

mais magazine

CT

CLAUDETE TEIXEIRA
— ADVOGADOS —

“O Direito de Família é uma área muito desafiante porque, para além da parte jurídica, se lida com as emoções das pessoas, como em nenhum outro ramo acontece”

Claudete Teixeira Advogada

EM DESTAQUE



NO INTERIOR

**Ensino Superior
Público -
Universidades**

pág. 20 a 39

**Bandeira Azul -
O mar precisa de
líderes - A praia é
a tua causa**

pág. 40 a 51

**Dia Mundial
do Meio Ambiente**

pág. 52 a 59

ABRANGÊNCIA AUTONOMIA INOVAÇÃO



Abrangência funcional

suporte aos principais
âmbitos académico-
financeiros + e-learning

Autonomia

modelação/configuração
de processos e fluxos de
negócio pela instituição

Inovação incremental

filosofia de produto, em
constante evolução pelo
efeito de escala instituições

FenixEdu SOLUÇÃO ALL-IN-ONE PARA O ENSINO SUPERIOR

FenixEdu Academic

Módulo principal, agregador dos principais
conceitos base da solução

FenixEdu Treasury

Funcionalidades de natureza financeira
(propinas, emolumentos, etc.)

FenixEdu Learning

Funcionalidades de apoio ao ensino
(avaliações, conteúdos lectivos, etc.)

FenixEdu Pages

Gestão de conteúdos para suporte
a portais/páginas web

Controlo e optimização na gestão dos principais processos académicos!

A solução Fenix é a solução ideal para
suportar as instituições de Ensino Superior,
uma plataforma completa de gestão de
processos e de suporte ao ensino.

Não perca mais tempo com processos
manuais ou à espera dos fornecedores.
Tome as rédeas do seu negócio
modelando fluxos de trabalho ou efectue
os seus próprios desenvolvimentos.

Juntos, alinharemos uma estratégia de
longo-prazo para deixar a sua instituição
mais eficiente e eficaz.

Entre em contacto connosco e agendamos
uma demonstração gratuita.

info@qub-it.com

EDITORIAL

Há vários momentos calendarizados que servem de mote para que se fale de Justiça em Portugal. É o que acontece com a abertura do Ano Judicial, por exemplo, ou com o Dia do Advogado, celebrado a 19 de maio.

Este é sempre um tema complexo e sensível, onde muitos discursos são construídos em torno de boas ideias e ainda melhores intenções, mas de execução particularmente difícil. Podemos começar por um dos temas com maior capacidade de influenciar a opinião pública, isto é, a corrupção. O combate a esta ameaça constante ao Estado de Direito foi um dos temas centrais da campanha eleitoral das últimas eleições legislativas, cujo resultado alterou significativamente a composição da Assembleia da República.

Embora perceção e realidade sejam dois conceitos perfeitamente distintos, se nos focarmos apenas no primeiro, e nos detivermos nos resultados do Eurobarómetro referente a 2023, podemos afirmar que quase toda a população portuguesa (93%) acredita que a corrupção é uma prática comum e generalizada no país. Isto coloca Portugal como o terceiro país da Europa onde a perceção da existência de corrupção é maior. À nossa frente ficam apenas a Grécia e a Croácia.

Sem surpresas, neste índice, são os países nórdicos e os mais ricos a terem a menor perceção de corrupção. Apenas 13% na Finlândia, 21% na Dinamarca e 36% na Suécia. Abaixo dos 50% aparecem ainda o Luxemburgo e os Países Baixos. A destoar nesta lista, surge ainda a Estónia com 48%, único país com o PIB per capita inferior a Portugal a aparecer nos melhores lugares da lista.

Curiosamente, quando passamos da perceção para a experiência efetiva, Portugal passa de 93% para uns irrisórios 3%... Apenas três em cada cem pessoas admite ter testemunhado ou sido vítima de corrupção. Escusado será dizer que ninguém confessou ter sido agente passivo ou ativo do crime, como é óbvio.

Trata-se apenas de um barómetro, como uma sondagem eleitoral – vale o que vale – mas não deixa de ser um instrumento que permite traçar um diagnóstico do pulsar do sentimento da população. E confrontar-nos com alguma hipocrisia também, uma vez que é relativamente fácil achar que “os outros” são corruptos, sem olhar para pequenos “favores” ou as famosas “cunhas” que podem beneficiar alguns sem que se sintam a corromper ou a ser corrompidos nesses momentos.

A somar a isto, a dificuldade em provar determinadas práticas ilícitas torna todo este tema demasiado nebuloso, inflamado de opiniões sem sustentação. Isto ao mesmo tempo que é particularmente aviltante ouvir alguns comentadores (os fazedores de opinião), do alto do seu privilégio, a defender que há pouca corrupção em Portugal, fundamentando a sua crença no mesmo e vago “achismo”, defeito que só conseguem também ver nos outros.

ÍNDICE

6-9

**Claudete Teixeira
Advogados**



13-15

**Carla Monteiro
& Associados**



42-44

**Município de
Almada**

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

10-12

**Vanessa Navarro
Advocacia e Consultoria**

24-25

Universidade NOVA de Lisboa

26-29

Ensino Superior Militar

30-35

Universidade de Coimbra

45-47

Município de Braga

48-49

TECNIQUITEL

56-57

SMAS Leiria

FICHA TÉCNICA

Propriedade Litográfis – Artes Gráficas, Lda. | Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira

NIF 502 044 403 **Conselho de Administração** Sérgio Pimenta

Participações sociais Fátima Miranda; Diana Pimenta; Luana Pimenta

(+5%) Assessora de Administração Carla Rodrigues **Gestores de**

Conteúdo Hugo Miguel Mídão, Manuel de Melo **Diretor Editorial** João

Malainho **Jornalistas** Tiago Costa, Tatiana Martins **Design Gráfico**

Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua António

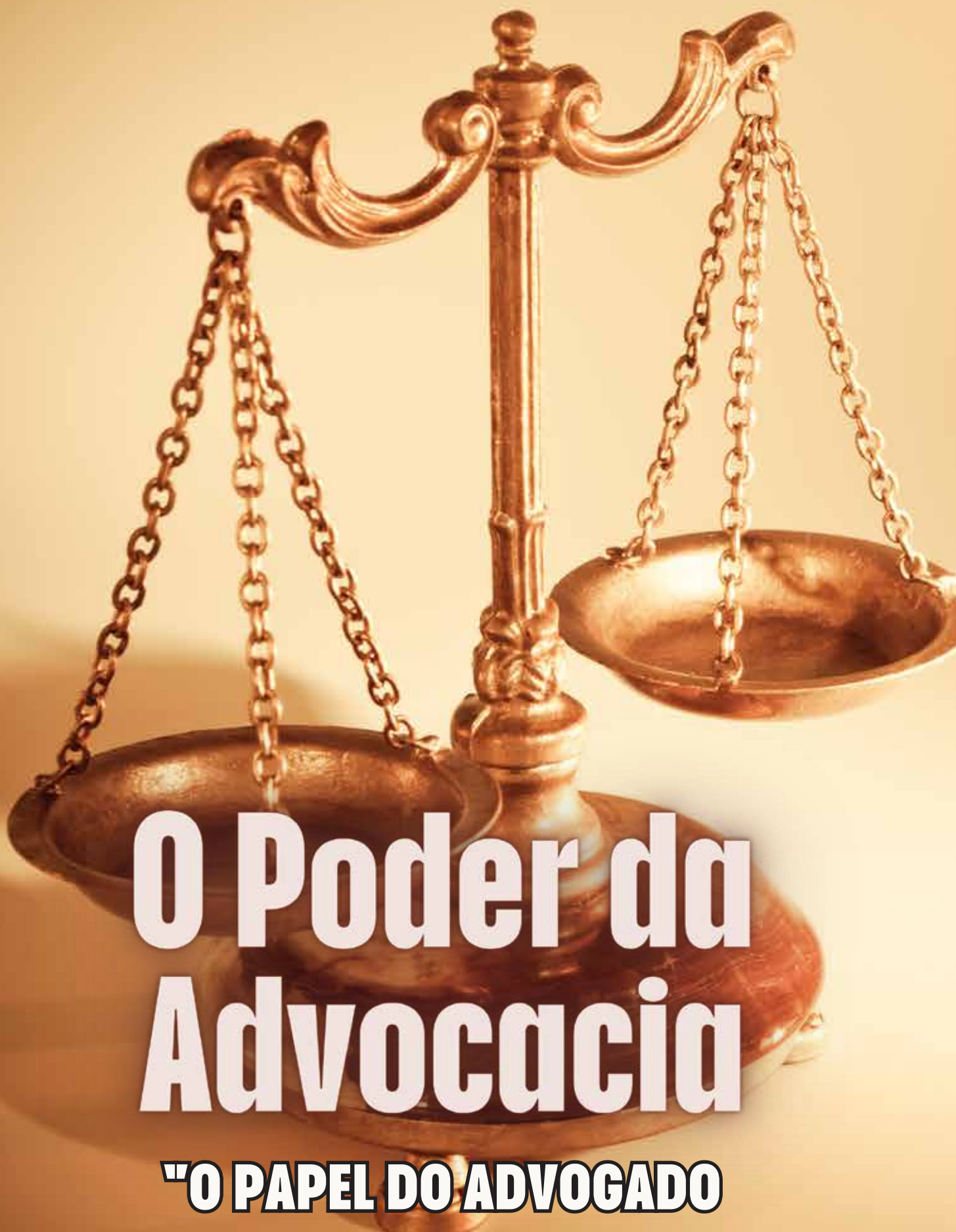
da Costa Viseu, 120 4435-104 | Rio Tinto **E-mail** geral@maismagazine.pt

Site www.maismagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Estatuto Editorial**

Disponível em www.maismagazine.pt **Impressão** Litográfis – Artes

Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 490783/21

Maio de 2024



O Poder da Advocacia

**"O PAPEL DO ADVOCADO
NA SOCIEDADE MODERNA"**

A Advocacia como agente da mudança

Advogados e Advogadas sempre foram agentes de mudança, pensadores críticos que não apenas lidam com o direito, mas também questionam os seus fundamentos, a sua justiça e adequação, e lutam pela sua alteração.

Na contemporaneidade, os Advogados e Advogadas mantêm esse sentido cívico aguçado. Dotados de formação e experiência específicas, desempenham um papel fundamental na defesa dos direitos dos/as cidadãos/ãs e das empresas, contribuindo para a construção de uma sociedade mais justa e equitativa.

Embora assumam forma diversa, a sociedade atual continua a enfrentar desafios constantes na preservação de direitos humanos fundamentais, tais como a igualdade, a habitação, a saúde, a segurança social, o trabalho digno, o descanso, a privacidade e intimidade da vida privada, etc.

Os direitos das minorias e das pessoas vulneráveis, bem como os direitos ambientais, também assumem cada vez maior importância e destaque, particularmente junto de gerações mais jovens.

Em todas estas áreas a Advocacia desempenha e continuará a desempenhar um papel preponderante, ao lado do/a cidadão/ã, lutando e assegurando que estes direitos possam ser exercidos em toda a sua plenitude.

No âmbito empresarial, marcado por uma crescente complexidade legislativa e pela adoção de um paradigma de au-

torregulação, a presença e o papel dos/as Advogados/as tornam-se ainda mais relevantes.

Além de assegurar a conformidade legal, a Advocacia atua como um aliado estratégico na tomada de decisões, orientando as empresas a navegarem por um ambiente jurídico cada vez mais intrincado.

Num cenário onde as relações jurídicas se tornam cada vez mais complexas, os direitos tradicionais sofrem novos tipos de ataques e novos direitos começam a surgir, a Advocacia continua a ser uma âncora de estabilidade e defesa dos interesses individuais e coletivos.

Neste contexto, é essencial que cidadãos/ãs e empresas cultivem o hábito de consultar um/a Advogado/a em todas as decisões importantes das suas vidas, não apenas em situações de conflito, mas como uma prática de prevenção e proteção dos seus direitos.

O conhecimento e o exercício dos direitos individuais e coletivos são fundamentais para a construção de uma sociedade mais justa, inclusiva, democrática e sustentável, onde todos tenham a oportunidade de realizar o seu pleno potencial e viver com dignidade e respeito.

Fernanda de Almeida Pinheiro, Presidente da Ordem dos Advogados Portugueses



“Queremos uma justiça que funcione bem, e a tempo, sem o que não há economias robustas nem sociedades saudáveis. Reconhecemos que a justiça económica é um pilar fundamental para a coesão social e para a competitividade do País”

Rita Júdice, Ministra da Justiça



“Em pleno século XXI as advogadas portuguesas não têm direitos sociais básicos como a proteção na maternidade, assistência à família e proteção na doença”



Numa extensa entrevista dada à Mais Magazine, a advogada Claudete Teixeira fala sobre o seu especial interesse pela área do Direito de Família, a importância do advogado nas sociedades contemporâneas e do grave problema da morosidade da justiça portuguesa, sem esquecer a falta de direitos da mulher na advocacia que ainda se regista e da dificuldade em conciliar a vida pessoal com a profissional.

Diariamente são muitas as questões legais que necessitam da intervenção de um advogado, mas nem sempre isso acontece, levando os cidadãos a agirem por conta própria e, muitas vezes, e envolverem-se em problemas jurídicos. Na sua ótica, e aproveitando o facto de este mês se celebrar o Dia do Advogado (19 de maio), qual a importância que o advogado pode desempenhar nas sociedades contemporâneas?

O papel do advogado vai muito para além daquilo que aparece nos telejornais ou nos filmes. A nossa sociedade é feita de regras. Quase que, para cada ato que praticamos no nosso dia a dia, há uma norma que estabelece os limites e as condições em que podemos praticá-lo. O mundo do direito é infundável. Se muitas coisas são intuitivas e do conhecimento comum, muitas mais não o são. Ora, o que sucede em muitas ocasiões é que as pessoas, agindo com base em crenças pré-concebidas, muitas vezes erradas, ou nem sequer tendo noção da importância e implicações dos atos que são chamadas a praticar, agem sem procurar aconselhamento jurídico prévio de um advogado. Dou o exemplo simples e frequente da assinatura dos contratos. Contratos de trabalho, de arrendamento ou contratos promessa, infundáveis vezes, são elaborados e assinados sem a intervenção de advogados, o que é um erro e pode gerar problemas muito impactantes na vida das pessoas. Idealmente a intervenção do advogado deveria ser preventiva, para evitar o problema. Vou até mais longe: antes de casar as pessoas deviam procurar aconselhamento jurídico para perceber as implicações patrimoniais do casamento e da escolha do regime de bens na sua vida futura.

Ao longo destes anos frequentou várias pós-graduações no ramo do Direito de Família. Durante o seu percurso profissional, que razões a levaram a seguir esse ramo de direito em específico?

Juridicamente é um ramo do direito que gosto de estudar e pelo qual sempre me interessei. Por outro lado, fui-me destacando nesta área e, também por essa razão, decidi aprofundar os meus

conhecimentos. O Direito de Família é uma área muito desafiante porque, para além da parte jurídica, se lida com as emoções das pessoas, como em nenhum outro ramo acontece. Mas eu gosto desse desafio, e sinto que consigo fazer a diferença na vida das pessoas.

Mas também gosto dos outros ramos do direito civil, como o direito dos contratos, o direito laboral e outros. Gosto muito do Direito. Neste momento estou a frequentar uma pós-graduação em direito do trabalho.

Durante a sua carreira, quais os principais desafios e questões mais complexas e sensíveis que encontrou na área do Direito de Família? Os processos que envolvem crianças são os mais complexos e desafiantes para si?

O maior desafio, possivelmente, é conseguir equilibrar a defesa da posição do progenitor que nos confiou o processo e a necessidade de não aumentar os níveis de conflito entre os pais. Enquanto na maioria dos processos judiciais as partes em conflito não têm de se relacionar uma com a outra, neste tipo de processos é preciso ter presente que a relação parental existe ao longo de todo o processo e subsistirá após o seu termo.

É preciso ter um conhecimento profundo desta área e uma boa técnica processual para se trabalhar com sucesso em processos que envolvem crianças, sem causar mais danos do que aqueles já existem. É mais ou menos o mesmo que tentar desativar uma bomba sem que ela nos rebente nas mãos.

E como é que se pode proteger as crianças quando os pais utilizam os filhos como armas no conflito parental?

Essas situações são muito graves e são uma forma de maus-tratos. As crianças ficam com danos psicológicos que se poderão refletir no resto da sua vida. A primeira coisa a fazer é munir os pais de conhecimento acerca do que devem, ou não, fazer, no que se refere ao relacionamento com o outro e com os próprios filhos. Quanto mais esclarecidos os pais estiverem, menos erros cometerão. Em situações mais graves, poderá estar em

causa a necessidade de um processo de promoção e proteção de menores, ou até pode ser caso para processo-crime.

Seria também importante que os pais tivessem apoio psicológico, quando passem por fases de separação ou de conflito parental. Em muitas situações a única forma de proteger as crianças é ajudando os pais. Inúmeras vezes, as crianças têm acompanhamento psicológico para melhor superar a fase da separação dos pais e os conflitos em que estas se veem envolvidas, mas é muito difícil tratar o problema, se não for tratada a sua origem.

Como podem os advogados e os tribunais ser uma ajuda ou resposta para os pais que estão a passar por este tipo de processos?

Se as pessoas estiverem fragilizadas emocionalmente, como muitas vezes estão, poderá ser-lhes difícil agir de uma forma racional e sensata. Por essa razão é muito importante que sejamos empáticos, mas também que as guiemos a tomar as melhores decisões.

O acompanhamento do nosso cliente deve ser constante, especialmente nas fases mais críticas, porque as dúvidas e os problemas são frequentes. Em situações de divórcios ou regulação do exercício das responsabilidades parentais, por exemplo, as pessoas são confrontadas com uma realidade que era desconhecida até então e que gera dúvidas acerca de situações concretas do dia a dia que, até essa altura não se colocavam. Se não tiverem respostas atempadas e certas os problemas poderão entrar em modo "bola de neve".

É importante também ter noção que os tribunais de família não conseguem ser a solução para tudo e, por essa razão, é preciso também repensar o sistema e perceber como efetivar a ajuda aos pais e às crianças fora dos tribunais. A mediação familiar deve fazer parte da solução, mas neste momento ainda tem pouca expressão prática e tem de se perceber porquê. O apoio mais efetivo e presente que as pessoas têm é o do advogado. Por estas razões é ainda mais importante que o advogado que trabalha nesta área tenha um conhecimento profundo da mesma.



Certamente que ao longo do seu trajeto profissional, existiram transformações na legislação em vigor. Quais as principais mudanças que o Direito de Família sofreu e de que forma estas mudanças tem impactado na prática jurídica?

Eu sublinho as duas últimas grandes alterações legislativas nesta área, que foram as de 2008, quando se eliminou o fator culpa nos processos de divórcio e as de 2015, que refletiram uma mudança de paradigma muito importante, nos processos que envolvem crianças.

Antes de 2008, nos chamados divórcios litigiosos, o juiz deveria declarar a culpa dos cônjuges no divórcio. O cônjuge declarado culpado sofria consequências patrimoniais negativas, em sede de partilha. Isto levava a que se gerassem processos de divórcio muito litigiosos unicamente para se discutir quem foi o cônjuge culpado pelo divórcio. É fácil perceber que eram processos terríveis onde se gerava uma escalada enorme de conflito. Após as alterações de 2008, essa situação desapareceu, e inclusivamente deixou de se usar a expressão "divórcio litigioso" para se passar a dizer: "divórcio sem consentimento de um dos cônjuges".

Também em 2008, se abriu o leque de possibilidades para se requerer o divórcio a quaisquer fatos que mostrem a rutura definitiva do casamento, tornando-se mais facilitado o acesso ao divórcio, mesmo sem o consentimento de ambos os cônjuges.

Já as alterações de 2015, visaram colocar as crianças e a proteção dos seus direitos e interesses no centro dos processos que a elas dizem respeito. Nesta altura existiram mudanças de linguagem que refletiram ideias muito importantes. A expressão "poder paternal" foi substituída por "responsabilidades parentais", para se sublinhar a ideia de que os pais não detêm um poder sobre os filhos, mas sim uma responsabilidade. A expressão "menor" foi substituída por "criança", por se considerar que a expressão menor era redutora e passou a refletir-se cada vez mais a importância da criança dever manter um convívio próximo com ambos os progenitores, em situações de separação dos pais.

Processualmente, reforçaram-se os mecanismos de busca de soluções negociadas, tentando-se reduzir os níveis de conflito, nomeadamente estimulando-se o recurso à mediação familiar.

Um dos principais problemas detetados na nossa justiça é a sua morosidade. Como é que os advogados lidam com esta situação? Sobretudo quando falamos de temas particularmente sensíveis, muitas das vezes envolvendo crianças.

A morosidade da justiça é um problema muito grave e não vejo quaisquer perspetivas de melhoria. Tivemos eleições há pouco tempo e francamente não percebo porque é que a questão da justiça, nem mesmo nos programas eleitorais, é abordada de uma forma séria e profunda. Sendo importante frisar que a principal causa da morosidade da justiça é a falta de meios. Meios humanos, técnicos e até de infraestruturas adequadas e suficientes. Não sendo despendendo fazer notar também como fator relevante a desmotivação e descontentamento dos funcionários judiciais.

