, passando a estarem classificados os ganhos com criptoativos como sujeitos a IRS. Para efeitos de IRS, a lei distingue duas formas de obtenção de rendimentos com criptoativos, consoante sejam provenientes de operações a título pessoal ou empresarial. Em termos de definição, o código do IRS considera criptoativo toda a representação digital de valor ou direitos que possa ser transferida ou armazenada eletronicamente recorrendo à tecnologia de registo distribuído ou outra semelhante. No que respeita aos rendimentos em âmbito profissional (entenda-se aqui rendimentos da categoria B), se a atividade estiver enquadrada no regime simplificado, o rendimento tributável é determinado com base nos seguintes coeficientes: (1) 0,95 para rendimentos provenientes de mineração de criptoativos; e (2) 0,15 para rendimentos provenientes de operações (trading) com criptoativos. Na esfera pessoal, a tributação é feita enquadrando esta remuneração como rendimentos de capitais (categoria E do IRS), onde são incluídas quaisquer formas de remuneração decorrentes de operações relativas a criptoativos, como sejam o recebimento de um juro. No entanto, quando esta mesma remuneração assume a forma de criptoativos, é tributada como mais-valia no momento da alienação dos criptoativos recebidos, tributando como mais-valias a alienação onerosa de criptoativos que não constituam valores mobiliários.

Quais as principais mudanças que ocorreram no IRS, e que já se aplicam à entrega da declaração deste ano?

Em 2024 o IRS sofreu algumas alterações com o objetivo de aliviar a carga fiscal sobre os contribuintes, em particular os impostos que incidem sobre a classe média. Abaixo destaco as três principais situações: **atualização e redução das taxas dos escalões de IRS**: os escalões de rendimento foram atualizados em 3%, acompanhando a inflação, e as taxas marginais foram reduzidas nos primeiros seis escalões. Com esta medida, a maioria dos contribuintes ficam beneficiados (particularmente aqueles com rendimentos anuais brutos até aproximadamente 45 mil euros); **reforço do "IRS Jovem"**: o novo regime do "IRS Jovem" oferece isenções fiscais progressivas para jovens que se tornem residentes fiscais em Portugal entre 2024 e 2026. A isenção é de 100% no primeiro ano, diminuindo gradualmente até 25% no quinto ano. Para beneficiar, os jovens não podem ter sido considerados residentes fiscais em Portugal nos cinco anos anteriores; **alterações no regime fiscal para ex-residentes:** foi estabelecido um limite de 250 mil euros para a exclusão de tributação de 50% dos rendimentos do trabalho dependente e dos rendimentos empresariais e profissionais de ex-residentes que regressem a Portugal (Programa "Regressar"). Este benefício aplica-se aos sujeitos passivos que se tornem residentes fiscais entre 2024 e 2026 e que não tenham sido considerados residentes em Portugal nos cinco anos anteriores.

"Em tempos de incerteza, é importante monitorar frequentemente os investimentos e ajustar as estratégias conforme a situação evolui; [...]. A este respeito, contar com o auxílio de consultores financeiros ou profissionais especializados pode ser uma boa forma de reduzir a incerteza".

Considerando que o mundo atravessa um período de incerteza política e financeira, os negócios são diretamente afetados. Enquanto consultores financeiros, quais as atitudes mais corretas a tomar?

Combater a incerteza nos mercados financeiros é um desafio, mas existem várias estratégias que podem ajudar tanto investidores quanto empresas a mitigar a incerteza: (1) estabelecer objetivos de longo prazo: ter uma visão de longo prazo ajuda a evitar decisões impulsivas baseadas em quedas temporárias de mercado; (2) gestão ativa e revisão frequente: em tempos de incerteza, é importante monitorar frequentemente os investimentos e ajustar as estratégias conforme a situação evolui; (3) diversificação e construção de uma carteira resiliente, isto é, escolher ativos com fundamentos sólidos, capazes de resistir a choques económicos e a crises. A este respeito, contar com o auxílio de consultores financeiros ou profissionais especializados pode ser uma boa forma de reduzir a incerteza.

IRS: CONSULTAR UM CONTABILISTA EVITA ERROS E PODE ASSEGURAR BENEFÍCIOS FISCAIS

LOURIVAL MOREIRA É O CEO DA SISTECON SOLUTIONS, UMA EMPRESA QUE DESENVOLVE ATIVIDADE NAS ÁREAS DA CONTABILIDADE, CONSULTORIA E SEGUROS. NO MOMENTO DA ENTREGA DO IRS, E COM TODAS AS MUDANÇAS QUE EXISTIRAM NOS ÚLTIMOS MESES, OS CONTRIBUINTES TERÃO DE ESTAR ATENTOS A VARIADOS ASPETOS PARA QUE BENEFICIEM AO MÁXIMO DA ENTREGA DESTA DECLARAÇÃO. VEJA O QUE FAZER E PORQUE DEVE SEMPRE CONSULTAR UM CONTABILISTA.

