İN Corporate

#**\$TAYHO**ME

OVID-19

Passados quatro meses desde que foi reportado o primeiro caso, em Wuhan, o mundo continua em suspenso, à espera de voltar à normalidade.

Mas, o que será, efetivamente, a normalidade depois disto? E o que é a normalidade de agora?



Reservas: www.autatlantis.com tel. +351 296 205 340





EDITORIAL

Incertezas, medos, dúvidas, receios, pesadelos... Tudo isto o Covid-19 trouxe consigo para o nosso dia a dia. A normalidade, hoje em dia, é outra. O normal é ficar a trabalhar a partir de casa; o normal é ter aulas pela televisão e computador; o normal é não visitar a família nem sair para um café com os amigos. O normal é um mundo completamente novo. Mas quando paramos, ainda que por um segundo e pensamos, por vezes até inconscientemente, no que será normal quando tudo isto passar, chega a ser mais assustador que o que vivemos agora, confinados em casa.

Já pensou no que será a sociedade pós pandemia? Já pensou como será o relacionamento com os outros? Estenderá a mão para cumprimentar um cliente ou um fornecedor? Não sentirá receio de dar um abraço a um familiar que não ve há algum tempo, sem saber por onde é que ele andou? Conduzirá sem medo o carrinho ou o cesto das compras? Deixará os seus filhos nos avós com a mesma confiança?

Pensar hoje em como será o amanhã nunca foi uma tarefa tão ingrata e dúbia.

Naquela que deveria ser a nossa edição de aniversário (esta é a nossa 12ª edição), não celebramos um ano de vida da IN Corporate Magazine, mas celebramos, sim, aqueles que não baixaram os braços e que continuam a sua missão de bravura por um país que se tem revelado um exemplo a nível mundial.

Não falamos apenas nos pofissionais de saúde (não haverá, nunca, agradecimentos suficientes para o sacrifício que têm levado a cabo por todos nós), mas falamos também dos empresários que se reinventaram; dos pequenos negócios que surgiram quando tantos foram forçados a desaparecer; dos professores que se predispuseram a aprender de novo para poderem continuar a ensinar; dos jornalistas que nunca colocaram, nem por um segundo, a hipótese de não informar o seu público... Trazemos uma edição dedicada em exclusivo à pandemia, com artigos que o ajudarão a ultrapassar esta fase de isolamento, desde dicas de poupança a sugestões para se divertir e distrair em casa. Continuamos a acreditar que num planeta que se tornou tão pequeno, fazer diferente e ser melhor! Somos IN. 🔝

SAÚDE

- **06** GRANDE ENSAIO CLÍNICO TESTA 4 TRATAMENTOS
- 11 A MINHA FARMÁCIA
- 16 LINK TO PEOPLE

BEM-ESTAR

- 22 JÁ NÃO SABE COMO OCUPAR O TEMPO EM CASA?
- PERSONAL TRAINERS DO FITNESS HUT DÃO SESSÕES DE TREINO À DISTÂNCIA
- 28 AZEITE, UM SUPERALIMENTO COM MUITA EMOÇÃO

ECONOMIA

- GOVERNO IMPÕE MAXIMO 15% DE LUCRO EM MÁSCARAS, GEL, ÁLCOOL E DISPOSITIVOS MÉDICOS
- PERDAS NO TURISMO PODEM TER IMPACTO NEGATIVO DE 5.3% NO PIB
- 45 "HÁ EXCELENTES OPORTUNIDADES EM TODOS OS LADO, É PRECISO É SABER PROCURA-LAS"

CULTURA

- 48 CASA DA MÚSICA LANÇA CANAL DE 'STREAMING' PARA CELEBRAR 15 ANOS
- 52 15 GALERIAS E MUSEUS QUE PODE VISITAR SEM SAIR DE CASA
- 57 "A CULTURA É MAIS NECESSÁRIA DO QUE NUNCA", MANUEL ALEGRE

SOLIDARIEDADE

- **60** CÂMARAS DE VALONGO, GAIA E MATOSINHOS VÃO OFERECER MÁSCARAS À POPULAÇÃO
- **64** HENKEL LANÇA PROGRAMA DE SOLIDARIEDADE FACE AO COVID-19
- 66 A VACA QUE RI LANÇA AÇÃO DE SOLIDARIEDADE **NÍVEL GLOBAL**

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%) Diretora Diana Ferreira Redação e Publicidade Rua Professora Angélica Rodrigues, nº. 17, sala 7, 4405-269 Vilar do Paraíso | Vila Nova de Gaia E-mail geral@incorporateagency.pt Site www.incorporatemagazine.pt Periodicidade Mensal Distribuição Gratuita com o Jornal Público Estatuto Editorial Disponível em www.incorporatemagazine.pt Impressão Litográfis - Artes Gráficas, Lda. Depósito Legal 455204/19 Nº. Registo ERC 127355 Gestores de Comunicação Carlos Vendas; Luis Branco; Manuel Melo; Rui Barbosa; Vitor Santos Diretor Editorial Jorge Teixeira Designer Gráfico Alexandra Fernandes Blogger Ana Sofia Coelho Jornalistas Ana Leitão; Ana Sofia Coelho; Osvaldo Flor abril 2020





Um grande ensaio clínico foi lançado para testar quatro tratamentos experimentais contra o novo coronavírus em vários países europeus. A informação foi avançada pela agência de notícias francesa AFP (France Presse).