Também não percebo porque é que quando se aborda o tema da justiça o problema é resumido aos processos-crime. A justiça não se resume aos processos-crime, e menos ainda aos processos de corrupção. Não ouço ninguém falar do caso crónico dos tribunais administrativos ou da gravidade das consequências da morosidade da justiça no caso dos tribunais de família e menores, ou nos tribunais civis, impactando de forma muito negativa o nosso tecido empresarial. Quando estão em causa os direitos das crianças, e os atrasos nos processos prolongam-se por anos, é fácil de perceber a gravidade da situação. O tempo das crianças não é tempo dos adultos. Em cada situação de conflito parental há uma criança em risco. Quando os tribunais de família não conseguem intervir atempadamente, os danos psicológicos provocados nas crianças podem ser graves e irreversíveis. As crianças de hoje serão os adultos do futuro.



Infelizmente, na área da advocacia, as mulheres não têm ainda o mesmo tipo de direitos que a generalidade das mulheres, e mães, têm, havendo uma clara desigualdade. Qual o comentário que esta disparidade lhe merece?

Parece mentira, mas em pleno século XXI as advogadas portuguesas não têm direitos sociais básicos como a proteção na maternidade, assistência à família, proteção na doença, ou outros.

Os advogados e solicitadores portugueses são obrigados a descontar para uma caixa de previdência privada, a CPAS, que não nos garante os mesmos direitos sociais disponíveis para os trabalhadores independentes. Contudo, mesmo em países como Espanha e Alemanha, onde, também existem regimes de segurança social privados, são assegurados direitos essenciais como apoio na doença e parentalidade, o que não acontece em Portugal.

Todos os governos, mais à esquerda ou mais à direita, gostam de acenar as bandeiras dos direitos sociais, mas não lhes faz qualquer diferença que esses direitos cheguem só a alguns portugueses. Faz agora, em maio, um ano que foi alterada a legislação laboral, com a entrada em vigor da “agenda do trabalho digno”, com a implementação de mais medidas no sentido de promover uma melhor conciliação entre a vida profissional, pessoal e

familiar, para os trabalhadores por conta de outrem, e muito bem. Contudo, há um segmento de portugueses e portuguesas relativamente aos quais o Estado mostra total indiferença para o facto de não terem direitos sociais nenhuns no apoio na doença, parentalidade e outros, o que é incompreensível.

Não é admissível que as crianças que são filhos de advogadas não tenham direito a ter uma mãe presente nem mesmo quando acabam de nascer. Se para o Estado Português é normal que as advogadas portuguesas tenham de levar o computador portátil para a maternidade, tenham de cumprir prazos enquanto amamentam recém-nascidos de duas em duas horas, de dia e de noite, tenham de fazer julgamentos menos de um mês depois de dar à luz, entre muitas outras situações, não será de considerar que o superior interesse destas crianças está a ser gravemente desconsiderado?

Tendo em conta a exigência da sua área, como consegue encontrar o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal?

Não é fácil. Embora eu consiga em muitas situações desligar-me dos processos quando saio do escritório, tenho de confessar que nem sempre consigo fazê-lo. Muito facilmente a minha cabeça ganha

vida própria e mesmo quando estou em momentos de repouso estou a pensar na melhor estratégia para a situação “A” ou “B”. Por outro lado, o nível de responsabilidade que temos na nossa área, e o tipo de trabalho em si, também nos consome muito tempo. Mas nós temos de nos disciplinar para ter tempo para tudo e nunca nos esquecermos de que não há nada mais importante na nossa vida do que os nossos filhos (e eu tenho três) a nossa família, e que a nossa felicidade depende de um equilíbrio e realização a vários níveis. O trabalho não pode passar a ser o que nós somos. O nosso trabalho é a nossa profissão, o que nós somos é outra coisa. E nós temos de ter tempo para ser o que nós somos.

CLAUDETE TEIXEIRA
— ADVOGADOS —

www.claudeteiteixeira.com



Vanessa Navarro, Sócia Proprietária do VN Advocacia e Consultoria

© Taimara Netto

“A Advocacia é uma paixão”

Em entrevista à Mais Magazine, Vanessa Navarro, sócia proprietária do VN Advocacia e Consultoria, revela os desafios que enfrentou no início da sua carreira e sublinha a importância do estudo e da atualização contínua no mundo jurídico.

Como e quando é que surge a sua paixão pela Advocacia e o que a motivou a seguir este caminho?

Durante a minha infância e adolescência gostava muito de ler e de escrever. Era apaixonada por história, disciplina na qual obtinha as melhores notas. Tinha também outra paixão, a ginástica artística e a dança. Durante anos participei em apresentações e espetáculos, eram momentos de muita felicidade. Por isso, aos 16 anos, comecei a acreditar que deveria seguir o curso de Educação Física. Conclui o 12.º ano, prestei as provas do Vestibular e fui aprovada em 6.º lugar no curso de Educação Física da ESEFPA (Escola Superior de Educação Física), em Belém do Pará, uma Universidade do Estado do Pará, no Brasil. Contudo, logo no início do curso, percebi que tinha feito a escolha errada. Dei conta de que a atividade física era uma forma de me exercitar e cuidar do corpo, mas não me realizava enquanto pessoa, e

muito menos me realizaria profissionalmente. Conversei com o meu Pai, mas ele não concordou que eu deixasse o curso, disse que eu tinha que o concluir e que depois podia decidir o que queria fazer da minha vida.

Entretanto, em agosto de 1991, ao retornar das férias de verão, no primeiro dia de aulas do sexto semestre do curso de Educação Física, mais da metade do curso, já tinha tomado a minha decisão. Compareci na Universidade para me despedir dos colegas, é claro que ninguém acreditou quando eu disse que não ia continuar o curso, pois apesar de todos terem conhecimento da minha insatisfação, os colegas acreditavam que eu me ia formar.

Mas isso não aconteceu, eu não queria mais perder tempo. Já havia descoberto que a minha vocação era ajudar as pessoas, e a profissão que encontrei para poder ajudar pessoas e, ao mesmo tempo, viver do meu ofício, foi a Advocacia.

Após sair da universidade, voltei a casa, ganhei coragem e comuniquei a minha decisão aos meus pais, que a respeitaram. Porém, avisaram-me que a partir daquele momento eu teria que trabalhar para pagar os meus estudos.

A reação não me desmotivou, pelo contrário. Tentei encontrar um curso, convenci o meu Pai a pagar a inscrição e a primeira mensalidade e comprometi-me a arranjar trabalho para pagar as prestações dos meses seguintes.

No primeiro dia de aulas do curso preparatório para o ingresso na universidade consegui fazer amizade com a rececionista, que me contou que ia deixar o seu emprego e que procuravam alguém para a substituir. Era tudo o que eu precisava. Candidatei-me a essa vaga, disse que precisava de trabalhar para pagar o curso, fui submetida a entrevista e passei. Fui contratada para trabalhar e o que ficou acor-

dado foi que iria receber dinheiro para cobrir o valor dos estudos e dos transportes. E assim foi. No dia seguinte, já estava a trabalhar e à noite assistia às aulas. Foi dessa forma que consegui pagar o curso e ingressar na Universidade, no curso de Direito.

No final do ano, prestei as provas do Vestibular, fui aprovada no horário que escolhi, o horário noturno, consegui outro trabalho, e durante os cinco anos do curso de Direito fui eu quem ficou responsável por pagar a universidade. Trabalhei no Shopping, posteriormente fiz estágios remunerados num escritório de Advocacia, depois no Tribunal do Trabalho e no Instituto Nacional de Seguro Social, até concluir o curso de Direito.

No segundo semestre do quinto ano da universidade, mesmo sem ter concluído o curso, prestei prova da Ordem e fui aprovada. Ainda não havia diploma, mas já havia inscrição na Ordem, com ressalva de só receber o cartão após a conclusão do curso de Direito.

O próximo passo era conseguir trabalho, pois com o fim do curso também chegariam ao fim os meus dois estágios. Conversei com o meu chefe do estágio no TRT, disse que o estágio estava prestes a terminar e que eu já havia passado na Prova da Ordem e, por isso, precisava de trabalhar como Advogada. Ele ajudou-me, indicou o meu nome para trabalhar na Federação dos Trabalhadores do Comércio do Estado do Pará e do Amapá, bem como nos Sindicatos Filiais à Federação.

De 1998 até hoje, passaram-se 26 anos e três meses de formação profissional e paixão pelo Direito e pela Advocacia. É com satisfação que olho para trás e vejo o caminho que percorri. Hoje sou Advogada no Brasil e em Portugal, membro da Associação Brasileira de Advogados, na qual faço parte da Comissão de Direitos Humanos, sendo representante da CNDH do Brasil em Portugal, Especialista em Direito Civil, Processual Civil, Direito Internacional e Europeu, Correspondente do Jornal Brasileiro Destake News Gospel em Portugal e, atualmente, estou a fazer um Mestrado em Direito do Trabalho. A Advocacia é uma paixão, é ela que me motiva a levantar da cama todos os dias e a trabalhar com prazer no que eu amo.

Quais são os maiores desafios que enfrenta enquanto Advogada e de que forma tenta superá-los?

Ao longo destes 26 anos enfrentei vários desafios. Trabalhei como Advogada

durante 11 anos no Brasil, depois fui nomeada para exercer um cargo de confiança no Tribunal de Justiça do Estado, onde trabalhei como Assessora de Magistrada em Vara Criminal, pelo período de nove anos. Posteriormente, mudei-me para Portugal e vivi cerca de três anos no Porto. Inicialmente trabalhei como Consultora Imobiliária até sair a inscrição na Ordem, mas os escritórios no Porto não me deram oportunidade de trabalho. O Porto é uma cidade onde os Advogados não dão espaço aos Advogados Brasileiros. Das muitas candidaturas que fiz, poucas me deram resposta, e quando me chamavam para uma entrevista e constataavam que eu era brasileira, era o fim. Ouvi muitas frases absurdas do género: “o seu diploma não vale nada aqui”, “a prova da Ordem no Brasil é fácil, qualquer um passa”, “nós não contratamos brasileiros no nosso escritório”, “os brasileiros não têm credibilidade”, entre outras. No Porto, eu só conseguia trabalhar como Advogada Oficiosa.

Cansada dessa situação, comecei a candidatar-me para os escritórios de Lisboa, onde consegui trabalho, e durante três meses vivi entre o Porto e Lisboa, pois a minha família só se conseguiu mudar para Lisboa após a conclusão dos estudos da minha filha, e depois de eu encontrar uma casa para morar, o que não foi nada fácil.

Quando finalmente consegui casa, a minha filha estava de férias e o escritório também estava fechado para férias, o que foi bom, pois consegui fazer a mudança e organizar a minha vida. Trabalhei durante um ano e seis meses no escritório que me contratou, depois arrisquei trabalhar em prática individual, inicialmente em casa, até conseguir abrir o meu próprio escritório. Em pouco menos de um ano, abri um novo escritório, desta vez na Covilhã. Atualmente, o meu trabalho divide-se entre estas duas unidades.

Ultrapassado o preconceito que enfrentei, hoje o meu desafio é o mesmo da maioria dos profissionais da área, conseguir dar resposta aos clientes do trabalho que eu realizo quando isso depende de uma resposta do serviço público português, nomeadamente da AIMA, que assumiu o antigo SEF, das Conservatórias, das Finanças, Segurança Social, Tribunais, em geral, quando o assunto é contencioso.

Na sua ótica, qual é o papel da Advocacia na sociedade contemporânea?

O Advogado sempre exerceu um papel importante na sociedade, pois é ele quem

luta pelos direitos dos cidadãos. Aliás, sem a figura do Advogado, não existe prestação jurisdicional, já que quem provoca o poder judiciário e o poder público para cumprimento do ordenamento jurídico é o Advogado.

Tendo em conta que este mês se celebra o Dia do Advogado (19 de maio), qual é a importância desta data para si e para a sua profissão?

A data é importante para celebrar as conquistas obtidas ao longo dos anos, sobretudo pelas mulheres, pois sabemos que durante muitos anos a mulher era proibida de muitas coisas, inclusive de estudar, ingressar na universidade, votar, entre muitos outros direitos que só eram permitidos aos homens.

Mas falando da atualidade, o Dia do Advogado serve para chamar a atenção das Autoridades competentes para a questão da Previdência do Advogado em Portugal, que também é dos Solicitados. A contribuição para a CPAS – Caixa de Previdência dos Advogados e Solicitadores é obrigatória e motivo de preocupação para todos os Advogados e Solicitadores. Para quem não sabe, o cálculo da contribuição previdenciária da CPAS funciona por escalões, de tal forma que, conforme o tempo de inscrição na Ordem, maior é a prestação paga pelo Advogado ou Solicitador. Isso significa que um Advogado com cinco anos de inscrição e rendimento mensal de 20.000,00 euros, por exemplo, paga uma prestação mensal de 251,38 euros, o mesmo valor pago por um profissional que tem o mesmo tempo de inscrição, cinco anos, mas que, entretanto, tem um rendimento mensal em torno de 1000,00 euros. Esse critério é injusto, inaceitável e inconcebível. Precisa de ser modificado com urgência.

Por esse motivo, muitos profissionais dão baixa na Ordem e acabam por trabalhar enquanto juristas, não podendo assinar enquanto Advogados. Outros continuam inscritos, mas não conseguem honrar o compromisso de pagar a Caixa de Previdência dos Advogados, que hoje acumula uma dívida gigantesca.

Da mesma forma, não é raro jovens talentosos recém-formados em Portugal, optarem por não fazer a inscrição na Ordem para não terem que arcar com essa despesa, que de facto é desanimadora, considerando os baixos salários em Portugal e todas as despesas que as famílias têm e que precisam de pagar para sobreviver.

É preciso olhar com atenção para esta questão.

© Taimara Netto



Olhando para a constante evolução do campo jurídico, que avanços gostaria de ver implementados na Advocacia nos próximos anos?

Sem dúvida, terminar com a burocracia. Portugal é um país onde a burocracia dificulta o trabalho de qualquer profissional, bem como o sistema informático das plataformas, deve ser aperfeiçoado com o tempo, através das ferramentas apropriadas, e que o governo possa resolver com urgência a contratação de pessoas capacitadas para trabalhar nos órgãos públicos, pois o tempo que os processos ficam parados, sem resposta, causa um prejuízo irreparável na vida dos cidadãos. Isto pode ser evitado se o número de recursos humanos for aumentado, mas, é claro, é preciso contratar profissionais qualificados para exercer as funções necessárias em todos os órgãos públicos. Quando isso acontecer a Advocacia será mais célere, pois não existe Advocacia sem serviço público, está tudo atrelado.

Que conselho daria aos estudantes de direito que se encontram neste momento a enveredar pelo mundo da advocacia que é altamente competitivo?

Eu diria para nunca pararem de estudar, um Advogado precisa de estar sempre atento às mudanças nas leis, estudar é fundamental, estar atualizado, pois assim como a sociedade muda, as leis e o ordenamento jurídico também vão acompanhando essas mudanças e é preciso estarmos sempre a estudar e irmos acompanhando as decisões dos tribunais superiores, a jurisprudência. E dizer-lhes que, apesar das dificuldades dos primeiros anos de profissão, a Advocacia é apaixonante, vale a pena estudar e enveredar pelo mundo jurídico.

Por fim, agradeço a oportunidade, o espaço que me foi concedido pela revista para falar da realidade do Advogado em Portugal, bem como para chamar atenção das autoridades competentes para refletir sobre as mudanças de extrema necessidade. Muito obrigada, espero poder participar noutras oportunidades.



www.vnadvocaciapt.com



mais magazine



"O papel do advogado é fundamental para garantir a democracia e o fortalecimento do Estado de Direito Democrático"

Carla Monteiro, Manager Partner da CMA - Carla Monteiro & Associados



O concretizar de um sonho

Desde os primeiros anos da sua vida, Carla Monteiro alimentou o sonho de se tornar advogada, aspiração que abraçou com firmeza e dedicação. Hoje, além da prática jurídica, Carla Monteiro assume a presidência do Conselho de Deontologia e Disciplina da Ordem dos Advogados em Cabo Verde e a sua missão é clara: garantir a integridade e a ética na prática da Advocacia, contribuindo para a confiança da sociedade na classe dos advogados.

Comecemos por conhecer um pouco mais sobre si. Quem é Carla Monteiro enquanto mulher e profissional e o que a fez enveredar pelo mundo da Advocacia?

Eu tornei-me advogada por vocação, seguindo um desejo que me persegue desde criança. Aos 9 anos de idade já dizia que queria ser advogada e este sonho concretizou-se com a minha graduação, e tem sido uma satisfação contínua ter a oportunidade de exercer a minha profissão durante todos estes anos. É uma motivação diária para mim a confiança que os clientes depositam no meu trabalho. Pelo que, invisto na minha formação e atualização contínua para que possa estar habilitada e capacitada para enfrentar os desafios que vão surgindo, em busca dos objetivos traçados com o cliente.

Em 2008 nasce o Gabinete de Advocacia Carla Monteiro – Advogados (agora CMA – Carla Monteiro & Associados).

Quais foram os motivos que a levaram a criar a sua própria empresa e de que forma esta foi evoluindo ao longo dos anos?

Eu frequentei o meu estágio numa sociedade de advogados em Portugal (Raposo Subtil & Associados) e, desde cedo, percebi que o caminho para uma completa assessoria ao cliente passa pela constituição de uma equipa de trabalho e pela especialização de cada um dos seus membros. Assim, optei por exercer a minha profissão através de uma sociedade de advogados e não de forma individual. O crescimento da CMA tem sido gradual e em função da própria demanda dos clientes. Iniciamos na ilha do Sal em 2008 com 2 advogados e neste momento, a CMA conta com 8 advogados e 2 advogados estagiários e está presente nas ilhas do Sal, Santiago e Boa Vista, não obstante exercer a sua atividade nas restantes ilhas, de forma remota ou presencial quando necessário.

Já em novembro de 2022 foi nomeada pelos seus pares como Presidente do Conselho de Deontologia e Disciplina da Ordem dos Advogados de Cabo Verde. Que responsabilidades acarreta um cargo desta dimensão?

Em primeiro lugar, esta nomeação é uma honra para mim, pois representa um reconhecimento pela minha postura como profissional e o meu respeito pelas regras éticas e deontológicas no meu trato com os vários sujeitos judiciais, autoridades, colegas e clientes. Assumi este cargo com muita responsabilidade, pois a imagem e confiança na Classe dependem do comportamento dos advogados e há que fazer respeitar estas regras principalmente para proteção dos direitos dos clientes e a boa relação com os restantes sujeitos. O papel do advogado na sociedade como administrador da justiça é fundamental para a garantia da democracia e do fortalecimento do Estado Democrático de Direito, garantindo a defesa e o cumprimento do direito do seu cliente. Temos assistido ultimamente a um descrédito e desprestígio da Classe, derivado do comportamento menos moral, mas isolado de alguns advogados e urge combater esta prática, dando sinais à sociedade de que Ordem dos Advogados

gados existe e faz cumprir as regras éticas e deontológicas aprovados no seu Estatuto.

Quais são os principais desafios enfrentados pelo Conselho de Deontologia e Disciplina na aplicação e fiscalização das normas éticas e deontológicas entre os advogados em Cabo Verde?

O principal desafio da Ordem dos Advogados e em particular do Conselho de Deontologia e Disciplina é recuperar a credibilidade da Sociedade Civil e das autoridades judiciais na figura do Advogado como um profissional nobre e íntegro, que colabora para a manutenção da justiça na sociedade. Para tal, o Conselho de Deontologia e Disciplina e as Comissões de Disciplina deverão funcionar regularmente e fazer cumprir as regras deontológicas por todos os seus membros, recorrendo-se do suporte das autoridades judiciais e serviços notariais e de registo no combate à procuradoria ilícita. Há que elevar o prestígio da Classe, consciencializando os seus membros da necessidade de haver uma estrutura moral única do advogado, composta pelos valores éticos e morais de que o Advogado deve ser depositário. O meu



objetivo principal é preservar o valor social do Advogado, como profissional nobre e guardião de valores éticos e morais, respeitado pela sociedade civil, em homenagem aos advogados que tanto lutaram para que a nossa Classe atingisse esta função reconhecida constitucionalmente.

Gerir o seu próprio escritório de Advocacia e presidir o Conselho de Deon-

tologia e Disciplina certamente requer muito tempo e energia. Nesse sentido, como consegue encontrar um equilíbrio entre a sua vida profissional e a esfera pessoal?

As novas tecnologias facilitam imenso o nosso trabalho nos dias de hoje, podendo exercer várias funções desde o meu escritório. O importante é ter uma boa gestão do tempo para conjugar as duas vertentes da nossa vida, o que nem sempre é fácil. Na verdade, nunca consegui atingir o equilíbrio entre a vida profissional e a esfera pessoal, devido às responsabilidades que assumo. Contudo, há que traçar prioridades na esfera pessoal inegociáveis para não descuidar da família.