Qual a importância de um contabilista para os particulares no momento da entrega da declaração de IRS?

O apoio de um contabilista pode fazer toda a diferença na otimização fiscal e na garantia de que a declaração está corretamente preenchida, evitando erros que podem resultar em coimas ou reembolsos menores do que os esperados. Muitos contribuintes desconhecem benefícios fiscais aplicáveis à sua situação, como deduções com despesas de educação, saúde, encargos com imóveis ou o IRS Jovem. Além disso, quem possui rendimentos de diferentes fontes (trabalho dependente, independente ou rendimentos prediais, por exemplo) pode ter um enquadramento fiscal mais complexo, onde um erro pode significar um pagamento indevido de imposto.

O IRS Jovem foi uma das mudanças mais recentes a nível fiscal. Em que situações é aplicável?

Podem beneficiar-se do IRS Jovem, a partir de 2025, todos os sujeitos passivos até aos 35 anos ou que tenham até 10 anos de descontos. Ao contrário do regime anterior, que obrigava a ter pelo menos escolaridade de Nível IV até Nível VIII, com apresentação do respetivo certificado com equivalência de um grau português. Os cidadãos estrangeiros já podem, também, ter acesso desde que se enquadrem nas novas diretrizes deste regime.

O IVA e as contribuições para a Segurança Social são importantes de monitorizar. Como se pode fazer isso? Que impacto tem uma omissão num destes contributos fiscais para o contribuinte?

O controlo do IVA e da Segurança Social é essencial para evitar surpresas e penalizações.

Para os trabalhadores independentes, o IVA deve ser liquidado trimestralmente ou mensalmente, consoante o regime, e qualquer omissão pode levar a multas e juros de mora. Já a Segurança Social é obrigatória para quem tem atividade independente, com exceção dos trabalhadores independentes que acumulam com trabalho dependente e cumprem determinadas condições para se estar isentos de contribuir por ambos os vínculos. Falhas no pagamento destes encargos podem levar à acumulação de dívida fiscal, restrições no acesso a benefícios sociais e dificuldades futuras no cálculo da reforma.

O investimento em criptomoedas continua a ser complicado de taxar em Portugal, pois a legislação não clarificou determinadas questões. O que é tributado, neste caso – as transações ou os lucros? Os ativos de criptomoedas em Staking ou lending também são taxados?

Desde 2023 com a Lei do Orçamento de Estado (Lei n.º 24-D/2022 de 30 de dezembro), a legislação fiscal portuguesa passou a tributar os ganhos com criptomoedas de forma mais clara. As mais-valias (ganhos obtidos com a venda destes criptoativos) resultantes da venda de criptomoedas são tributadas a uma taxa de 28%, exceto se o investidor receber estes ganhos também em criptoativos, caso em que não haverá lugar a tributação. Também é preciso observar que existem diferenças de tributação quando os rendimentos são provenientes de operações a título pessoal (players) e/ou de atividade empresarial. Isso tem diferentes enquadramentos na declaração de IRS. Já os rendimentos provenientes de staking e lending são considerados rendimentos de capitais e tributados a 28%, salvo opção pelo englobamento cuja taxa será definida conforme o montante total dos rendimentos. No entanto, esta área ainda está em evolução, e é recomendável consultar sempre um contabilista para obter informações atualizadas e precisas, bem como qual o melhor cenário fiscal consoante os rendimentos obtidos e sua origem.

SISTECON SECURE SOLUTIONS
contacto@securesolutions.pt
218 064 949 · 968 669 668
www.securesolutions.pt
Na Sistecon, transformamos a gestão financeira em uma experiência integrada e personalizada. Mas que fazer contabilidade, cumprimos objetivos e criamos soluções inteligentes adequadas ao seu negócio.

13º festival islâmico mértola

22 a 25 maio 2025

MÉRTOLA
CÂMARA MUNICIPAL

SW-PLACES.COM

COMPRAR OU VENDER,
A SUA IMOBILIÁRIA DE ELEIÇÃO.

BUY OR SALE,
YOUR ESTATE AGENCY OF CHOICE.

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

LICENÇA AMI 10996