Para terminar, qual o balanço que faz destes cerca de 20 anos de carreira e que metas ainda espera alcançar num futuro próximo?

Resumo a minha carreira até hoje como uma constante aprendizagem. Espero continuar a contar com a minha equipa da CMA e com a confiança dos nossos clientes para crescer cada vez mais, dedicando todo o nosso conhecimento, habilitação e experiência na resolução dos problemas que nos são colocados. A minha pretensão é sempre ser útil aos nossos clientes, em particular, e à sociedade civil, no geral, colocando o meu conhecimento e tempo ao serviço da justiça, para a sua melhor administração.



CARLA MONTEIRO & ASSOCIADOS,
SOCIIDADE DE ADVOGADOS, RL

www.cmalex.net



“O Advogado desempenha um papel fundamental num Estado de Direito Democrático como Portugal, uma vez que é aquele que é o servidor da Justiça e do Direito”

Foi no final de 2006 que Luísa Teixeira deu um passo em frente na procura de consolidar a sua carreira como Advogada, abrindo portas ao Gabinete Jurídico LT, bem no coração da cidade da Maia. Em entrevista à Mais Magazine, a Advogada dá a sua perspetiva sobre a importância do Advogado nos dias de correr, abordando ainda os serviços que o seu escritório oferece aos seus clientes e os desafios que enfrenta diariamente no setor da Advocacia.

Quais os serviços que o seu escritório oferece a quem vos procura e que setores jurídicos trabalham?

No Gabinete Jurídico LT, procuramos atender às necessidades dos nossos clientes, e o facto de fazermos assessoria Jurídica – Empresarial, bem como o facto de trabalharmos muito para Estrangeiro, permite-nos alcançar uma grande ambivalência.

As empresas ainda estão habituadas a associar o recurso a um Advogado com o recurso ao Tribunal e a custos demasiado elevados. Tal não é, no entanto, a realidade dos dias de hoje. Apesar de ainda ser pouco divulgada, a Assessoria Jurídica Empresarial, vulgarmente conhecida como Avença mensal, está a conquistar cada vez mais clientes. Todas as empresas acreditam que a sua estrutura jurídica está intacta, até serem confrontadas com uma situação que acarreta custos demasiado elevados. Será natural que

muitas destas empresas nunca tenham ouvido falar na Advocacia Preventiva e nas suas vantagens. Podem, igualmente, acreditar que a empresa não tem necessidade de um acompanhamento jurídico permanente, nomeadamente sob a forma de uma Assessoria Jurídica. A competitividade do mundo empresarial contemporâneo, exige às empresas constante atenção em relação ao detalhe e pormenor. Muitas vezes, uma vulnerabilidade torna-se decisiva e é responsável pelo fracasso ou sucesso de negócios importantes.

Por outro lado, as empresas ainda veem a Advocacia Preventiva, como um custo e não como um investimento cada vez mais necessário. Ora, o acompanhamento constante, nomeadamente por parte de um Advogado, dota, necessariamente, a empresa de mais segurança e fiabilidade. Todas as actividades, no entanto, são exercidas sempre privilegian-

do a Advocacia Preventiva e, portanto, a resolução extra-judicial de litígios. Cultivando assim, a Advocacia Preventiva!

A verdade, no entanto, é que as Chefias desconhecem o verdadeiro estado da estrutura jurídica das empresas que lideram. Por isso mesmo, um dos nossos serviços mais inovadores é o Check-up Jurídico Empresarial, para identificar as vulnerabilidades, como: Cláusulas de contratos de trabalho; Cláusulas de contratos com fornecedores; Análise de créditos não recuperados e aconselhamento; Síntese de processos a correr nos termos legais. A representação fiscal também é um dos nossos serviços, que visa garantir ao emigrante que saia da União Europeia, tutelar os seus direitos e de responder pelas suas obrigações. Uma vez que esta nomeação é uma obrigação acessória que visa facilitar a ação do fisco e é passível de ser punido através de uma multa.

Por opção própria, não existe no Gabinete Jurídico LT uma especialização, mas sim, um estudo diário para atender a todas as áreas necessárias aos nossos clientes. Seja o Direito Comercial, Direito de Trabalho, Direito Familiar, Sucessões, Atribuição de Nacionalidade, Direito Civil, Direito Fiscal, Direito Penal e Contraordenacional e Contencioso de Condomínios entre outros.

Quais os valores que considera fazerem parte da identidade do seu escritório e que, desta forma, o torna diferenciado? Por que razão escolher o Gabinete Jurídico Luísa Teixeira quando se necessita de um Advogado?

A história deste Gabinete inicia-se a 2 de Dezembro de 2006, data em que começou oficialmente a laborar. No entanto, para mim, este dia foi o culminar de um cuidadoso processo de preparação de mais um sólido passo na minha carreira de Advogada. Localizado no centro da cidade da Maia, junto à Câmara Municipal e ao Tribunal, este Gabinete distingue-se dos demais, pela atenção dada ao pormenor e ao detalhe. Um espaço acolhedor e leve, criado a pensar no conforto e bem-estar do Cliente, onde a decoração moderna se funde com o peso da tradição desta actividade.

Respeitando e valorizando a seriedade, honestidade e profissionalismo inerentes ao exercício do Direito, este Gabinete pauta-se pela inovação que pretende impor neste meio, onde novas ferramentas e métodos de trabalho se exigem.

Tudo com um único objectivo: a satisfação do Cliente.

É comum ouvir-se que, em Portugal, a justiça é lenta. Na sua ótica, este é um dos grandes problemas na realidade da justiça portuguesa? Que outros problemas/desafios encontra diariamente na área?

A Justiça em Portugal, atravessa, há uns anos a esta parte, um período em que é necessária uma intervenção estrutural. A falta de meios, quer informáticos, quer de recursos humanos levam a uma clara lentidão na Justiça, e claro num descrédito por parte do cidadão comum. Um dos grandes desafios que encontro, é praticar a Advocacia Preventiva, evitando que os conflitos cheguem a Tribunal. Quando chega um cliente já com um processo judicial, tento sempre, junto do Colega que representa a outra parte, chegar a um acordo benéfico para ambas as partes. Na minha perspectiva sempre será melhor um mau acordo, que uma boa sentença,

uma vez que muitas vezes temos uma sentença que nos é favorável, mas não é exequível, uma vez que, quando a vamos executar para obter o seu cumprimento, já não existem bens que o garantam.

Tal como acontece em muitas outras áreas de trabalho em Portugal, também no caso particular dos Advogados existe ainda uma clara disparidade nos direitos entre homens e mulheres. Como olha para esta situação de desigualdade e o que significa para si ser uma mulher advogada com sucesso registado?

Em Portugal, na Advocacia, existe uma grande falta de direitos de Advogada Mãe e/ou Advogada com doença. Não existe a licença de maternidade, ou seja, os direitos da Mãe, comuns nas outras profissões, deixam de existir, naquela profissão que representa muitas Mães em tribunal, na luta pelos seus direitos.

Ser mulher Advogada, apesar de já ter existido uma franca evolução, representa sempre ter de demonstrar o dobro do valor que temos para atingir um lugar de sucesso e de destaque. Ao longo destes 20 anos de profissão, sempre senti esse peso.

Aproveitando o facto de dia 19 de maio celebrar-se o Dia Mundial do Advogado, para si, qual o papel e importância que o Advogado desempenha na sociedade?

O Advogado desempenha um papel fundamental num Estado de Direito Democrático como Portugal, uma vez que é aquele que é o servidor da Justiça e do Direito, permitindo aos cidadãos terem acesso a um processo justo e equitativo. O Advogado é um profissional liberal que tutela pelos interesses e direitos dos cidadãos, e que representa estes em juízo.



Gabinete Jurídico LT, Maia

www.gabinetejuridicolt.com

Na linha da frente por uma sociedade justa

Assumindo os interesses dos seus clientes como absoluta prioridade, a CSBA é uma sociedade de advogados que opera desde Lisboa, liderada por Mafalda Rodrigues Fonseca e Isabel Marinho. Em conversa com a Mais Magazine, as advogadas assumem o seu desejo inerente de diariamente garantir justiça na sociedade democrática contemporânea.



Mafalda Rodrigues Fonseca e Isabel Marinho, Partners

Desde tenra idade que as duas advogadas confessam que a paixão pela justiça esteve sempre presente nas suas personalidades, paixão essa que foi ganhando força à medida que a experiência de vida de Mafalda Rodrigues Fonseca e Isabel Marinho foi aumentando. O gosto pela comunicação foi o ingrediente que faltava para que o ramo da advocacia fosse um passo natural na vida de ambas. “A justiça e o contribuir para que se faça justiça é uma paixão que qualquer criança inocente tem. A paixão pela Justiça é uma paixão de “berço”, que vai ganhando forma quando nos confrontamos com a realidade, com os factos ao longo da vida. A vontade de comunicar, de expressarmos a “nossa razão”, fez o resto. E a Advocacia surge, então, naturalmente, sem que nos apercebamos que a nossa escolha já está feita, diríamos, provavelmente, desde sempre!”, comentam as advogadas.

Assim, o sonho de ser tornarem advogadas e de terem o seu próprio escritório foi materializado com a criação da CSBA – Sociedade de Advogados, SP.RL. A escolha por uma sociedade de advogadas mostrou-se acertada, uma vez que “permitem a quem chega com o sonho de ser advogado, o conhecimento, a experiência com diversas áreas do direito e confirmar ou desmistificar o que na Faculdade considerávamos as nossas áreas de interesse”. Paralelamente, o facto de, com a entrada na União

Europeia, ter-se registado um crescente investimento estrangeiro em Portugal, intensificou a necessidade da organização de advogados em sociedades.

Atualmente, a CSBA presta serviços em vários domínios do Direito, como o Direito Comercial, o Direito Fiscal, Direito Marítimo e o Direito Aéreo (Direito Aero-náutico). É na área dos transportes onde a CSBA mais de destaca, contendo já uma vasta experiência, sendo que as advogadas advertem para a necessidade desta área ser alvo de uma reformulação a nível jurídico. “O quadro legislativo português, em matéria de transportes, deveria ser pensado e desenvolvido tendo em consideração a posição geográfica de Portugal e todo o seu território, a sua multiculturalidade e implantação cultural num mundo”.

No dia 19 de maio celebra-se o Dia do Advogado, uma data importante para realçar o trabalho meritório que esta classe desempenha diariamente nas sociedades democráticas. Para as duas sócias, o(a) Advogado(a) desempenha um papel fundamental na manutenção da Democracia e na criação de uma sociedade onde impere a justiça. “As sociedades democráticas exigem todos os dias um trabalho permanente, individual e coletivo, para a manutenção da democracia. A missão dos advogados na nossa sociedade ganha maior relevo, na medida em que a sua ação, no trabalho diário, traduz-se em “fazer justiça”, ou melhor, no contribuir “para que se faça justiça”. E uma sociedade só será verdadeiramente democrática se for justa. A Justiça só se alcança do ponto de vista formal, se existirem meios para que a mesma possa ser prosseguida, e do ponto de vista substancial, se aqueles que usam os meios e a prosseguem forem formados para a pros-

seguirem para que se concretize de forma isenta, imparcial e “cega”. O Advogado tem de ser o timoneiro dessa justiça, que se quer seguidora de princípios e valores que permitam que se faça justiça no caso concreto. Os Advogados têm de ser vigilantes da Democracia”, comentam as advogadas.

Mafalda Rodrigues Fonseca e Isabel Marinho terminam refletindo sobre o “trabalho ainda a fazer” no domínio dos direitos da mulher na advocacia, acreditando que não se deve “abordar esta temática, no sentido de conquista de direitos, mas sim na perspectiva de reconhecimento pela Sociedade de que tanto homens como mulheres têm direitos, deveres e oportunidades iguais que se devem pautar pela meritocracia e não pelo género”.



www.csba-advogados.pt

Rua Castilho, 44º, 8º piso
1250-071 Lisboa



Patrícia de Jesus Monteiro, Advogada

Patrícia de Jesus Monteiro fundou em 2009 o seu escritório, em Cascais, e destaca-se por abordar várias áreas do Direito e pela “capacidade de conjugar as soluções técnico-jurídicas com a inteligência emocional junto de cada cliente”, tal como a advogada conta à Mais Magazine.

Em 2009 fundou o seu próprio escritório, em seu nome, Patrícia de Jesus Monteiro. Como surgiu essa oportunidade e qual o balanço destes anos de atividade?

A minha aptidão para ajudar os outros em diversas situações, o curso de Direito que escolhi aliado ao meu espírito proativo, dinâmico e polivalente, impulsionou-me para criar o meu próprio escritório para desenvolver as minhas competências em pleno, com elevado nível de rigor, confiança e profissionalismo. Em 14 anos de serviço jurídico destaco a importância de escutar o cliente como o principal foco de atuação. A colaboração com outros profissionais de áreas complementares à resolução da questão do cliente é relevante também.

Quais as áreas de atuação jurídica e áreas de direito que a PJM Advogados abrange?

Somos um escritório de advogados generalista, com competências técnico-jurídicas nas seguintes áreas de direito: Administrativo, Comercial, Contraorde-

“Patrícia de Jesus Monteiro traçou um percurso de muito trabalho e persistência conjugado com a dedicação, o acompanhamento e o empenho da equipa versus cliente”

nacional, Estrangeiros, Família, Imobiliário, Insolvência, Obrigações, Penal, Direitos Reais, Registos e Notariado, Sucessões, Trabalho e Urbanismo.

Quais os principais segredos para se conseguir obter sucesso na área da advocacia? Considera que a proximidade com o cliente é um dos principais trunfos?

O nosso escritório traçou um percurso de muito trabalho e persistência conjugado com a dedicação, o acompanhamento e o empenho da equipa versus cliente. Não existem segredos para o nosso sucesso, contudo, considero que a intuição feminina acrescenta valor a quem nos procura! A mais-valia é a nossa capacidade de conjugar as soluções técnico-jurídicas com a inteligência emocional junto de cada cliente. O contacto permanente com o cliente, as respostas atempadas e a constante informação disponibilizada são a nossa orientação de trabalho.

A 19 de maio assinala-se o Dia do Advogado, data que assinala o trabalho meritório que todos estes profissionais exercem pelos direitos dos portugueses. Na sua ótica, qual a importância do advogado numa sociedade democrática?

O Advogado é um técnico jurídico com um papel fundamental na prossecução da justiça, da igualdade e na manutenção do Estado Democrático de Direito. Contribui também para a resolução de conflitos de forma pacífica, para a garantia dos direitos fundamentais dos cidadãos e para a aplicação correta das leis. Participa de todo o processo judicial, desde a elaboração de petições iniciais/ contestações e diversos requerimentos e recursos até à realização de alegações orais em audiências de julgamento.

Realço um dos princípios basilares da advocacia, “a independência do Advogado (EOA)”, pois garante que o serviço jurídico é realizado de acordo com a sua própria consciência e conhecimento técnico-jurídico, sem sofrer influências externas que possam comprometer o seu desempenho profissional.

Tal como ainda é corrente noutras áreas da sociedade, também no ramo da advocacia as mulheres não possuem o mesmo tipo de direitos que os homens, registando-se uma clara desigualdade. O que ainda é necessário fazer para equilibrar esta balança? Como é para si ser uma mulher advogada em Portugal?

As mulheres são verdadeiras guerreiras! Desempenham múltiplas funções tanto a nível pessoal, como profissional.

A área do direito sofreu uma enorme evolução quanto à desigualdade de género, pois era predominantemente dominada pelo género masculino. Atualmente, é diferente, já existem muitas mulheres estudantes de direito, advogadas, magistradas, entre outros cargos, mas a desigualdade de género ainda persiste, em menor dimensão, e talvez “mais mascarada”. Ao analisarmos os dados comparativos homens vs mulheres, quanto aos salários, ao número de horas de trabalho, ao número de empregos, às posições de chefia... constatamos uma “realidade de desigualdade”.

Enquanto advogada e como mulher confesso que nunca senti injustiça nem muita desigualdade profissional. Porém, saliento que no tema da maternidade na advocacia existe alguma desigualdade de género, no que diz respeito à conciliação das atividades jurídicas com as responsabilidades da maternidade. No meu caso, tive a sorte de ter o apoio de colegas no escritório, mas nas audiências e em certos casos específicos foi necessário eu estar presente!

A desigualdade de género na área jurídica é um desafio significativo que requer comportamentos que promovam a equidade e a inclusão de género.



www.pjmadvogados.com



Especial Ensino Superior Público

Universidades

Investir no conhecimento é investir no futuro do país

O passado recente trouxe-nos uma recessão económica, uma pandemia de gravidade inédita, um conflito armado na Europa, crises de grande complexidade política, a nível nacional e internacional, e vários desafios significativos originados por avanços tecnológicos rápidos e disruptivos.

Estas crises têm destacado a importância do conhecimento e da qualificação na superação das mudanças. O conhecimento é a principal matéria-prima da economia atual e uma das ferramentas mais poderosas para enfrentar a incerteza e resolver problemas complexos. O seu impacto na economia, na cultura e no desenvolvimento social é inegável. Não é surpresa verificar que os países mais avançados do mundo são também os que mais investem na educação e na ciência.

Portugal tem feito um caminho notável na qualificação da sociedade portuguesa e no setor da produção do conhecimento, quando olhamos para o que era o país há 50 anos. Esse esforço merece ser reconhecido, mas ainda é insuficiente.

Portugal precisa de continuar a investir no conhecimento, na ciência e no ensino superior e para isso é imprescindível dotar as universidades – organizações centrais na produção, disseminação e aplicação do conhecimento – dos recursos adequados para continuar a assegurar a sua competitividade internacional e a sua capacidade de atrair talento a nível global.

Segundo a OCDE, o investimento do Estado no Ensino Superior português é inferior à média da União Europeia em cerca de 6000 dólares por estudante (em paridade de poder de compra, PPC). Multiplicando este valor pelo número de estudantes nas universidades públicas, conclui-se que

o seu financiamento está 1,3 mil milhões de dólares PPC abaixo da média europeia.

A diferença tem-se agravado com o tempo e condiciona fortemente a ação das instituições. As dotações do Estado não cobrem sequer as despesas com pessoal, e obviamente não permitem qualquer investimento.

Quanto à investigação científica, e de acordo com os dados estatísticos disponíveis, Portugal ainda está entre os países que menos investe nesta área. Para alcançarmos a meta dos 3%, o investimento terá de aumentar significativamente nos próximos anos.

O CRUP e as universidades que o integram são agentes transformadores do país e da sociedade, que competem e colaboram a nível internacional como nenhuma outra entidade pública portuguesa. Contribuem para o desenvolvimento equilibrado e coeso do território nacional e são um importante fator de atração de talento a nível global.

Para sermos coerentes não basta reconhecer a importância do Ensino Superior e da ciência para o futuro do país. Para nos mantermos um país moderno, produtivo, competitivo e preparado para os desafios do futuro, temos de investir mais na ciência e nas instituições de ensino superior.

Paulo Jorge Ferreira, Presidente do Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas



U CRUP

Um centro de excelência em saúde e inovação



Miguel Castelo-Branco, Presidente da Faculdade de Ciências da Saúde da UBI

Em entrevista, Miguel Castelo-Branco, presidente da Faculdade de Ciências de Saúde da UBI destaca a singularidade desta instituição no modelo de ensino centrado no estudante e no uso de tecnologias de ponta.

Em que aspetos é que a Faculdade de Ciências da Saúde da UBI se diferencia de outras instituições similares?

A Faculdade de Ciências da Saúde da UBI diferencia-se pela sua identidade própria no que diz respeito ao modelo de ensino aprendizagem que desenvolve, centrada no estudante, com uso das mais atuais tecnologias e instrumentos pedagógicos, além disso entrosou-se com a região e com as suas especificidades, quer oportunidades quer desafios, como o da população idosa e a baixa densidade. Promove a integração entre academia, população e região, através de projetos de investigação conduzidos pelo Centro de Investigação em Ciências da Saúde (CICS) e pelo Centro Académico Clínico das Beiras (CACB), que envolvem parcerias com unidades locais de saúde, instituições de ensino superior e organizações públicas e privadas.

O UBIMedical desempenha, também, um papel crucial como elo de ligação entre a investigação em saúde e as necessidades da sociedade, operando com dois pilares fundamentais: a incubação de base tecnológica e a componente

laboratorial. Ao oferecer serviços de scouting, pré-incubação e aceleração a projetos empreendedores, tem impulsionado o surgimento e crescimento de 41 startups, muitas delas oriundas da investigação ubiana. Essas empresas não só fortalecem um cluster biomédico e biotecnológico na região, mas também atraem outras de fora, além de participarem ativamente em projetos de I&D. Com uma variedade de laboratórios especializados, contribui para a prestação de serviços altamente especializados, realização de projetos em consórcio, fixando pessoas e apoiando as empresas incubadas.

A par destas evidências e numa perspetiva ligada à tecnologia mais avançada, como é o caso da cirurgia robótica feita por apoio tecnológico, incluindo a Inteligência Artificial, criámos uma nova versão do centro de desenvolvimento e competências cirúrgicas, com a designação de CUBI – “Cirurgia na Universidade Da Beira Interior”, e uma das áreas em que estamos a apostar é a da cirurgia robótica.

Qual é a principal missão do vosso CICS – Centro de Investigação em Ciências da Saúde?

A principal missão do CICS é apoiar a investigação em diversas áreas da saúde, como Bio-Farmacêutica, Biomateriais, descoberta de drogas, hormonas e metabolismo, produtos naturais, investigação microbiológica, doenças neurológicas e neurovasculares, e doenças respiratórias e alérgicas. A investigação é conduzida por investigadores de excelência em laboratórios altamente equipados, resultando numa ampla produção científica e contribuindo para o surgimento de novas empresas, bem como para o desenvolvimento económico da região. Atualmente, integrado no RISE-Health que é uma rede de centros de investigação, permite que haja uma descentralização em termos dos polos, do funcionamento do próprio centro de investigação. Além disso, possibilita mais solidez, aumenta o número de investigadores e o número de áreas em volta dos pontos de investigação e consequentemente a expansão das áreas de pesquisa envolvidas.

De que forma é que os prémios que têm arrecadado ao longo dos anos contribuem para a reputação e excelência académica da vossa instituição?

Reconhecer o mérito do caminho que se tem trilhado é importante, particularmente nas escolas mais recentes, com menos tradição e contra as quais existem ainda alguns preconceitos, dada a sua falta de história. Reconhecido internacionalmente, o Mestrado Integrado em Medicina destacou-se no ranking da U-Multirank, refletindo o compromisso da FCS com a aprendizagem ativa e inovação na educação médica. Os prémios recebidos ao longo dos anos são o reconhecimento do compromisso com a excelência académica e a qualidade da investigação realizada pela FCS da UBI. A mais recente acreditação do mestrado integrado em medicina pela A3Es é o reflexo da nossa exigência. Os prémios fortalecem a reputação da instituição como um centro de excelência em saúde e inovação, atraindo talentos e investimentos adicionais, além de promover a transferência bem-sucedida de avanços científicos para a indústria, contribui para o desenvolvimento económico e social.

Como avalia o trabalho desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Saúde até ao momento e quais são as suas expectativas relativamente ao futuro?

Até ao momento, avaliamos o trabalho desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Saúde da UBI como altamente satisfatório e em linha com a sua missão de promover a mais elevada qualidade académica, investigação de ponta e prestação de serviços à comunidade. As nossas expectativas para o futuro são de continuar a crescer e inovar, adaptando-nos às necessidades em constante evolução da sociedade e impulsionando avanços significativos na área da saúde. Estamos comprometidos em continuar a fortalecer parcerias, tanto a nível nacional quanto internacional, e a contribuir para um desenvolvimento mais equilibrado e saudável da região e do país. Afirmar o compromisso da FCS – UBI com a investigação não é apenas académico, mas um veículo para moldar um futuro mais saudável e próspero.

OFERTA FORMATIVA

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR



CURSOS DE LICENCIATURA, MESTRADOS INTEGRADOS E MESTRADO

- Medicina (Mestrado Integrado)
- Ciências Farmacêuticas (Mestrado Integrado)
- Ciências Biomédicas (Licenciatura e Mestrado)
- Optometria e Ciências da Visão (Licenciatura e Mestrado)

DOUTORAMENTOS E PÓS-DOUTORAMENTOS

- Medicina
- Ciências Farmacêuticas
- Biomedicina

RECURSOS

- Centro Académico Clínico das Beiras (CACB)
- Centro de Coordenação da Investigação Clínica das Beiras (C2ICB)
- Centro de Investigação em Ciências da Saúde (CICS-UBI)
- Centro Clínico e Experimental de Ciências de Visão (CCECV)
- Biobanco
- Unidade de Farmacovigilância
- Museu Memórias da Saúde
- Laboratório de Competências

CURSOS NÃO CONFERENTES DE GRAU

- Pós-graduação em Hidrologia e Climatologia
- Pós-graduação em Tele-saúde
- Curso Avançado em Otimização do Tratamento de Feridas na Prática Clínica
- Curso Avançado em Resistência Antimicrobianos
- Curso Avançado em Reprodução Assistida
- Curso Avançado em Metodologias de Investigação Clínica
- Atividade de Pacientes Simulados
- Candidatura a Financiamento: Ferramentas para Investigadores
- Como Ter Sucesso na Comunicação Visual em Publicações Académicas
- Curso Prático em Microscopia de Fluorescência
- Curso Teórico de Ressonância Magnética Nuclear: Princípios, Métodos e Aplicações
- Curso Teórico e Prático de Ressonância Magnética Nuclear: Princípios, Métodos e Aplicações
- Descoberta ao Desenvolvimento Pré-Clinico de Fármacos
- Desenvolvimento de Fármacos a Partir de Biodiversidade Vegetal
- Do Gene à Proteína: Uma Abordagem Prática
- Escrita Científica: Aspectos Práticos e "Hands-on"
- Farmacovigilância e Segurança do Medicamento
- Formação e atualização sobre Fibromialgia, Síndrome de Sensibilidade Central e Dor Crónica
- Formação para Investigadores Envolvidos na Realização de Procedimentos em Animais de Laboratório - Componente Prática
- Formação para Investigadores Envolvidos na Realização de Procedimentos em Animais de Laboratório - Componente Teórica
- Gestão de Projetos para Investigadores
- Introdução à Microscopia de Fluorescência e Análise de Imagem
- Introdução às Revisões Sistemáticas da Literatura e Metanálise
- Refração e Rastreio Visual Pediátrico
- Vacinas de Dna: do Desenho à Aprovação
- Ventilação Mecânica Não Invasiva

Mais informações em www.fcsaude.ubi.pt ou www.ubi.pt



Universidade Nova

XXXXX.

XXXXX

XXXXX

XXXXX

ACADEMIA DA FORÇA AÉREA



A Academia da Força Aérea (AFA), enquanto Estabelecimento de Ensino Superior Público Militar e que comemora, em 2024, 46 anos desde a sua criação, define-se pela procura constante da melhoria da qualidade na formação dos Oficiais dos Quadros Permanentes da Força Aérea, honrando a sua divisa **“Preparar Hoje os Chefes de Amanhã”**.

A AFA empenha-se em dotar os seus futuros Oficiais com uma formação científica e militar sólida e robusta, essenciais ao desenvolvimento de competências de comando, direção e chefia. Pretende-se estimular, ao mesmo tempo, o espírito de entrega, sentido de pertença e uma liderança responsável, de forma a adaptar-se, permanentemente, às exigências da Instituição e às transformações do Ensino Superior, procurando incutir nos jovens os valores que nortearam a sua criação: Patriotismo, Integridade, Lealdade, Honra, Espírito de corpo, Excelência, Competência, Fidelidade, Disciplina e Coesão.

No âmbito do ensino, a AFA desenvolveu protocolos de associação com estabelecimentos de ensino superior público de referência, nas respetivas áreas do conhecimento, o Instituto Superior Técnico (IST), o Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG) e a Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL).



Os benefícios destas parcerias traduzem-se na eficiência da gestão de recursos, no que se refere à prestação do serviço de docência em unidades curriculares muito específicas, permitindo aos alunos a consolidação de conhecimentos em áreas específicas para além das ciências militares. Neste relacionamento institucional identificam-se várias linhas de ação: melhoria da qualidade do ensino ministrado na AFA, vertido em novas metodologias e a harmonização, em termos de creditação de planos de estudos, entre o ensino superior e o ensino superior militar.



A AFA procura criar condições para a realização de atividades de Investigação e Desenvolvimento (I&D) na área das tecnologias e ciências militares aeronáuticas e espaciais, onde se destacam as linhas de investigação em tecnologias aeronáuticas, comportamento organizacional e relações internacionais.

Na componente tecnológica, a AFA tem participado em projetos de I&D, nacionais e internacionais, nas áreas de interesse da Defesa e do domínio aeronáutico e espacial, realizados com parceiros desta Academia e com a indústria.



A AFA valoriza a participação internacional dos discentes e docentes no sentido de harmonizar o Ensino Superior Militar Europeu. A internacionalização é uma oportunidade para melhorar a formação dos alunos e prepará-los para um contexto em que as missões de cooperação internacional assumem cada vez mais importância.

Neste âmbito, a AFA participa no grupo das Academias das Forças Aéreas Europeias, integra o grupo de implementação de *Exchange of Military Young Officers* e realiza intercâmbios bilaterais, com destaque para o Estados Unidos da América, Brasil e países Europeus.

Estas iniciativas são financiadas, em parte, pelo programa Erasmus+, sendo que a AFA é signatária da Carta Erasmus para o Ensino Superior 2021-27. Ao abrigo deste programa, nos últimos dois anos a AFA tem realizado a mobilidade de alunos e docentes com as Academias Grega, Romena e Polaca, no âmbito de um semestre inovador para a especialidade de Piloto Aviador, sendo expectável que mais parceiros se juntem a esta iniciativa.



CURSOS E DURAÇÃO DO TEMPO DE FORMAÇÃO

Devido à especificidade da condição militar, as durações dos cursos são conforme ilustrado no quadro seguinte, com a indicação dos locais onde estes se realizam:

CURSOS DE LICENCIATURA + MESTRADO	ANO LETIVO					
	1º LIC	2º LIC	3º LIC	4º LIC	1º MEST	2º MEST
PILOTO AVIADOR	AFA	AFA	AFA	*	AFA	AFA BA11
ENGENHARIA AERONÁUTICA	AFA	AFA	AFA	IST	IST	AFA
ENGENHARIA ELETROTÉCNICA **	AFA	AFA	IST	IST	IST	AFA
ENGENHARIA DE AERÓDROMOS	AFA	AFA	IST	IST	IST	AFA
ADMINISTRAÇÃO AERONÁUTICA	AFA	AFA	ISEG	ISEG	ISEG	AFA
MEDICINA ***	FMUL	FMUL	FMUL	FMUL	FMUL	FMUL

(*) Para o Curso de Piloto Aviador a Licenciatura tem a duração de três anos;

(**) Para ENGEL AVIO – O 3º ano da licenciatura decorrerá na AFA, comum ao curso ENGAER;

(***) Os alunos de Medicina frequentam a formação complementar na AFA nos 1º, 2º e 3º anos.

AFA Academia da Força Aérea

IST Instituto Superior Técnico

ISEG Instituto Superior de Economia e Gestão

BA 11 Base Aérea N.º 11 - Estágio profissional de Voo

FMUL Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

ETAPAS DA FASE DE CANDIDATURA

- ✓ Fase documental;
- ✓ Convocação para provas;
- ✓ Provas de seleção;
- ✓ Seriação;
- ✓ Entrada no curso da AFA.

INFORMA-TE já em:

www.academiafa.edu.pt

www.crfa.emfa.pt



**VEM VOAR CONNOSCO,
AGARRA A OPORTUNIDADE!**





ACADEMIA MILITAR

A Academia Militar (AM) é um estabelecimento de Ensino Superior Público Universitário Militar, que forma os Líderes e futuros oficiais do Exército e da Guarda Nacional Republicana, assentando a sua atividade:

- No magistério de um ensino de grande qualidade;
- Numa sólida formação militar e comportamental;
- Na investigação científica no âmbito das Ciências Militares;
- No intercâmbio com instituições similares de países amigos e aliados.



A OPÇÃO POR UM PERCURSO FORMATIVO NA AM SIGNIFICA:

- Integrar uma escola de líderes, que promove o desenvolvimento individual para o exercício de funções de comando;

- Optar por uma preparação científica e uma formação militar e comportamental exigentes, tendo em vista habilitar os alunos a decidir em ambientes de adversidade, incerteza e risco;

- Iniciar uma carreira fascinante e motivante ao serviço de Portugal.

A vivência na AM, em regime de internato, privilegia a camaradagem e, além da atividade letiva, contempla a participação em exercícios, campeonatos desportivos e cerimónias militares, beneficiando os Cadetes-Alunos de alojamento, alimentação, isenção de propinas e vencimento.



OFERTA FORMATIVA

	Cursos	Especialidades	Provas de Ingresso	Grupos do Concurso
Exército	Ciências Militares	Infantaria	16 Matemática A ou B + 18 Português	1
		Artilharia		
		Cavalaria		
		Administração	4	
Exército e GNR	Engenharia Militar		07 Física e Química + 19 Matemática A	3
	Engenharia Eletrotécnica Militar			
	Engenharia Mecânica Militar			
Exército	Formação Militar Complementar em Medicina		02 Biologia e Geologia + 07 Física e Química + 19 Matemática A	6

	Cursos	Especialidades	Provas de Ingresso	Grupos do Concurso
GNR	Ciências Militares	Segurança	16 Matemática A ou B + 18 Português	2
		Administração da GNR		5
	Formação Militar Complementar em Medicina		02 Biologia e Geologia + 07 Física e Química + 19 Matemática A	7

CONCURSO DE ADMISSÃO

Prazo de candidaturas: 20 de maio de 2024 a 15 de julho de 2024

1ª FASE - CANDIDATURA ONLINE

- Candidatos submetem a candidatura online em: <https://academiamilitar.pt/admissao>

2ª FASE - ENTREGA DOCUMENTAL

- Presencialmente ou
- Por correio

3ª FASE - REALIZAÇÃO DE PRÉ-REQUISITOS:

- Prova de Aptidão Física
- Prova de Língua Inglesa
- Inspeção Médica
- Avaliação Psicológica

4ª FASE - PROVA DE APTIDÃO MILITAR

- Durante cerca de três semanas os candidatos terão o primeiro contacto com a vida militar através de um conjunto diversificado de instruções de âmbito militar.

5ª FASE | INCORPORAÇÃO NA AM

- Os candidatos considerados aptos serão seriados em cada um dos cursos a que concorreram, de acordo com as suas notas de candidatura e vagas colocadas a concurso.



CONTACTOS: Telemóvel/WhatsApp: 911 999 944 | concurso@academiamilitar.pt



Jónatas Machado, Diretor da FDUC

Um polo autónomo de excelência

Com uma história rica e um olhar voltado para o futuro, a Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra (FDUC) destaca-se não só pelo seu legado, mas também pela sua capacidade de adaptação aos tempos modernos, abraçando temas como a globalização, digitalização e sustentabilidade.

A Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra continua no âmbito da formação jurídica a ter um papel primordial no universo académico. Como se caracteriza a FDUC atualmente?

Somos a Faculdade de Direito mais antiga de Portugal. Prezamos a tradição. Fazemos parte do grupo que engloba as universidades mais antigas e prestigiadas da Europa, designado precisamente pelo nosso nome (Grupo de Coimbra). Ocupamos espaço onde se respira cultura e história que é património mundial da UNESCO. Mas estamos hoje focados no presente e no futuro, juntando à tradição, inovação, rigor e excelência no ensino e na investigação.

A Licenciatura em Direito Luso-Brasileiro foi recentemente criada, a única licenciatura do género no país.

Como tem sido a sua marca de sempre, a FDUC continua de olhos bem abertos em relação aos problemas que a pessoa, a sociedade e o ambiente colocam ao direito. Estamos perante um mundo em mutação histórica acelerada, que demanda respostas jurídicas novas e criativas, tanto na dimensão ética-jurídica como na dimensão téc-

nico-jurídica. Queremos continuar a ser um polo autónomo de excelência na reflexão sobre os grandes temas jurídicos da atualidade, contribuindo para que o direito continue a servir a vida, a realização autêntica da pessoa humana. Este desiderato implica que a formação de juristas integrais continue a ser um dos objetivos cimeiros da FDUC, o que obriga a uma grande preocupação com o conteúdo e os métodos acolhidos no nosso ensino. De um modo participado e responsável, queremos preservar um espaço onde professores e alunos estudem livremente as questões jurídicas suscitadas na sociedade hodierna. Por isso, no séc. XXI, continuaremos, certamente, a formar alunos com conhecimentos aprofundados do direito, mas onde também estará incluída uma vertente do ensino orientada para que os nossos estudantes aprendam a pensar o direito, fornecendo-lhes os quadros jurídicos básicos para enfrentar as constantes mudanças dos regimes jurídicos.

A FDUC apenas se dedica ao ensino e investigação do direito?

Não. Fora da área jurídica, mas com uma ligação muito próxima, temos em funcionamento, há já alguns anos, a Licenciatura em Administração Público-Privada, em que apostamos fortemente. Queremos contribuir para a formação de excelentes quadros e gestores para a Administração Pública e para as empresas, e apostar na promoção do empreendedorismo, indo ao encontro das necessidades do país.

Como é que se adaptam aos desafios da globalização, digitalização e sustentabilidade?

Os conteúdos dos planos das diversas unidades curriculares têm vindo a incorporar o estudo dos fenómenos internacionais e transnacionais, nas suas mais variadas vertentes, tanto públicas como privadas. O estudo de direito da União Europeia ocupa, desde há muito, um lugar destacado, mas deve ser igualmente salientado o estudo das organizações internacionais dedicadas à proteção da paz, do ambiente e da transição digital.



FACULDADE de DIREITO UNIVERSIDADE de COIMBRA

1 2 9 0



1.º CICLO LICENCIATURAS

**ADMINISTRAÇÃO
PÚBLICO-PRIVADA**

DIREITO

**DIREITO
LUSO-BRASILEIRO**

2.º CICLO MESTRADOS

**ADMINISTRAÇÃO
PÚBLICO-PRIVADA**
4 Semestres

DIREITO
4 Semestres

Ciências:

Jurídico-Civilísticas
Jurídico-Criminais
Jurídico-Económicas
Jurídico-Empresariais
Jurídico-Filosóficas
Jurídico-Históricas
Jurídico-Políticas
Jurídico-Processuais

**CIÊNCIAS
JURÍDICO-FORENSES**
3 Semestres

3.º CICLO DOUTORAMENTO

**DESAFIOS SOCIAIS,
INCERTEZA
E DIREITO**

Ciências:

Jurídico-Criminais
Jurídico-Económicas
Jurídico-Empresariais
Jurídico-Filosóficas
Jurídico-Históricas
Jurídico-Políticas
Jurídico-Processuais

Direito Civil
Direito Público

NÃO CONFERENTES DE GRAU PÓS-GRADUAÇÕES

ÁREAS DE ESPECIALIZAÇÃO

- Estudos Europeus
- Direito Biomédico
- Direito da Comunicação
- Direito do Ordenamento, do Urbanismo e do Ambiente
- Direitos Humanos
- Direito da Família
- Direito do Consumidor
- Direito Penal Económico e Europeu
- Direito Bancário da Bolsa e dos Seguros
- Direito Público e Regulação
- Direito das Empresas e do Trabalho
- Estudos Notariais e Registais



www.fd.uc.pt



1º CICLO

Licenciaturas

Psicologia
Ciências da Educação
Serviço Social



Uma instituição de referência para a formação graduada e pós-graduada em Psicologia, Ciências da Educação e Serviço Social

2º CICLO

Mestrados na Área Científica predominante em Psicologia

Intervenções Cognitivo-Comportamentais em Psicologia Clínica e da Saúde
Neuropsicologia Clínica: Avaliação e Reabilitação
Psicologia Clínica Forense
Psicologia Clínica Sistémica e da Saúde
Psicologia Organizacional
Psicologia da Educação, Desenvolvimento e Aconselhamento
Psicologia do Trabalho, das Organizações e dos Recursos Humanos (WOP-P)
Ciência Psicológica

Mestrados na Área Científica predominante em Ciências da Educação

Ciências da Educação
Educação Especial e Sociedade Inclusiva
Administração Educacional
Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária

Mestrados na Área Científica predominante em Serviço Social

Serviço Social
Intervenção Social, Inovação e Empreendedorismo

3º CICLO

Doutoramentos

Psicologia
Especialidade de Psicologia da Educação (Interuniversitário)
Área de especialização em Psicologia Clínica - Área temática: Psicologia da Família e Intervenção Familiar (Interuniversitário)
Ciências da Educação
Serviço Social (Interuniversitário)

A Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCE-UC) é uma instituição de referência na formação nas áreas de Psicologia, Ciências da Educação e Serviço Social, e tem-se afirmado nacional e internacionalmente como uma referência na investigação e na produção de conhecimento científico inovador e de valor acrescentado para a sociedade.

Os cursos da FPCE-UC são considerados dos mais atrativos do país, estando todas as suas áreas de formação nos primeiros lugares do Concurso Nacional de Acesso.

Os cursos da FPCE-UC fazem ainda parte dos rankings internacionais mais conceituados e têm vindo a melhorar o seu posicionamento tanto ao nível nacional, como internacional. Nos últimos anos, a FPCE-UC tem-se mantido na primeira posição nacional em prestigiados rankings na área da Psicologia, tais como o QS World University Rankings e o Scimago Institutions Rankings

CPSC Serviços à Comunidade

FPCEUC

tel 239 851 450 | dir@fpce.uc.pt | www.uc.pt/fpce

O Centro de Prestação de Serviços à Comunidade (CPSC) tem como objetivo potenciar a articulação entre a academia e a comunidade, prestando uma grande diversidade de serviços, que são assegurados por docentes e profissionais de reconhecido mérito, incluindo consultoria em várias áreas de especialização (Procedimentos concursais: Avaliação Psicológica, Entrevista de Competências, Avaliação Psicológica de Condutores) e uma diversidade de consultas de Psicologia:

Avaliação Psicológica, Aconselhamento e Reabilitação
Avaliação Psicológica de Condutores
Consulta "Anos Incríveis"
Consulta de Reabilitação Neuropsicológica
Diversidade Sexual e Identidade de Género
Orientação e Aconselhamento de Carreira
Psicoterapia de Grupo
Terapia de Casal
Terapia Familiar
Resolução de Problemas e Aprendizagens Escolares
Assessoria ao Tribunal
Gerontopsicologia



CPSC

239 851 476 | cpsc@fpce.uc.pt | www.uc.pt/fpce/CPSC

32 anos de liderança em Ciências do Desporto



Há mais de três décadas que a Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra (FCDEFUC) é uma referência no panorama do ensino português, nomeadamente no que concerne ao estudo e formação de Desporto, Educação Física, Atividade Física e Lazer. Para além de estar munida de uma alargada oferta formativa nestas áreas, a FCDEF é ainda um importante polo de investigação, sendo uma voz ativa na avaliação do treino dos atletas das seleções nacionais de diferentes modalidades e escalões.

A oferta formativa da FCDEFUC é muito variada, percorrendo os vários graus de formação académica. Neste sentido, a FCDEFUC possui uma licenciatura em Ciências do Desporto, três Mestrados em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, Exercício e Saúde e Treino Desportivo, um Doutoramento em Ciências do Desporto e um Pós-Doutoramento em Ciências do Desporto, não esquecendo todo o leque de cursos não conferentes de grau nas várias áreas do saber que estão à disposição dos estudantes.

A FCDEFUC tem vindo a construir a sua reputação nacional e internacional sustentada na qualidade do ensino e na excelência da pesquisa desenvolvida, caracterizando-se por ser uma faculdade dinâmica, cujo objetivo é apoiar e inspirar estudantes e docentes a alcançar todo o seu potencial, como membros de uma comunidade universitária global. A sua missão centra-se na formação de profissionais de excelência na área das ciências do desporto, fornecendo uma formação eclética e de ponta nos seus diferentes ciclos de estudo. A FCDEFUC é internacionalmente reconhecida pela qualidade da investigação produzida em articulação com o seu Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (CIDAF), e em proximidade com outras unidades

orgânicas e centros de investigação da Universidade de Coimbra, bem como no apoio e prestação de serviços à comunidade, incluindo Federações, Seleções Nacionais, Associações Desportivas, Clubes, Ginásios, entre outras entidades na área do desporto e exercício e saúde, proporcionando a criação de condições privilegiadas para o desenvolvimento de projetos multidisciplinares de investigação, beneficiando da diversidade de especializações, bem como dos recursos materiais e tecnológicos disponíveis.

Paralelamente a toda a vertente formativa, a FCDEFUC distingue-se ainda pelo seu Centro de Investigação e Laboratório, onde são levados a cabo importantes projetos no âmbito do desporto. A FCDEFUC através do seu centro de investigação CIDAF estabeleceu uma parceria com o Centro Interdisciplinar de Performance Humana (CIPER) da FMH-UL para desenvolver e consolidar a qualidade da investigação científica através de equipas conjuntas em que participem docentes da FMH-UL e FCDEFUC e investigadores com origem no CIPER e no CIDAF o que nos vai tornar mais fortes e atrativos no desenvolvimento das políticas de investigação e laboratoriais. No entanto, a faculdade colabora com diversas Federa-

ções Desportivas e também com o Comité Olímpico de Portugal, dando apoio em termos da avaliação e controlo do treino aos atletas das seleções nacionais de diferentes modalidades e escalões, contribuindo para, num trabalho de cooperação com os treinadores e equipas técnicas, melhorar o desempenho dos atletas Nacionais. Outro aspeto relevante é o acompanhamento e suporte a vários projetos europeus que tem envolvido a participação dos docentes, investigadores, estudantes de 2.º e 3.º ciclo e os estudantes bolseiros.

Com os olhos postos no futuro, a FCDEFUC ambiciona a criação de novos cursos de mestrado em parceria com outras unidades orgânicas da Universidade de Coimbra e aumentar o número de cursos não conferentes de grau, mas com interesse e procura de toda a comunidade ligada à área das Ciências do Desporto. Em termos globais, a consolidação da identidade FCDEFUC através das infraestruturas será um passo decisivo para o nosso crescimento.



www.uc.pt/fcdef

Mais oportunidades para os estudantes

A primeira fase do Concurso Nacional de Acesso ao Ensino Superior tem início no dia 22 de julho e, de acordo com os dados divulgados pelo Ministério da Educação, Ciência e Inovação (MECI), contará com 55.166 vagas, mais 158 comparativamente ao ano transato.

O aumento mais significativo ocorre no ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, que passa de 1.378 para 1.516 vagas (mais 138), seguido da Universidade do Porto, que vai abrir 4.714, mais 45 face ao concurso anterior.

Já o Instituto Politécnico de Bragança vai contar com menos 140, descendo de 2.105 para 1.965 lugares.

Em alguns cursos específicos são disponibilizados ainda mais lugares, como é o caso do curso de Medicina, onde se verifica um ligeiro aumento de 1.541 para 2.554 vagas, sendo que a maioria das faculdades optou por manter o número inalterado.

Nos últimos anos, os cursos de Educação Básica passaram igualmente a integrar este grupo de exceções, devido à falta de professores, existindo agora mais 38 vagas do que no concurso passado, num total de 993.

As marcas de destaque no ensino superior em Portugal

Com 74,9 pontos, a Faculdade de Economia do Porto (FEP) alcançou a sexta posição no ranking de reputação do ensino superior em Portugal. Este reconhecimento coloca a FEP entre as dez melhores marcas nesta categoria, segundo os resultados divulgados pela consultora OnStrategy no estudo “Reputação de Marca em Portugal”.

O estudo, conduzido ao longo de 52 semanas, contou com a participação de mais de 50 mil pessoas em entrevistas online, presenciais e via telefónica. Os dados recolhidos demonstram a diversidade da sociedade portuguesa, abrangendo diferentes faixas etárias, géneros, localizações geográficas e níveis de formação.

Além da FEP, outras instituições de prestígio como a Universidade de Coimbra, Instituto Superior Técnico, Universidade Nova de Lisboa e Universidade Católica Portuguesa também se destacaram neste ranking, consolidando o reconhecimento da excelência no ensino superior em Portugal.

Prémio salarial para recém-licenciados e mestres em Portugal

O governo português lançou o formulário online para solicitar o prémio salarial destinado aos recém-licenciados e mestres que terminaram os seus cursos a partir de 2023. Este prémio oferece a oportunidade de reembolso total ou parcial das propinas pagas durante o curso, com valores máximos estipulados para licenciaturas e mestrados. Os interessados podem submeter o pedido até maio do ano seguinte à conclusão do curso e ao início da atividade profissional.



20
24
20
25

FACULDADE DE ECONOMIA DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**candidaturas
abertas**

DOUTORAMENTOS

Discursos: Cultura,
História e Sociedade
FEUC / FLUC (Gestão) *

Economia FEUC / U Minho

Gestão - Ciência Aplicada
à Decisão

Gestão de Empresas

Governança,
Conhecimento e Inovação
(Ramos: Economia Política
do Conhecimento e das
Instituições / Estudos Sociais
da Ciência e da Tecnologia)*

Sociologia - Relações
de Trabalho, Desigualdades
Sociais e Sindicalismo*

Sistemas Sustentáveis
de Energia
FEUC / FCTUC (Gestão)

Sociologia

* em parceria com o CES

+ [www.uc.pt/feuc/eea/
doutoramentos](http://www.uc.pt/feuc/eea/doutoramentos)

MESTRADOS

Economia

Sociologia

Gestão

Relações Internacionais -
Estudos da Paz, Segurança
e Desenvolvimento

Cidades e Comunidades
Sustentáveis
FEUC / FCTUC (Gestão)

Contabilidade e Finanças

Dinâmicas Sociais, Riscos
Naturais e Tecnológicos
FEUC (Gestão) / FLUC / FCTUC

Energia para a
Sustentabilidade
FEUC / FCTUC (Gestão)

Gestão e Economia
da Saúde

Intervenção Social,
Inovação e
Empreendedorismo
FEUC / FPCEUC (Gestão)

Marketing

Métodos Quantitativos
em Finanças
FEUC / FCTUC (Gestão)

+ [www.uc.pt/feuc/eea/
mestrados](http://www.uc.pt/feuc/eea/mestrados)

MBA / PÓS GRADUAÇÕES

MBA para Executivos

Curso de Especialização -
Executive Master in Digital
Marketing

Curso de Especialização
em Gestão e Economia
da Saúde

Energia para a
Sustentabilidade - Curso
de Especialização Avançada
FEUC / FCTUC (Gestão)

Curso de Pós-Graduação em
Gestão e Direção em Saúde
FEUC / FFUC / FMUC (Gestão)

+ [www.uc.pt/feuc/eea/
diplomas](http://www.uc.pt/feuc/eea/diplomas)

AV. DIAS DA SILVA, 165
3004-512 COIMBRA
GPS: 40.214698 -8.408988
+351 239 790 500
EEA@FEUC.PT

www.uc.pt/feuc/eea

 /FaculdadeEconomia
UniversidadeCoimbra
 /feuc_faculdade_economia



FACULDADE DE ECONOMIA
UNIVERSIDADE DE
COIMBRA

Escola de Economia e Gestão | Universidade do Minho

Doutoramentos • Na vanguarda da investigação

A Escola de Economia e Gestão da Universidade do Minho (EEG) é líder entre as principais escolas portuguesas nas áreas de Economia, Gestão e Ciência Política, destacando-se não só a nível nacional mas também com relevância internacional.

A nossa missão centra-se na geração de conhecimento e no desenvolvimento de percursos de aprendizagem inovadores e transformadores. Os percursos são desenhados para apoiar práticas sustentáveis e exercer um impacto significativo tanto nas empresas e organizações como no desenvolvimento de políticas públicas.

Fazer um doutoramento é uma jornada académica transformadora, marcada não apenas pelo rigor intelectual, mas também pelo potencial de inovação e desenvolvimento pessoal. Esta etapa oferece uma oportunidade de desenvolver uma especialização profunda num campo de interesse específico, o que é crucial para quem procura liderar e expandir as fronteiras do conhecimento na sua área. Ao fazê-lo na EEG tem a garantia de que é acompanhado por excelentes académicos com agendas de investigação ativas e que publicam nas melhores revistas científicas internacionais.

A investigação da EEG é apoiada por um conjunto de atividades que promovem a interação e o intercâmbio de conhecimentos entre os seus membros e com a comunidade académica a nível mundial. Destacamos a série regular de seminários e a Escola de Verão sobre metodologias avançadas, onde recebemos académicos internacionais de renome. A internacionalização é ainda promovida por uma série de colaborações de investigação, redes de coautoria e afiliações formais e informais em organizações internacionais.

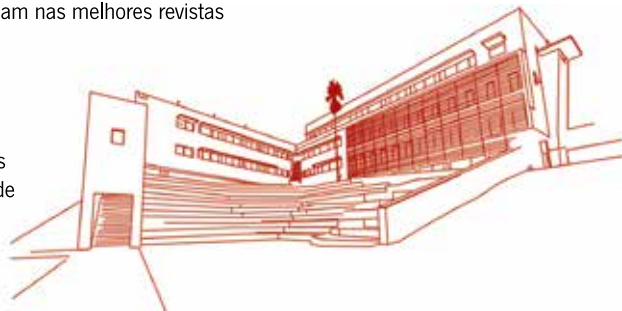
Os centros de investigação da EEG são o Centro de Investigação em Ciência Política (CICP), com classificação de Excelente pela FCT, e o Núcleo de Investigação em Políticas Económicas e Empresariais (NIPE), com classificação de Muito Bom. A sua reputação, bem como a dos seus professores e investigadores, assegura uma excelente base para avaliações a candidaturas a financiamentos, como bolsas FCT e outras.

Porquê escolher a Escola de Economia e Gestão?

- **Centros de investigação de excelência**
- **Orientadores de referência**
- **Vantagem competitiva no processo de atribuição de bolsas da FCT**
- **Acesso a bases de dados**
- **Acesso a financiamento para conferências, seminários e workshops**
- **Apoio nas publicações**

O doutoramento potencia as competências analíticas e o desenvolvimento do pensamento crítico. Proporciona condições para o desenvolvimento de um ambiente propício à geração de inovação na resolução de problemas organizacionais, habilitando quem o conclui a fazer investigação científica, quer fundamental quer aplicada, de forma autónoma e em rede.

O doutoramento é mais do que um grau académico, é uma plataforma para o desenvolvimento de uma geração de líderes, pensadores e inovadores que moldarão o futuro de suas respetivas disciplinas e na sociedade em geral.



2 Centros de Investigação de Excelência



Centro de Investigação em
Ciência Política



Núcleo de Investigação em
Políticas Económicas e
Empresariais



doutoramentos

Ciências da Administração
Ciência Política e Relações Internacionais
Economia
Gestão
Marketing e Estratégia



Universidade do Minho
Escola de Economia e Gestão



www.eeg.uminho.pt
253 604 510
Chamada para a rede fixa nacional

19,20

em 20

Resposta com base
num questionário feito
a 300 alunos do ISEG
no primeiro semestre
de 2023.

Média de colegas que emprestam apontamentos

Ninguém tem os números do ISEG

Undergraduate Programs / Licenciaturas

◇ Economia

◇ Economics

◇ Gestão

◇ Management

◇ Matemática Aplicada à
Economia e à Gestão

◇ Finance



Lisbon School
of Economics
& Management
Universidade de Lisboa

Open Minds.
Grab the Future.

U
LISBOA

Sabe mais sobre
as Licenciaturas:



ONDE A NATUREZA INSPIRA O TEU ESTUDO

Vem estudar num lugar especial e único, seguro, acolhedor e de grande proximidade pedagógica, um verdadeiro laboratório cultural e natural onde natureza é mágica e inspiradora.



UAç
UNIVERSIDADE
DOS AÇORES

Conhece aqui a nossa oferta letiva



QUEROESTUDAR@UAC.PT



UNI.ACORES



UNIVERSIDADE.ACORES



Oferecemos:

Ciclo Básico de Medicina;

Preparatórios em:

- Ciências Farmacêuticas;
- Medicina Veterinária;
- Engenharias.

Protocolos com Universidades:

Coimbra, Porto, UTAD e ISCTE.



universidade
de aveiro

TU PERTENCES AQUI

doutoramentos

Candidaturas
27 de maio a 12 de junho, 2024



Informações
(+351) 234 370 200
edua@ua.pt



Bandeira O MAR PRECISA DE LÍDERES



A nova Ministra do Ambiente e Energia anunciou que a época balnear deste ano terá mais seis praias balneares vigiadas, num total de 595. Segundo uma nota do gabinete da ministra do Ambiente e Energia, em 2024 há um total de 664 praias balneares, também mais seis do que em 2023. Este ano, a época balnear irá decorrer entre 1 de maio e 30 de outubro.

Maria da Graça Carvalho, Ministra do Ambiente e Energia



“O processo de transição ecológica que o presente nos impõe, com os seus cruciais desafios da sustentabilidade, necessita a alteração, quer de formas de consumir e de produzir, quer de evoluir para um novo modelo económico compatível com os limites dos sistemas naturais”

José Pimenta Machado, Vice-presidente do Conselho Diretivo da APA-Agência Portuguesa do Ambiente

Azul

A PRAIA É A TUA CAUSA

A Bandeira Azul é um símbolo de qualidade

A ABAAE, através do seu programa Bandeira Azul, teve nos últimos 37 anos, um papel de liderança, na sensibilização da sociedade e das pessoas nas questões ambientais, em particular para os assuntos relacionados com o mar, tendo promovido uma alteração de comportamentos a nível individual e coletivo que, passado mais de 3 décadas, apresenta resultados bem visíveis no panorama das nossas praias, sejam costeiras sejam interiores, e na atitude das pessoas perante os problemas ambientais, sociais e económicos com que hoje nos confrontamos.

Com este lema que adotámos em 2024, pretendemos realçar o papel principal de cada pessoa, que com a alteração do seu comportamento faz parte da mudança e influência o caminho dos outros. Na verdade, líderes são aqueles que, através das suas ideias e ações, fazem a diferença todos os dias e servem de exemplo para a comunidade mais próxima ou mais alargada. A Bandeira Azul quer assim usá-las como modelos e mostrar que, com ações locais, é possível ser um Líder pelo Ambiente com impacto global

Em 2024 temos um novo record com um total de 440 Bandeiras Azuis. As 398 praias (349 costeiras e 49 fluviais) são distribuídas por 103 Municípios. Além das praias, temos 19 marinas, 23

embarcações e 22 Centros Azuis. Este número, que representa mais de 60% das praias do país, é o reflexo desta mudança e dos muitos líderes que temos, à frente de cada praia e à frente de cada família, grupo de amigos ou à frente de cada pessoa que frequenta uma praia.

A Bandeira Azul é um símbolo de qualidade, que conta com o envolvimento das 30 entidades que compõem o Júri Nacional (das quais 22 pertencem à administração do Estado central ou local) que tem dado um contributo relevante na avaliação e validação de cada candidatura. Este modelo de júri, liderado por uma organização não governamental, assessorada por todas as entidades do Estado com responsabilidade na matéria e por apoiado por se adotado em Portugal desde o início do Programa, tem sido seguido por muitos outros países que reconheceram ser a fórmula mais adequada para assegurar uma avaliação assente na competência, isenção e

A ABAAE ocupa a sexta posição (entre 63 países) considerando o número total de praias galardoadas e mantém o segundo lugar no que diz respeito a praias interiores e a embarcações eco-turísticas galardoadas.

Dr. José Archer, Presidente da ABAAE



ALMADA

UM DESTINO DE NATUREZA, HISTÓRIA, CULTURA E GASTRONOMIA



Aos pés do Cristo Rei, janela aberta para Lisboa, as praias de Almada dispõem apresentações, já que a sua frente atlântica é uma das zonas balneares mais emblemáticas do país. São 13kms de praias tradicionalmente galardoadas com a distinção Bandeira Azul.

Recortadas pela paisagem protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica, as praias de areia branca e fina, decoradas em tons de verde, azul e dourado, estendem-se por 13kms de costa da Cova do Vapor até à Fonte da Telha. O oceano convida a banhos, à prática dos mais variados desportos de onda

(como o Surf, o Bodyboard, o SUP ou o Kitesurf) e a desfrutar de “sunsets” de cores intensas, ao sabor das iguarias locais, numa muito vasta oferta de restaurantes, para todos os gostos, com qualidade superior. É também nas praias do concelho de Almada que se pode “mergulhar” nas vivências da pes-

ca tradicional com a Arte Xávega – Património Cultural Imaterial, identitário da Costa da Caparica.

O Município de Almada é tradicionalmente dos mais galardoados com a distinção Bandeira Azul no país – são dez no total as praias que em 2024 terão a bandeira azul hasteada. Quem visite as praias dunares do Infante, da Mata, da Rainha, da Sereia, de Santo António, de S. João da Caparica, ou da frente urbana de praias da Costa da Caparica, poderá ver esvoaçar o azul da bandeira atribuída anualmente pela Fundação para a Educação Ambiental e que o Município de Almada recebe nas suas praias desde o ano em que a bandeira azul começou a ser atribuída, 1987.

As Bandeiras Azuis asseguram a qualidade da praia com base em padrões ambientais, como a qualidade da água e limpeza da praia e também em instalações importantes, incluindo sanitários e equipamento salva-vidas, acessibilidade e infraestruturas de apoio. Além da distinção Bandeira Azul, a qualidade de toda a linha de praia de Almada confere a cada praia a distinção de Praia Qualidade Ouro, pela Quercus.





Esta tão significativa distinção vem reconhecer o importante esforço do município de Almada em possibilitar uma convivência sustentável entre o ambiente e o desenvolvimento local. Ano após ano, a qualidade das praias daquela que é maior zona balnear da Área Metropolitana de Lisboa, é garantida e reconhecida pelo cumprimento de todos os critérios de qualidade exigidos. A segurança das praias, o socorro e assistência aos banhistas, que durante todo o ano usufruem das praias do concelho, é assegurada pelo programa municipal Praia Protegida, em articulação com o programa Praia Segura, da Autoridade Marítima Nacional - Capitania do Porto de Lisboa. Já no âmbito da sustentabilidade, algumas das ações desenvolvidas pelo município englobam a preservação e requalificação das dunas e colocação de vedações de delimitação das áreas de intervenção, incentivos à agricultura biológica nas Terras da Costa, melhoramentos nas opções de mobilidade e acessibilidades às praias, visitas guiadas e ações de sensibilização ecológica, iniciativas de limpeza das praias, entre outras.

As paisagens e diferentes ambientes tornam inconfundíveis as praias desta região. No sentido de norte para sul, pode optar por praias dunares, logo após a junção do Tejo e do Atlântico e visitar a Frente Urbana da Costa da Caparica. Ou então percorrer as terras da Costa e a Paisagem Protegida da Arriba Fóssil, até chegar à aldeia piscatória da Fonte da Telha, onde o horizonte seduz em qualquer uma das direções. A variedade de opções estende-se ainda às Praias Acessíveis a pessoas com mobilidade reduzida (praias do Paraíso e Rainha) e à crescente procura de praias naturistas (praias da Bela Vista e

da Adiça). Tudo isto vem contribuir ainda mais para a promoção das praias Costa da Caparica e do concelho de Almada como um destino de eleição para férias, versátil e com opções para todas as preferências.

Como pano de fundo para a imensidão do Atlântico, encontramos o maior espaço natural do concelho, a Paisagem Protegida da Arriba Fóssil da Costa da Caparica. Nesta área com grande relevância geológica e geomorfológica, vegetação autóctone e espécies raras de flora e fauna, é inevitável apaixonarmo-nos pela Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos, onde o pinhal manso oferece vários percursos pedestres que alcançam os

miradouros sobranceiros às praias. Contribuindo para a conservação e sustentabilidade deste espaço, os passadiços da Mata dos Medos são de visita obrigatória e convidam a uma total imersão no meio natural. A zona é também ponto de referência para os amantes de desportos radicais, como o parapente, e de atividades ligadas à saúde e bem-estar, passeios de bicicleta, passeios a cavalo e piqueniques. Na ponta norte desta área protegida, podemos visitar o Solar dos Zagallos, ou o emblemático Convento dos Capuchos, hoje espaço cultural de excelência, edificado no século XVI e que constitui, em conjunto com os seus jardins românticos



e miradouros, um testemunho singular dos princípios de contemplação, paz e isolamento dos frades franciscanos que o habitaram.

O Concelho dispõe de muitos outros espaços verdes, parques urbanos e jardins, que fazem de Almada uma das 10 cidades mais verdes de Portugal. Aqui a perfeita harmonia entre tranquilidade, convívio, lazer e desporto apela à contemplação e exploração dos sentidos. Especial destaque para o Parque da Paz, usualmente considerado o “pulmão da cidade” de Almada, com os seus 70 hectares ricos em fauna e flora e caminhos pedonais e cicláveis, por entre clareiras com relvados amplos, bosques e lagos. Outras opções para usufruir por inteiro do contacto com a natureza incluem, por exemplo, uma visita ao Jardim do Rio, onde o Elevador Panorâmico nos eleva até ao centro histórico de Almada, ou ao Jardim Botânico “O Chão das Artes”, que explora a ligação entre a natureza e as artes plásticas. Fora do centro histórico de Almada, o Jardim Urbano da Costa da Caparica conta com cortes de ténis, percursos cicláveis e espaços de recreio infantis e juvenis, e o Parque Aventura da Charneca de Caparica, oferece áreas de recreio infantil, arborismo e escalada, percursos pedonais e pista ciclável. São ainda as condições naturais da região que possibilitam a existência de três campos de golfe de exceção, na zona dos Capuchos e Aroeira, que se destacam pela versatilidade dos seus “greens”.

Estas opções de fruição ao ar livre podem ser complementadas por muitas outras, em diferentes vertentes. A riqueza do concelho de Almada no que respeita a património histórico não passa despercebida, nem cristaliza o território no passado: pelo contrário, é parte integrante das vivências do presente. O Santuário do Cristo Rei, ex-libris de Almada, oferece uma deslumbrante vista panorâmica so-

bre a região. Atrai milhares de visitantes e peregrinos, sendo o ponto de partida perfeito para uma visita ao restante património concelhio, entre monumentos, museus, igrejas, e locais que testemunham um passado rural, militar e industrial e de grande relevância. Na cidade de Almada, são pontos de visita obrigatória, entre outros, a Casa da Cerca – Centro de Arte Contemporânea, miradouros como o do jardim do castelo, e vestígios arqueológicos como os do Sítio Arqueológico da Quinta do Almaraz, do Museu Almada - Covas de Pão ou das Salgas Romanas de Peixe, situadas no Largo de Cacilhas. Também o Museu Almada – Casa da Cidade, a Fragata-Museu D. Fernando II e Glória e o Submarino Barracuda atestam vivamente a ligação secular do concelho de Almada ao rio e ao mar.

À oferta da cidade de Almada juntam-se ainda algumas localidades pitorescas, onde a autenticidade das suas gentes se une a uma história de atividades ribeirinhas tradicionais, de que são exemplo a Trafaria, o Porto Brandão e a Caparica. Na zona mais rural do concelho, a Sobre-dada destaca-se pela forte tradição de arte

equestre e pela sua antiga quinta agrícola do século XVIII, o Solar dos Zagallos, hoje centro cultural que, juntamente com os seus jardins românticos e capelas, conserva um vasto espólio de azulejos portugueses.

Uma visita a Almada não fica completa sem uma pausa para saborear a apetitosa e generosa oferta gastronómica do concelho, que reflete em cada prato a autenticidade tradicional, mas também a inovação cosmopolita. Da ementa de opções destacam-se os pratos de peixe fresco, marisco, cataplanas, caldeiradas, “Amêijoas à Bulhão Pato” e carvoadas. Escusado será dizer que a sua gastronomia repleta de sabores do oceano pode ser regada com os melhores vinhos. Para terminar em beleza, aconchegar o estômago e adoçar o palato dos mais gulosos, a doçaria convida a provar os típicos Pastéis Al-Madan, os Cláudinos, os Pastéis de Santo António, entre muitos outros “doces pérolas” da pastelaria e confeitaria almadense.

Outro cartão de visita do Concelho de Almada é a sua atividade cultural intensa e de interesse incontornável, com festivais como o Sol da Caparica, o Festival de Teatro de Almada de renome internacional, o Festival Sementes de Teatro infantil, festivais de música de todos os estilos como os Sons de Outono em que o mote é a música clássica, entre outras iniciativas culturais e lúdicas dirigidas a todas as idades.

Deixamos-lhe o convite para visitar este destino autêntico e sustentável que, com certeza, o vai surpreender.



© Joel Reis



A (re)descoberta do rio Cávado em Braga



Praia Fluvial de Adaúfe

O vereador da Câmara Municipal de Braga, Altino Bessa, fala-nos sobre o desenvolvimento e a promoção das praias fluviais da capital do Minho.

Pedia-lhe que nos começasse por apresentar, de forma sucinta, cada uma das praias fluviais existentes no concelho.

O concelho de Braga é aquele que possui o maior número de praias fluviais a norte do país, algumas delas premiadas com Bandeira Azul. A praia fluvial de Adaúfe foi a primeira a obter esta distinção, logo em 2016, seguindo-se a praia fluvial da Ponte do Bico, em 2021, e a praia fluvial de Merlim, em 2023. Em termos futuros, ambicionamos expandir esse número para cinco praias com Bandeira Azul.

Atualmente, estamos em processo de desenvolvimento da infraestrutura da praia do Cavadinho, em Crespos. Esta praia já havia recebido prémios relacionados com a qualidade da água, incluindo um galardão de Bandeira Ouro pela Quercus. Estimamos concluir essas melhorias até junho deste ano, almejando conquistar a Bandeira Azul já em 2025.

Embora ainda não tenhamos iniciado a intervenção na praia da Navarra devido a questões de propriedade, planeamos realizar um investimento semelhante ao da praia do Cavadinho.

É importante destacar que o número de praias fluviais em Portugal aumentou consideravelmente desde 2016, quando a praia fluvial de Adaúfe recebeu a sua primeira Bandeira Azul. Nessa altura, acima do rio Douro, existiam apenas três praias fluviais com essa distinção, duas na Barragem do Azibo e uma em Braga. Desde então, essa realidade mudou significativamente, e agora vários municípios possuem praias galardoadas com Bandeira Azul. Nesse sentido, o município de Braga destaca-se como um exemplo notável desse progresso.

Qual é a visão da Câmara Municipal de Braga em relação ao desenvolvimento e promoção das praias fluviais na região?

Às vezes as pessoas perguntam-se como é que Braga, sendo um município urbano, consegue ter praias fluviais de Bandeira Azul e municípios do interior, mais rurais, onde a qualidade da água supostamente é melhor, não conseguem.

Quando iniciamos o nosso mandato, nunca tinham sido realizadas análises à qualidade da água do rio Cávado. Nós

começamos a fazer esse trabalho e conseguimos, logo em 2016, obter a Bandeira Azul na praia fluvial de Adaúfe. A nossa intenção foi, desde logo, valorizar e dar a conhecer aos bracarenses este património natural que estava ao seu dispor e que, muitos deles, desconheciam, exce- tuando as pessoas que vivem nas proximidades do rio.

A propósito, nós temos uma margem do rio Cávado com cerca de 18 km, onde pretendemos fazer uma ecovia. Este é um projeto que vai ao encontro de outro projeto intermunicipal que visa fazer uma ecovia com cerca de 70 km que ligue Esposende ao Parque Natural Peneda-Gerês.

O trabalho que temos feito tem sido importante até do ponto de vista social. As pessoas que vivem na cidade, que é onde se concentra a maioria da população, desconheciam este rio e valorizavam apenas o rio Este (que passa no centro da cidade). Apesar desse ser um rio que não tem condições para a prática banhar, tendo em conta que é um rio urbano, nós temos feito algumas melhorias. Hoje já existem alguns corredores verdes, houve

um aumento significativo da biodiversidade e, atualmente, temos uma obra em andamento, a renaturalização de uma lagoa adjacente ao Parque Desportivo da Rodovia, um investimento de 650 mil euros, e estamos a elaborar o projeto de execução, avaliado num investimento de 1,5 milhões de euros, com o apoio da APA (Agência Portuguesa do Ambiente), até à Avenida Frei Bartolomeu dos Mártires, esta renaturalização será ao longo da frente do Parque da Rodovia, uma zona destinada ao desporto e ao lazer que se destaca pela sua vasta área verde.

Quais são os principais desafios enfrentados pela gestão das praias fluviais em Braga e como pretendem superá-los?

O nosso maior desafio reside na manutenção da qualidade da água. Assegurar a fiscalização e o controlo da qualidade da água é essencial, pois sem água de qualidade, não existem praias fluviais, e muito menos praias com Bandeira Azul. Trata-se de um desafio permanente e bastante exigente. No passado, enfrentámos alguns obstáculos, como a deteção de bactérias nas águas de Merlim, que nos levaram a perder a candidatura a Bandeira Azul. Situações como essa obrigam-nos a um rigoroso processo de recuperação

da qualidade da água que inclui períodos sem incidentes até nos podermos candidatar novamente.

A nossa abordagem para enfrentar estes desafios inclui a realização de análises regulares da qualidade da água, tanto da nossa parte, como da Agência Portuguesa do Ambiente e da unidade de saúde local.

Além disso, estamos empenhados em expandir e melhorar as infraestruturas relacionadas com os rios da região. Temos alguns projetos em andamento, como a requalificação do rio Torto, da Ribeira de Panoias e da Ribeira de Castro. Também planeamos construir uma ecovia ao longo do rio Este, até à freguesia de Celeirós, e criar um parque ecológico. Temos ainda a ambição de estabelecer uma ligação, por ecovia, entre Braga e Famalicão, unindo estes dois municípios através do rio Este, o que abrangeria mais de 350 mil habitantes.

O que têm feito no sentido de melhorar a qualidade e a segurança das praias fluviais do concelho?

No que concerne à melhoria da qualidade e segurança das praias fluviais do concelho, temos empreendido diversas iniciativas. Cumprir os rigorosos critérios da Bandeira Azul tem sido uma prioridade, o

que inclui a realização de ações de sensibilização no terreno, como campanhas de separação de resíduos, em parceria com entidades como a Braval, responsável pelo aterro e ecopontos na região. Garantir a segurança daqueles que frequentam as praias é outra vertente crucial, com a presença de nadadores-salvadores e instalações sanitárias para pessoas com deficiência, incluindo cadeiras anfíbias para facilitar o acesso à água. Além disso, delimitamos espaços específicos para utilização dos visitantes, seguindo um plano acordado por nós e validado pela Agência Portuguesa do Ambiente.

De que forma lidam com questões ambientais relacionadas com as praias fluviais, como a poluição da água e a preservação dos ecossistemas locais?

Já realizámos várias descidas pelo rio Cávado, inclusive em colaboração com o Serviço de Proteção da Natureza e do Ambiente da Guarda Nacional Republicana (SEPNA), ao longo de todo o território do concelho de Braga, abrangendo as áreas das praias fluviais. Essas ações foram essenciais, especialmente durante os incidentes de má qualidade da água em Merlim, para identificar as fontes de poluição. Em conjunto com as autoridades competentes, criamos uma equipa ambiental, na

Praia fluvial de Merelim São Paio





Praia Fluvial de Ponte do Bico

Proteção Civil, focada especificamente em questões relacionadas com a poluição nos rios, responsável pela investigação e fiscalização, visando prevenir problemas futuros e intervir quando necessário para manter a qualidade da água.

Existe algum programa de educação ambiental dirigido àqueles que frequentam as praias fluviais de Braga? Se sim, de que forma é implementado?

Sim, temos diversos programas de educação ambiental voltados para os frequentadores das praias fluviais. Implementamos uma série de iniciativas que vão desde abordar a separação de resíduos no local, fornecendo muitas vezes “kits” de ecopontos, até atividades relacionadas com a gestão de óleos alimentares, que são grandes poluentes. Através da utilização de alguns equipamentos como as canoas e as gaivotas, organizamos ações de limpeza das margens e do próprio rio, convidando a população a participar. Contamos inclusive com a colaboração da Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) Novais e Sousa, composta por crianças com deficiência, que realiza anualmente a limpeza das praias. Além disso, organizamos caminhadas ao longo das margens do rio para promover o conhecimento sobre o

ecossistema fluvial e recolher resíduos. Promovemos também algumas ações noturnas que não são tão interventivas, mas são igualmente importantes no sentido de dar a conhecer à população as espécies que habitam as margens do rio durante a noite.

Para terminar, qual é a importância das praias fluviais para o turismo e o bem-estar da comunidade local e de que forma pretendem continuar a promovê-las junto do público?

Houve uma redescoberta, ou mesmo uma descoberta inicial para muitos, do rio Cávado. Anteriormente, quando se mencionava o rio, as pessoas associavam-no a Prado, Vila Verde (municípios vizinhos), ao invés de Braga. A proximidade e a familiaridade com o rio eram mínimas. Nós, enquanto entidade, conseguimos aproximar o rio dos bragueses e vice-versa. Além disso, existem também cada vez mais turistas, oriundos de vários pontos do país como Setúbal, Porto e Lisboa, ou até mesmo do estrangeiro, que procuram as nossas praias. No parque de campismo, frequentado por clientes de várias nacionalidades, é comum recebermos pedidos de informações sobre as praias fluviais.

Quanto à promoção, esta é feita de di-

versas formas que vão desde a inclusão no guia das praias fluviais, onde a Praia Fluvial de Adaúfe já foi capa. Utilizamos também o nosso ponto de turismo, o site VisitBraga e o site do município. A par disto, promovemos as praias junto dos visitantes no nosso parque de campismo, nos hotéis e através dos meios de comunicação como a televisão e os jornais locais.

Esta estratégia tem sido eficaz na promoção das praias tanto para a comunidade local, como para os visitantes dos concelhos vizinhos, e até a nível nacional. Muitas pessoas têm descoberto e desfrutado das nossas praias, encontrando nelas um ambiente diferenciador das praias marítimas. A atmosfera relaxante, associada à natureza e à possibilidade de nadar, apanhar sol, usufruir dos bares e fazer piqueniques, tem atraído visitantes que procuram experiências únicas durante a época balnear.



www.cm-braga.pt



Inovação na prevenção de afogamentos: Sistemas SOS ONEUP

Com o aumento preocupante de afogamentos em Portugal, é urgente uma resposta eficaz. É neste cenário que surgem os Sistemas SOS ONEUP da TECNQUITEL, uma solução inovadora que disponibiliza comunicações permanentes para serviços de emergência e dispositivos salva vidas autoinsufláveis.

O crescente número de afogamentos em Portugal tem sido motivo de preocupação, segundo a FEPONS, em 2023, morreram 157 pessoas por afogamento, a maioria em locais sem vigilância. Esta realidade alarmante exige medidas urgentes e inovadoras para proteger e salvaguardar a vida humana nas nossas águas.

Todos os anos, as notícias estão repletas de histórias devastadoras sobre pais que perderam filhos ou famílias que perderam entes queridos que se afogaram, numa sequência que não sendo possível evitar totalmente pode ser mitigada com a adoção de meios inovadores.

Apesar dos números preocupantes, para mitigar este problema, poucas mudanças se têm realizado. A transferência de competências para os Municípios para a gestão das praias no domínio hídrico público, de acordo com o Decreto-Lei 97/2018, não se revelou suficiente para garantir mudanças efetivas no combate a este flagelo, já considerado pela

Organização Mundial de Saúde como um problema de saúde pública.

É evidente a necessidade de uma abordagem mais proativa e inovadora para resolver este enorme desafio. É neste contexto que surge uma solução revolucionária: os Sistemas SOS ONEUP da TECNQUITEL.

Estes sistemas multifuncionais representam uma abordagem diferenciadora para a segurança aquática. Também designados por equipamentos de SOS de acesso público, disponibilizam de forma permanente comunicações via GSM para os serviços de emergência e dispositivos salva vidas autoinsufláveis, de utilização intuitiva por qualquer civil que esteja perante uma situação de emergência na água, como meio de primeira intervenção.

É importante salientar que estes equipamentos são também extremamente relevantes para utilização em Eventos Médicos, como AVC, enfartes cardíacos, congestões, choque anafilácticos, e tam-

bém em Eventos com Alteração da Ordem Pública, nomeadamente arrastões, distúrbios, assédio e assalto.

As vantagens dos Sistemas SOS ONEUP são evidentes: são autossuficientes, podem estar disponíveis em locais sem vigilância, durante todo o ano, constituem uma solução acessível e de fácil utilização que democratiza o acesso ao equipamento de salvamento, aumentando a taxa de sucesso das operações de socorro e salvamento. Demonstra ainda o potencial da inovação tecnológica para salvar vidas.

É hora de adotar medidas eficazes e pragmáticas para proteger os nossos cidadãos nas águas portuguesas. Os Sistemas SOS ONEUP são uma resposta promissora a este desafio, mostrando que a inovação pode ser a chave para prevenir tragédias e garantir um futuro mais seguro para todos.

SISTEMAS SOS ONEUP

O propósito dos SISTEMAS SOS ONEUP é criar uma nova forma de entender a segurança aquática, reduzindo drasticamente o número de afogamentos em Portugal.

Use o QR Code para saber mais sobre esta solução.



ONEUP



ONEUP PRO



ONEUP-iCase

À descoberta dos paraísos à beira-mar em Ponta Delgada



As maravilhosas vistas com que a Ilha de São Miguel e a cidade de Ponta Delgada nos brindam são marcadas pela predominância de duas cores. O verde, dos extensos campos onde pastam as famosas vacas dos Açores, e o azul, que nos faz perder a vista no horizonte perante a imponência das águas cristalinas do Oceano Atlântico que circunda toda a Ilha. E de facto, o azul é umas das cores mais presentes em Ponta Delgada, uma vez que a cidade possui cinco praias Bandeira Azul, um reflexo da qualidade da qualidade ambiental do município, tal como conta à Mais Magazine Pedro do Nascimento Cabral, Presidente da Câmara Municipal de Ponta Delgada.

Visitar a cidade de Ponta Delgada é sinónimo de estar num local onde o turismo balnear se faz sentir com grande intensidade. Sinal disso mesmo são as cinco praias distinguidas com Bandeira Azul na cidade açoriana: Praia das Milícias, Praia do Pópulo, Piscinas Naturais do Forno da Cal, Poços de Capelas e Poços Sul dos Mosteiros. O Presidente da Câmara Municipal de Ponta Delgada, Pedro do Nascimento Cabral, refere que este é um motivo de orgulho para a cidade, não apenas por serem “um símbolo de qualidade ambiental”, mas também por representarem “um indicador do cumprimento de certos critérios para a sua atribuição”.

De facto, durante todo o ano, o município de Ponta Delgada leva a cabo uma série de iniciativas que visam promover e preservar todo o ecossistema presente nestes cinco destinos balneares, o que permite que, ano após ano, as cinco praias continuem a ser galardoadas com Bandeira Azul. A Câmara Municipal de Ponta Delgada, através do Departamento de Gestão Ambiental, no ano de 2024, organiza a concretização das atividades de sensibilização ambiental no âmbito do Programa Bandeira Azul da Europa da Associação Bandeira Azul de Ambiente e Educação (ABAAE), cujo tema a trabalhar durante este ano intitula-se “Líderes de Gravata Azul”. O objetivo das atividades será sensibilizar



Pedro do Nascimento Cabral, Presidente da Câmara Municipal de Ponta Delgada

para a importância da adoção de boas práticas ambientais e respeito pelo código de conduta das zonas balneares junto dos banhistas e outros públicos, sobretudo a importância do Mar para a Vida no Planeta. Ainda no domínio do cumprimento dos padrões de qualidade das praias, o presidente da Câmara menciona que “a qualidade da água é monitorizada quinzenalmente”, de forma a que se garanta que os valores “são consentâneos com os parâmetros de qualidade definidos na legislação”. De forma a garantir não apenas a qua-

lidade das cinco praias premiadas, mas também “a segurança e vigilância dos banhistas”, o município assegura ainda a “aquisição de serviços de nadadores-salvadores habilitados”.

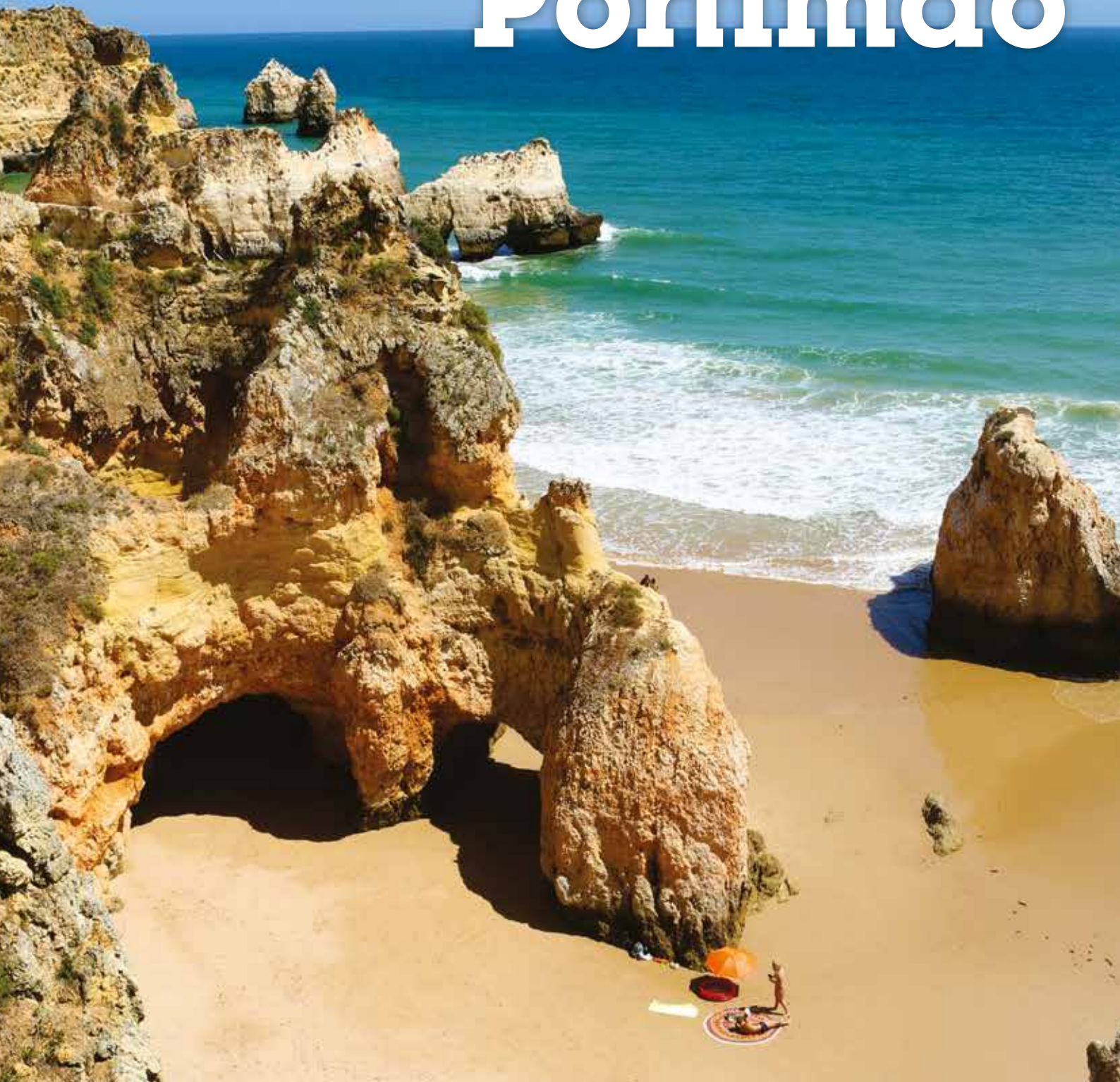
De facto, uma das grandes mais-valias que se pode retirar do projeto Bandeira Azul em Ponta Delgada é a forte ligação e adesão que existe entre os munícipes e as atividades de preservação e promoção levadas a cabo nestes espaços, sendo frequente a sua participação em várias formações dedicadas à educação ambiental. Neste sentido, em cada espaço há “um painel onde é publicada a informação e documentação relativa ao Programa Bandeira Azul e que permite aos banhistas tomarem conhecimento das atividades que vão decorrer” e nas quais podem participar, refere o autarca. A participação de todos é a chave para que Ponta Delgada seja um destino de elevada qualidade ambiental recheado com as mais belas praias açorianas.



PONTA DELGADA
CÂMARA MUNICIPAL

www.cm-pontadelgada.pt

Portimão



DIA MUNDIAL DO



“O Governo e o Ministério do Ambiente trabalharão incansavelmente para garantir que não são desperdiçadas oportunidades, e que não são adiadas soluções”

Maria da Graça Carvalho, Ministra do Ambiente e Energia



“É preciso trabalharmos em conjunto para colocar o mundo no caminho da sustentabilidade e acelerar o desenvolvimento sustentável”

António Guterres, Secretário-Geral da ONU

MEIO AMBIENTE



“A crise climática tem uma urgência que convoca todos a contribuir para a utopia de zero poluição, zero perda de biodiversidade, zero resíduos”

Francisco Ferreira, Presidente da Associação Zero



A bioenergia como uma abordagem sustentável para o futuro energético

A APOREB (Associação Portuguesa de Operadores de Resíduos para Bioenergias) é uma associação sem fins lucrativos que representa e apoia um conjunto alargado de operadores que diariamente se dedicam à gestão de resíduos para bioenergias. Atualmente, os associados da APOREB representam mais de 70% da recolha de resíduos nacional, nomeadamente óleos alimentares usados, que permitem a produção de bioenergias, tais como biocombustível, biogás e hidrogénio. Em entrevista à Mais Magazine, Quitéria Antão, Presidente da APOREB, fala sobre a “intervenção madura e eficaz no que concerne à gestão de resíduos” por parte da sua associação, bem como dos emergentes desafios do setor.



Quitéria Antão, Presidente da APOREB

Quais os objetivos que levaram à criação da APOREB e qual a sua missão diária?

A APOREB foi criada face à importância desenvolvida pelas atividades de recolha de resíduos biodegradáveis para a produção de bioenergia e de biocombustíveis, com destaque para a fileira dos óleos alimentares usados, OAU.

Quais os projetos e iniciativas que a sua entidade leva a cabo no âmbito da gestão dos resíduos?

A atuação da APOREB pretende revelar uma intervenção madura e eficaz no que concerne à gestão de resíduos. Houve uma grande evolução legislativa no que diz respeito ao setor, restando, contudo, bastante a fazer. Na minha perspetiva, o que de mais importante se afigura na gestão dos resíduos biodegradáveis, mais propriamente nos OAU, é a simplificação na qualificação dos mesmos enquanto resíduo ou enquanto subproduto de origem animal. Quando um OAU é tratado por um operador de gestão de resíduos deixa, simplesmente, de estar contaminado por subprodutos de origem animal. Contudo, é classificado como SPOA (subproduto de origem animal), quando enviado para produção de biodiesel. Não se compreende se acrescentarmos uma outra situação. Porque é que os OAU são considerados subprodutos de origem animal, quando os próprios produtores de biocombustíveis possuem licenças para a receção dos OAU enquanto resíduos? Esta é uma situação que baralha, introduz custos e gera incumprimentos absurdos, obrigando a dois tipos de licenciamento, OGR e DGAV. Os OAU deveriam ser classificados como resíduos quando são tratados por um operador de gestão de resíduos e encaminhados para a produção de biodiesel. Bastaria um licenciamento para que os OGR pudessem enviar o OAU tratado para uma multiplicidade

de valorizações, atingindo outros patamares de eficiência.

Atualmente, quais os principais desafios que os Operadores de Gestão de Resíduos para a Bioenergia enfrentam e de que forma a APOREB é um agente ativo para ultrapassar estas barreiras?

Os desafios são imensos. Os resíduos considerados para a produção de combustíveis avançados estão numa fase embrionária do conhecimento, tanto em termos de técnicas a aplicar para a sua preparação e utilização, como em termos de eficiência. Os biodegradáveis para a produção de biogás, biometano, perspetivam-se escassos face à procura iminente. A APOREB estará atenta e na linha da frente da informação aos operadores. Será um trabalho árduo.

Quais as metas a curto/médio prazo para a APOREB?

Conseguir contribuir para a recolha, a 100%, de todos os OAU gerados e aumentar o conhecimento sobre o modelo de recolha e tratamento dos resíduos para a produção dos combustíveis avançados e de outras bioenergias. Trabalho hercúleo!

 **APOREB**
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE OPERADORES
DE RESÍDUOS PARA AS BIOENERGIAS
www.aporeb.eu

ESGRA e os desafios ambientais emergentes

E celebrar o Dia Mundial do Meio Ambiente em toda a cadeia de valor dos recursos, para o bem de todos?



Paulo Praça, Presidente da Direção da ESGRA

O Dia Mundial do Meio Ambiente foi instituído em 1972, na sequência da Conferência de Estocolmo, na Suécia, que decorreu nos dias 5 a 16 de junho, onde foram abordados os temas da poluição atmosférica e do consumo excessivo dos recursos naturais, celebrando-se anualmente este dia, desde então, a 5 de junho, que tem vindo a ganhar cada vez mais importância e visibilidade.

O Reino da Arábia Saudita será o país anfitrião do Dia Mundial do Meio Ambiente de 2024, especialmente dedicado aos temas da regeneração da terra, desertificação e resiliência à seca, conforme anunciado na Conferência da ONU sobre o Clima de 2023 - COP 28, que decorreu no Dubai, onde foi alcançado um acordo histórico através do qual, pela primeira vez, foi assumido o compromisso de eliminar gradualmente o recurso aos combustíveis fósseis, e feito o primeiro balanço do Acordo de Paris (Global Stocktake), marcando uma nova etapa na ação climática.

Portugal acompanhou e aderiu aos compromissos assumidos, encontrando-se particularmente sensível, neste momento, a nível nacional, ao tema da seca e da gestão da água que afeta a região Sul do País.

Acontece que do ponto de vista ambiental, apesar dos progressos e evolução assinaláveis desde o final da década de 90 do século passado, existe um tema que de uma maneira geral não domina a agenda pública, mas que em breve tornar-se-á crítico e central pelo impacto que terá e que se traduzirá na falta de soluções no País para tratar os resíduos urbanos que a sua população diariamente produz, caso não venham a ser adotadas, a curto prazo, decisões e medidas que se vieram a tornar urgentes por se ter adiado sucessivamente decidir sobre matérias que nunca vão ser totalmente consensuais quer pela população quer pelos próprios decisores a nível regional e local.

É um facto assumido que ninguém quer uma instalação de tratamento de resíduos perto da área da sua residência, mas é igualmente factual que quer o consumo, quer a quantidade de resíduos produzidos pela população não têm diminuído como era a expectativa: pelo contrário!

Com efeito, de acordo com o mais recente Relatório Anual de Resíduos Urbanos, em 2022, a produção de resíduos urbanos (RU) em Portugal foi de 5 323 mil toneladas, mantendo-se o valor praticamente constante face ao valor apurado em 2021. Em termos de destino final, 57% dos resíduos produzidos em Portugal continental foram depositados em aterro.

O encaminhamento de RU para aterro, ano após ano, continua a representar uma percentagem muito significativa face à sua produção, mantendo-se constante a tendência de crescimento, o que, para além das dificuldades em cumprir as metas ambientais a que Portugal se encontra obrigado ao nível da União Europeia enquanto Estado-Membro, como é o caso da meta de apenas 10% de deposição em aterro do total do universo dos resíduos urbanos, em 2035, o País enfrenta um sério problema de capacidade.

Se nada for feito, em 2028 esgotar-se-á

a capacidade dos aterros em Portugal. Esta situação torna-se mais grave pelo facto de não existirem alternativas ao aterro, sobretudo no caso dos resíduos que não têm condições para serem reciclados, quer porque enquanto produto não têm essa característica quer porque quando são recolhidos já se encontram num estado de contaminação que não permite a sua reciclagem. E isto porque, ao contrário dos países do norte da Europa que apresentam as mais elevadas taxas de separação e reciclagem de resíduos, e que se encontram equipados com instalações de valorização energética de resíduos urbanos, em Portugal continental apenas existem duas unidades de incineração de resíduos urbanos, já com uma longevidade avançada, através das quais é possível tratar de resíduos que não têm viabilidade para serem reciclados, transformando-os num recurso de valor inestimável, como é o caso da energia.

A falta de soluções fiáveis e ambientalmente seguras para encaminhar e tratar os resíduos produzidos por todos constituirá um problema ambiental com uma seriedade sem precedentes, pelo que aproveitamos, mais uma vez, em 2024, a comemoração do Dia Mundial do Meio Ambiente, para alertar para a imperatividade de ser dada a atenção necessária ao setor dos resíduos urbanos, de modo a que sejam criadas as condições para que o setor possa cumprir o seu papel de tratar e transformar os resíduos em recursos e evitar uma crise ambiental insustentável, para o bem de todos.



www.esgra.pt

Cuidamos da água dos leirienses há 91 anos

Os Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Leiria assinalam, em 2024, 91 anos de existência. Esta entidade é responsável pelo abastecimento de água para consumo humano no concelho de Leiria e, por isso, tem a consciência que o seu papel passa por sensibilizar para o uso consciente e ambientalmente sustentável deste recurso precioso, mas finito! A água é um recurso crucial, não apenas para a sobrevivência humana, mas também para muitas atividades económicas como a agricultura ou o turismo.



Leandro Sousa, Administrador Delegado dos SMAS de Leiria

A água captada e distribuída pelos SMAS de Leiria manteve o padrão de qualidade de água exemplar para consumo humano, que confirma a sua excelência, fruto do investimento dos últimos anos e dos procedimentos de segurança e controlo de qualidade implementados, e que mereceu, inclusivamente, o reconhecimento pela ERSAR em 2023 com a atribuição do Selo de “Qualidade Exemplar da Água para Consumo Humano”. Em 2023, distribuímos 10.369.053 m³ de água e no nosso Laboratório de Controlo de Qualidade deram entrada 2.300 amostras, que estiveram na origem de 11.691 análises de controlo de qualidade efetuadas.

Enquanto entidade gestora que opera no serviço de água e saneamento, os SMAS de Leiria, enfrentam diversos desafios que exigem uma abordagem atenta, e que combinam diferentes estratégias de atuação. Os SMAS de Leiria identificaram como desafio principal no âmbito da sua atuação assegurar uma gestão eficaz dos

recursos para combater os desperdícios. Pretendemos prestar um serviço de forma eficaz, eficiente e sustentável. A eficácia passa por garantirmos a acessibilidade física, continuidade e qualidade quer da água distribuída quer das águas rejeitadas. Pretendemos alocar os recursos financeiros disponíveis para atingirmos uma maior eficiência hídrica, energética e promover a descarbonização. No que diz respeito à sustentabilidade, pretendemos garantir os meios financeiros necessários para assegurar quer a capacidade infraestrutural afeta ao serviço de água e saneamento, quer à valorização do capital humano (trabalhadores) enquanto ativo mais valioso. Os principais desafios passam pela valorização económica e ambiental dos SMAS de Leiria.

Este setor de atividade enfrenta hoje novos desafios que requerem uma mudança estratégica de atuação, mais focalizada na gestão eficiente dos recursos. Esses novos desafios, sejam a resiliência e segurança dos serviços de água e saneamento, reconhecidos como um direito humano fundamental, ou o seu apoio ao crescimento verde, requerem a prestação

de serviços de qualidade e de forma profissionalizada, sustentável do ponto de vista social, económico e ambiental. Os SMAS de Leiria têm como objetivo reforçar o compromisso de manter e valorizar a água como bem público essencial, numa perspetiva de excelência. A construção de uma cultura cívica ainda mais responsável e participativa, e o compromisso para com a sustentabilidade ambiental serão, sempre, os pilares da nossa atuação.

Trabalhamos todos os dias para reforçar a nossa capacidade de resposta às exigências de um Concelho em crescimento que necessita de um serviço público de água e saneamento robusto, capacitado e resiliente. Para tal, temos em curso a execução de um Plano Plurianual de Investimentos que para o ano de 2024 ascende de €7.476.700, dos quais €2.636.655,00 dizem respeito a investimentos na rede de saneamento e €3.833.235,00 serão afetos à rede de abastecimento de água.

O investimento na rede de abastecimento de água tem como finalidade a reabilitação de redes mais antigas. Relativamente ao investimento na rede de saneamento pretendemos alcançar uma





taxa de cobertura de 95% no concelho.

Para além do investimento nas infraestruturas, temos vindo a promover ações de sensibilização junto da população que visam o respeito pelos princípios fundamentais da humanidade e proteção ambiental. Assim, desenvolvemos campanhas de sensibilização com o objetivo apelar ao consumo consciente deste recurso finito, como é o caso da campanha “Água da Torneira. Com Todo o Gosto”. Esta campanha, pretende incutir não só a adoção de uma prática mais responsável do ponto de vista ambiental e da sustentabilidade no uso da água, mas também, para a sensibilização do consumo de água da torneira.

Atentos às mudanças, sobretudo ao nível das alterações climáticas, vamos intensificar esforços na promoção da adaptação do sistema público de abastecimento de água e saneamento às condições climáticas (cada vez mais severas) através do aumento da resiliência da organização e da otimização do funcionamento das infraestruturas. Nesta vertente a estratégia passa pelo desenvolvimento de um conjunto de ações que permitam mitigar as consequências das alterações climáticas, ações estas inscritas em dois instrumentos municipais que se assumem como pilares na estratégia do Município de Leiria, o Plano Municipal de Adaptação às Alterações Climáticas e o Plano Municipal de Gestão da Água. Neste âmbito, os SMAS de Leiria e a Câmara Municipal de Leiria, assinaram em 2022, por iniciativa da Associação Portuguesa de Distribuição e de Drenagem de Águas (APDA), uma Declaração de Compromisso para Adaptação e Mitigação das Alterações Climáticas nos Serviços de Águas.

Temos previsto reforçar a substituição programada de contadores tradicionais



por contadores inteligentes (contadores com módulos de Telemetria), estando em fase final de adjudicação um concurso para instalação de cerca de 5.000 contadores inteligentes. Reforçamos os serviços de pesquisa ativa de fugas de água na rede de abastecimento, permitindo a sua reparação atempada e um controlo ativo e eficaz sobre as perdas de água. Estas medidas, a par com a reabilitação das redes e respetivos ramais de ligação, a análise das zonas de abastecimento e a utilização de novas tecnologias vão permitir aumentar a responsabilidade ambiental inerente à atividade que os SMAS de Leiria desenvolvem.

A utilização de novas tecnologias, assume um papel primordial na estratégia de atuação dos SMAS de Leiria, neste sentido temos vindo a implementar vários projetos, entre os quais se destaca um projeto que tem como objetivo principal a Gestão Patrimonial das Infraestruturas com Controlo e Supervisão de Perdas Reais de Água. Este projeto teve início nos SMAS de Leiria em agosto de 2021 para uma

zona piloto com cerca de 250Km de extensão de rede de abastecimento de água, tendo sido expandido, em outubro de 2022, a toda a rede do concelho de Leiria (1900 Km). O seu âmbito abrange diversas áreas técnicas designadamente, monitorização dos dados de operação (telegestão e avarias), análise preditiva de falhas na rede para construção de um plano de substituição de condutas, criação de um sistema de indicadores operacionais e de gestão estratégica, geração de modelos hidráulicos para melhoria do desempenho dos sistemas de abastecimento de água, análise de falhas e risco baseado na análise hidráulica, cálculo do valor infraestrutural (IVI), gestão do parque de contadores e planeamento de projetos e definição são intervenções prioritárias.

Nos próximos anos os SMAS de Leiria pretendem afirmar-se, cada vez mais, como uma referência no desenvolvimento sustentável do Município de Leiria, assente em elevados padrões de proteção e valorização ambiental e humanos, consolidando uma imagem de confiança, transparência, competência e qualidade.

Estes serviços municipalizados pretendem continuar a investir na gestão e inovação dos sistemas de água e saneamento, aumentando a sua resiliência. Vamos continuar a trabalhar de forma empenhada, para fazer face às necessidades vitais dos municípios do concelho de Leiria.



smas
— Leiria —

www.smas-leiria.pt

Dia Mundial do Meio Ambiente celebra-se dia 5 de junho

O dia 5 de junho marca a data perfeita para que a sociedade reflita sobre a necessidade cada vez mais urgente de protegermos o Planeta Terra e garantirmos a sustentabilidade do mesmo. Este ano, este dia temático terá como tema “acelerar o restauro da terra, a resiliência à seca e à desertificação”. Assim, a comemoração deste ano pretende dar uma maior ênfase às questões ligadas com a degradação, a desertificação e a seca, propondo um empenho coletivo na procura de soluções deste âmbito.

É sempre importante lembrar que proteger o meio ambiente é uma tarefa de todos nós, através de ações indivi-

duais muito simples, nomeadamente poupar água, reciclar e evitar hábitos consumistas, procurando envolver-se numa lógica de economia circular. Tal como está referido na Declaração da Conferência da ONU sobre o meio ambiente, “defender e melhorar o meio ambiente para as atuais e futuras gerações, tronou-se uma meta fundamental para a humanidade”.

Faça a sua parte e contribua para um amanhã melhor!

Reciclagem de embalagens em Portugal regista aumento de 3% no primeiro trimestre do ano

Os primeiros três meses do ano trouxeram boas notícias no que concerne à reciclagem no nosso país, uma vez que no primeiro trimestre de 2024 a reciclagem de embalagens alcançou um total de 111 696 toneladas, o que representa um aumento de 3% em comparação com o período homólogo. Segundo os dados do Sistema Integrado de Gestão de Resíduos de Embalagem (SIGRE) da Sociedade Ponto Verde (SPV), foram ainda recolhidas 48 568 toneladas de vidro, ou seja, mais 1% em comparação com igual período de 2023, sendo o único a não cumprir a taxa de reciclagem nacional.

Apesar de aceitar a positividade destes resultados, Ana Trigo Morais, CEO da SPV, confessa que a implementação e novas medidas por parte do Governo pode levar a um melhor desempenho. “Estamos num momento crítico e, por isso, defendemos que o país deve ter mais ambição em matéria de gestão de resíduos e de resíduos de embalagens, ao nível da prevenção, reciclagem e valorização. Estamos, assim, disponíveis para continuar o trabalho colaborativo, agora com o novo Executivo, cuja agenda apresenta determinação em implementar as medidas necessárias para que o país cumpra as metas. O nosso compromisso é total para a evolução do setor, pois é parte fundamental em prol de uma economia cada vez mais circular em Portugal”, afirma a CEO da SPV.



IT'S ALL ABOUT
FUN!

JOEL.R.REIS@GMAIL.COM @JOELREISPH

PEOPLE
ARQUITECTURE
FASHION / PUB
SPORTS / events
PLACES


JOELREIS
PHOTOGRAPHY



valorpneu

Porque existe Amanhã

PARA QUE OS SEUS PNEUS TENHAM



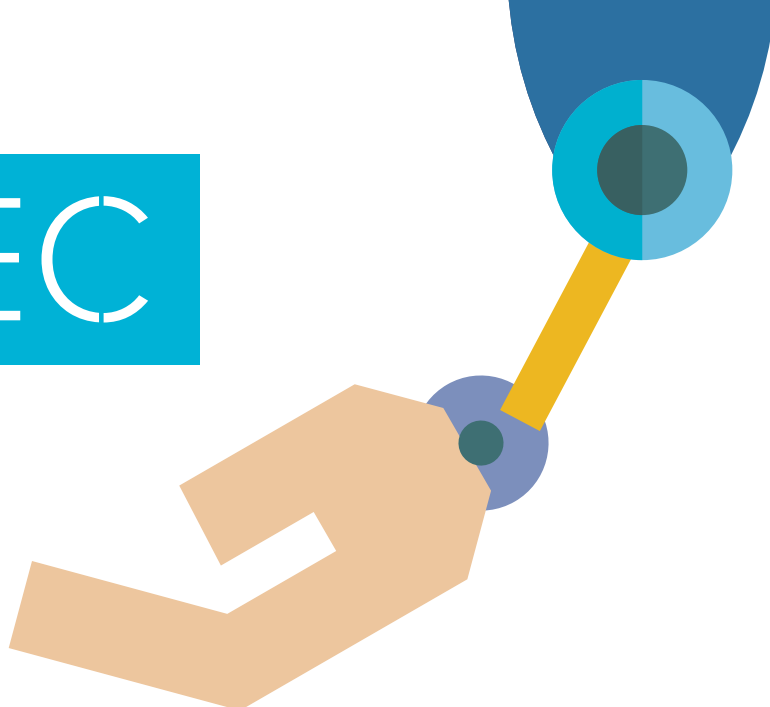
VIDAS

1. Escolha pneus sustentáveis e adequados à sua condução.
2. Coloque sempre os pneus recomendados pelo fabricante.
3. Nunca monte pneus com deformações, fissuras, cortes ou outros danos.
4. Nunca conduza com pneus "carecas". O sulco deve ter no mínimo 1,6 mm.
5. Controle a pressão dos pneus de 15 em 15 dias, sem esquecer o pneu sobresselente.
6. Verifique regularmente as rotações e alinhamento de direção.
7. Conduza com calma e controlo, sem arranques, travagens e viragens bruscas.



www.valorpneu.pt

AJUTEC



Entre os dias 23 e 25 de maio de 2024, a Exponor abre as suas portas para receber a tão aguardada Ajutec – Saúde, Produtos de Apoio e Acessibilidade. Este evento, dedicado às empresas de Ajudas Técnicas e Novas Tecnologias para pessoas de mobilidade reduzida, bem como às empresas que oferecem produtos, equipamentos e soluções para uma vida com qualidade, assume um papel crucial na promoção do bem-estar e na facilitação do acesso a todos.

Com horário de funcionamento das 10h00 às 18h30, ao longo de três dias, a Ajutec destaca-se como uma iniciativa singular, visando impulsionar e promover o setor em questão. O objetivo primordial deste evento vai além de um simples encontro comercial, pois procura alertar para a importância da acessibilidade e da disponibilidade das tecnologias que contribuem para uma vida ativa e saudável, nomeadamente para aqueles que enfrentam grandes desafios ao nível da mobilidade.

Durante esse período, os participantes terão a oportunidade de explorar uma vasta gama de produtos, equipamentos e serviços inovadores. Desde tecnologias de última geração até soluções práticas para o dia a dia, a Ajutec oferece um espaço onde fabricantes, distribuidores, profissionais de saúde e o público em geral podem interagir, trocar ideias e descobrir as últimas tendências do setor. Além disso, este evento será palco de debates, palestras e workshops, nos quais especialistas de renome compartilharão insights valiosos sobre os avanços mais recentes em ajudas técnicas, novas tecnologias e cuidados de saúde.

Em suma, a Ajutec 2024 promete ser um evento bastante enriquecedor, onde a inovação se alia ao propósito de melhorar a qualidade de vida de todos os cidadãos. Ao reunir os principais players do setor, esta iniciativa reafirma o compromisso coletivo com a construção de um mundo mais inclusivo e acessível para todos.



23 A 25
MAIO 2024

/ EXPONOR _ MATOSINHOS



AJUTE



SAÚDE, PRODUTOS DE APOIO
E ACESSIBILIDADE

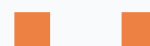


APRESENTAÇÕES
CONGRESSOS
WORKSHOPS
DEBATES

CONSULTE AS ATIVIDADES
FORMATIVAS /



PEÇA O SEU
CONVITE /



 **Exponor**
exhibitions

 **AEP**



MySenior

Ajudamos a cuidar

Descubra um software que permite trabalhar com segurança e confiança, de fácil acessibilidade e consulta. Tudo à distância de um “clique” e cumprindo com as obrigações!

O MySenior surgiu da necessidade de melhorar os cuidados prestados ao utente, através da informatização dos Processos Individuais, bem como dos Registos das Atividades de Vida Diária. Desde a primeira versão que o MySenior tem vindo a crescer e a proporcionar cada vez mais benefícios às instituições.

Com mais de 1000 instituições, como Santas Casas da Misericórdia, Centros Sociais e Paroquiais, Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), entre elas Estruturas Residenciais para Idosos (ERPI), Serviços de Apoio Domiciliário (SAD), Unidades de Cuidados Continuados (UCC) e Centros de Dia e Convívio.

O objetivo é claro: fornecer um software que facilite a organização das Instituições de Apoio à Pessoa Idosa. A Gestão do Processo Social e Clínico do utente, as Atividades de Animação Sociocultural e os Registos Diários inerentes ao Plano Individual de Cuidados (PIC) do Utente de uso simples e intuitivo.

O envelhecimento da população é uma realidade e, numa área em que o digital é cada vez mais determinante, o MySenior é o caminho.

O MySenior é uma solução única que se divide em duas áreas: Gestão e Registo Diário.

A área de Gestão, destinada à Equipa Técnica, permite planear e acompanhar o dia-a-dia dos idosos. Com o MySenior há a garantia que todos têm um acesso rápido, fácil e organizado às informações essenciais, como os Dados Pessoais do utente, o Plano Individual (PI) com diagnósticos sugestivos, o Plano Individual de Cuidados (PIC) de forma automática e as Escalas de Avaliação do Utente. Quais são as vantagens? Menos papel, mais tempo e zero informação dispersa!

O Registo Diário, destinado aos Ajudantes de Ação Direta, permite que as Atividades de Vida Diária sejam registadas de forma simples e imediata. Que mais benefícios lhe pode dar? Facilidade de acesso à passagem da informação do dia a dia, como Registo de Ocorrências, realização da Passagem de Turno, acesso à Agenda de Consultas e Visitas.

O envelhecimento da população é uma realidade e, numa área em que o digital é cada vez mais determinante, o MySenior é o caminho. O número de instituições que beneficiam desta solução inovadora continuará certamente a crescer.





A Ordem dos Fisioterapeutas abrange os profissionais de Fisioterapia que, em conformidade com o respetivo Estatuto e as disposições legais aplicáveis, exercem a profissão de Fisioterapeuta.

O que pode o Fisioterapeuta fazer pelo Cidadão?

O Fisioterapeuta ajudá-lo-á com intervenções específicas da Fisioterapia. Deve ter em consideração que, quando procura um Fisioterapeuta inscrito na Ordem, procura um profissional de saúde devidamente qualificado, que deve atuar dentro de padrões de qualidade e sujeito a um Código Deontológico, um Regulamento Disciplinar e a garantia de um seguro de responsabilidade civil profissional.

O que são Produtos de Apoio?

Segundo a *World Physiotherapy*, **Produto de Apoio** é qualquer produto, instrumento, equipamento ou sistema técnico adaptado ou especialmente concebido para melhorar a função e/ou funcionalidade de uma pessoa com deficiência.

Os Fisioterapeutas atuam...

PROMOÇÃO E EDUCAÇÃO
PARA A SAÚDE

REDUÇÃO DO RISCO E
PREVENÇÃO DA LESÃO
PERTURBAÇÃO OU DOENÇA

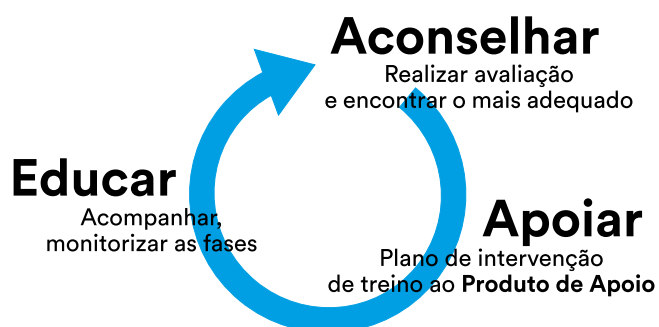
MANUTENÇÃO
HABILITAÇÃO
REABILITAÇÃO
PALIAÇÃO

PESSOAS
GRUPOS
COMUNIDADES

Competências do Fisioterapeuta...

Os Fisioterapeutas têm competências para as atividades de avaliação e diagnóstico em Fisioterapia, determinação do prognóstico e plano de intervenção, avaliação dos resultados e conclusão do processo de Fisioterapia.

O conhecimento técnico-científico e a prática baseada em evidência, permitem ao Fisioterapeuta desempenhar um papel primordial como facilitador no processo de avaliação, escolha, aconselhamento e utilização de Produtos de Apoio em pessoas com essa indicação, cujo objetivo final é melhorar a função e/ou funcionalidade, promovendo a participação e inclusão.



Ao longo da vida da pessoa, as suas necessidades, capacidades e ambiente vão mudando. Por conseguinte, recomenda-se uma avaliação periódica com o/a Fisioterapeuta para garantir a segurança.

360 Tech Industry - Feira da indústria 4.0/5.0: Robótica, Automação, Compósitos, Moldes, Subcontratação e Manutenção Industrial

A Exponor acolheu, durante os dias 22 e 23 de maio, a feira onde pode encontrar a mais recentes soluções tecnológicas que prometem transformar digitalmente o seu negócio. Trata-se de um evento transversal a todos os setores da indústria, apresentado soluções para toda a cadeia industrial. Com foco na Indústria 5.0, como o novo paradigma para a transformação digital do setor, este irá complementar a Indústria 4.0 tendo como objetivo a humanização da utilização da inteligência artificial (IA).

A feira está organizada por diferentes áreas, cada uma com uma vertente distinta no âmbito das novas tecnológicas: fábricas conectadas, setor dedicado a revolução digital contemporânea, onde através das novas tecnologias, se potencia o desenvolvimento de novos processos, materiais e a autonomia dos mesmos; compósitos, área de grande relevância para as empresas, uma vez que a contínua procura de novos materiais, mais eficazes e rentáveis, é algo na qual várias organizações apostam, não só para melhorar a produtividade da empresa e a competitividade da mesma, mas também para contribuir para a consciencialização ambiental em que vivemos; robótica, ferramentas com uma presença cada vez mais vinculada nas empresas, visto que a utilização de robôs leva a reduções de tempo, custos e também a segurança no trabalho são vantagens para o setor; automação, setor especialmente indicado para as áreas da manufatura, robótica, automóvel e também tecnológico, estando assim presente em sistemas de softwares de decisão de negócios e TI; moldes, setor com um forte volume de exportações e que aposta constantemente na inovação, na adaptação às necessidades que o mercado apresenta; subcontratação, uma solução rápida e viável para colmatar áreas de processo de produção de algumas empresas; e manutenção industrial, que engloba práticas operacionais, técnicas e administrativas que contribuem para melhorar as condições de trabalho.

Não fique de fora das últimas soluções tecnológicas que podem revolucionar o seu negócio!

FEIRA DA INDÚSTRIA 4.0/5.0,
ROBÓTICA, AUTOMAÇÃO, COMPÓSITOS, MOLDES,
SUBCONTRATAÇÃO E MANUTENÇÃO INDUSTRIAL

360 TECH INDU STRY

TECH2CHANGE



22-23 MAIO 2024

Tecnologia na vanguarda social e empresarial

Todas as sociedades e empresas enfrentam diariamente vários desafios e adversidades ao seu bom funcionamento, sendo necessário encontrar meios que ajudem a mitigar esses mesmos obstáculos. E se a tecnologia for a solução? Foi com este pensamento que Filipe Portela criou a sua própria empresa, a IOTech, tal como conta à Mais Magazine.

Comece por nos contar um pouco da História da IOTech. Como surgiu a ideia de criar esta empresa e qual a sua finalidade no mercado?

A IOTech foi fundada em 2018 com a missão de desenvolver soluções tecnológicas universais, inovadoras, conectadas e diferenciadoras para a sociedade e a indústria. As soluções combinam tecnologias e áreas como programação web, inteligência artificial, internet das coisas, interoperabilidade e gamificação e integram uma forte componente de Investigação e Desenvolvimento (I&D) para potencializar os recursos das organizações e criar um sistema centralizado. A ANI reconheceu a nossa capacidade de investigação e inovação, concedendo-nos o selo de idoneidade em atividades de I&D no campo das TIC e Internet das Coisas. Nestes anos superamos diversos desafios, o que nos levou a especializar-nos em duas áreas: Cidades Inteligentes e Indústria.

Quais as marcas identitárias da IOTech que a diferenciam no mercado? Por que razão escolher a IOTech?

A IOTech diferencia-se pela forma única de compreender os desafios das empresas e fornecer soluções personalizadas. Mais do que vender produtos, fornecemos serviços à medida, atuando como parceiros na transição digital. Acompanhamos os nossos clientes desde a caracterização do problema até ao desenho e implementação da solução, oferecendo suporte em todas as etapas. O nosso compromisso e conhecimento em investigação e inovação são essenciais na elaboração de candidaturas e criação de projetos diferenciadores. A nossa estratégia, que une expertise tecnológica e conhecimento de processos, acrescenta um valor único às organizações.

Quais as soluções tecnológicas/projetos que a IOTech fornece aos seus clientes?

Com foco na indústria, adotamos duas abordagens: serviço e produto. Nos serviços, a nossa equipa especializada em transição digital oferece soluções completas de digitalização, interoperabilidade e inovação, tornando os processos mais eficientes e conectados. Nos produtos, o ioEnergy destaca-se como uma solução modular para monitorização de energia (eletricidade, água, outros), cálculo da pegada carbónica e controlo das máquinas. A solução utiliza algoritmos inteligentes e ferramentas integradas para detetar padrões, configurar alarmes, atuar e integrar-se com sistemas industriais já existentes.

Qual a visão da IOTech sobre as indústrias do futuro, onde naturalmente a vertente tecnológica terá um im-

pacto cada vez mais assinalável?

Temos uma visão clara da indústria do futuro, alinhada com os princípios de sustentabilidade e passaporte digital da União Europeia e privilegiando sistemas globais e conectados. Por isso, estamos envolvidos em diversos projetos, o BE@T, onde criamos uma plataforma de simbioses industriais, o GIATEX, onde desenvolvemos modelos inteligentes para a gestão e reutilização da água e o SMARTLCA, onde implementamos uma solução completa para rastreabilidade total e avaliação do ciclo de vida de um processo/produto.

Quais as metas que ambiciona alcançar no futuro da sua empresa?

Queremos ser uma referência na transição digital e energética e contribuir para uma sociedade e uma indústria do futuro que sejam cada vez mais digitais e sustentáveis



IOTech

O seu parceiro para a transição digital e energética

CONTACTE-NOS

+351 252 116 943 | +351 302 002 958

<https://iotech.pt> | info@iotech.pt

Avenida Dom Afonso Henriques 4694, Vila Nova de Famalicão



O Resgate: uma jornada de superação

Se hoje Manuela Antunes brilha como uma referência de sucesso no competitivo mundo do imobiliário, para trás ficou uma história marcada por desafios e reviravoltas que moldaram o seu caminho. É esta história de resiliência e aprendizagem que ganha vida nas páginas de «O Resgate», um relato sincero dos obstáculos enfrentados e das lições extraídas ao longo da sua trajetória.

Manuela Antunes sempre se sentiu impulsionada pelo amor e pelo desejo genuíno de ajudar aqueles que cruzavam o seu caminho. Esta foi, de resto, a motivação que a levou a trilhar o mundo dos negócios imobiliários. E é também esse mesmo altruísmo que a impeliu a aventurar-se no universo da escrita, mesmo sendo este um terreno desconhecido: “O Resgate” emerge de um período de profunda adversidade na vida da autora.

Desde tenra idade, Manuela Antunes foi confrontada com a fragilidade da existência humana: “aos seis anos tive o meu primeiro contacto com a morte. A minha mãe, teve duas paragens cardíacas, no espaço de 15 dias...a seguir a isto, lembro-me bem de não conseguir dormir e de passar as noites a ir constantemente para perto da cama da minha mãe, com medo que ela parasse de respirar a qualquer momento.”

Essa dor e incerteza, duraram até aos seus 41 anos, idade com que Manuela enfrentou a dolorosa realidade da perda da sua mãe. Diante dessa dor, precisou de reunir forças que nem sabia possuir e utilizar recursos como a psicoterapia para encontrar um caminho: “Após esse momento tão duro para mim, vi-me obrigada a fazer uma escolha. Escolhi reerguer-me, tornar-me uma nova pessoa, viver de forma a conseguir ser feliz. Foi um processo longo e solitário, mas conforme me ia transformando e renascendo com uma nova forma de estar e viver os meus dias, percebi que precisava de escrever a minha história.”

Durante o processo de escrita, Manuela confrontou-se com o desafio de expor as suas feridas mais profundas; a hesitação inicial deu lugar à certeza de que o propósito que a movia - o desejo genuíno de inspirar e auxiliar outros nos seus percursos de superação - era maior do que qualquer receio.

“O Resgate” é uma jornada inspiradora de coragem e transformação. É sobre tomar a decisão audaciosa de seguir em frente, reestruturando as nossas mentes e corações: “Espero que todos aqueles que se encontram em encruzilhadas semelhantes, enfrentando desafios que parecem insuperáveis, possam ler este livro como uma narrativa de esperança e renascimento. É sobre enfrentar nossos medos, superar dores profundas e provar a nós mesmos que podemos emergir ainda mais fortes.”

Esta história, contada na primeira pessoa, lembra-nos que todos têm o poder de resgatar sua força interior e acreditar na possibilidade de uma vida feliz.

“O Resgate” já está à venda nos locais habituais e o lançamento, ocorrido no passado dia 16 de maio, marcou o início de uma jornada partilhada com aqueles que buscam resgatar-se e abraçar a felicidade plena.



Manuela Antunes,
Autora do livro
“O Resgate”



www.instagram.com/livro_o_resgate_

ALMADA

UM DESTINO PARA
VIVER, SENTIR
E DESFRUTAR
TODO O ANO