O ensaio Discovery deve incluir 3.200 pacientes europeus em França, na Bélgica, nos Países Baixos, no Luxemburgo, no Reino Unido, na Alemanha e em Espanha, podendo chegar a outros países. Cada paciente receberá um dos quatro tratamentos terapêuticos de forma aleatória, distribuídos mediante uma operação de informática. Não é o médico que decide. "Isto nos permite definir a amostra do teste", explica a médica Florence Ader, infectologista no hospital da Cruz Vermelha do Centro Hospitalar Universitário (CHU), que comanda o projeto.

Pacientes envolvidos

Em França, a experiência abrange 800 participantes. São apenas elegíveis pacientes hospitalizados nos serviços de doenças infeciosas e reanimação. São doentes que apresentam sintomas respiratórios, nomeadamente pneumonia, e/ou que precisem de um suporte de oxigénio, precisou Ader.

O tratamento começou rapidamente para estes pacientes, uma vez que "os prazos parecem ser um fator importante nesta doença", assinala a especialista.

Quanto mais se avança na doença, menos a presença do vírus é importante. "Se queremos um efeito antiviral numa molécula, este deve ser administrado muito cedo", acrescentou Bruno Lina, professor de biologia em Lyon.

O remdesivir

É um antiviral concebido inicialmente para o vírus ébola, mas "com um raio de ação mais amplo, uma vez que interage com outros vírus e é, sobretudo, capaz de bloquear a reprodução deste novo coronavírus", explica Bruno Lina. "Esperamos muito desta molécula, uma vez que os primeiros resultados in vitro foram muito bons", o virologista.

O lopinavir combinado com o ritonavir

Trata-se também de 'reciclar' um medicamento contra o VIH, que consiste em "bloquear a reprodução do vírus", de acordo com o investigador. "Percebemos que funciona no tubo de ensaio".

A combinação já foi testada na China, mas com resultados mitigados, principalmente porque muitos dos pacientes "foram incluídos muito tardiamente", mas de acordo com o investigador, "percebemos que funciona no tubo de ensaio".

O ensaio Discovery, lançado muito antes na evolução da covid-19, será complementar ao teste chinês.

A mesma combinação lopinavir/ritonavir, associada ao interferon-beta

Esta associação é considerada interessante, tendo em conta que a doença compreende duas fases: uma fase virológica, na qual se pensa que os antivirais "podem ter um efeito importante", e uma fase com "síndrome inflamatória", podendo provocar danos no sistema pulmonar e na qual se espera poder bloquear o processo inflamatório, explicou o especialista.

A hidroxicloroquina

O quarto tratamento, primo da cloroquina, medicamento contra o paludismo que suscitou muitos debates, não está previsto para o início. Este medicamento, semelhante à cloroquina, não estava previsto, a princípio. Foi incluído a pedido da OMS e do governo francês.

"Pareceu-nos lógico adicioná-lo porque foram-nos fornecidos dados recentes, nomeadamente um artigo chinês publicado a 9 de março no maior jornal de infeciologia norte-americano, que apresenta um número considerável de argumentos interessantes", justificou Florence Ader. Porquê a hidroxicloroquina, em vez da cloroquina? As duas moléculas agem da mesma forma, mas a primeira apresenta menos riscos de toxicidade, segundo Lina.

Prazos

Em França, os primeiros tratamentos começaram no Hospital Bichat, em Paris, e no CHU, em Lyon. A seleção dos hospitais fez-se "em função da cartografia da epidemia" e o recrutamento dos 800 pacientes franceses será concluída "o mais rápido possível".

Nos outros países, "caberá à capacidade de cada país desenvolver os respetivos ensaios", indicou Ader. A primeira avaliação clínica realizou-se ao 15.º dia de tratamento, e "nas semanas seguintes começará a haver resultados", previu.

Assim que o ensaio demonstre "a superioridade de um dos quatro regimes de tratamento", os investigadores tencionam sugerir aos reguladores em França e no mundo que o utilizem.

O tratamento poderá ser libertado "muito rapidamente", tendo em conta que a população se encontra numa situação de "carência terapêutica", sublinharam, apelando, no entanto, para "prudência" enquanto não se conhecerem os efeitos.

Fármaco antiparasitário usado contra sarna pode matar covid-19

Cientistas destruíram o vírus com um antiparasitário comum. Mas ainda só foi testado em laboratório e não se conhece o efeito em humanos.

É mais uma hipótese terapêutica contra a pandemia e chegou da Austrália. Investigadores conseguiram matar o vírus, fazendo-o desaparecer por completo, com a utilização de um antiparasitário comum contra sarna, piolhos, lombrigas e outros vermes.

A descoberta, ainda apenas em laboratório e limitada a tecidos sem complexidade, animou os médicos, mas pode não passar de uma falsa esperança. "É preciso manter o espírito crítico. Sabemos já desde o ébola que alguns antiparasitários com atividade viral numa cultura de células sofrem interferências quando transpostos para um sistema mais complexo", explica o diretor do Serviço de Doenças Infecciosas do Hospital Egas Moniz. Kamal Mansinho.

A Ivermectina é a substância activa de vários medicamentos que vêm sendo utilizados, há décadas, como desparasitantes. Tem sido utilizada no tratamento de condições associadas a vermes e parasitas, nomeadamente lombrigas, piolhos e sarna, em humanos. Mas também é usado em medicina veterinária para o tratamento da sarna e de verminoses gastrointestinais.

Os medicamentos à base da substância atuam, geralmente, nos nervos e células dos parasitas. Em investigações feitas nos últimos anos, também se revelou eficaz contra vírus como o VIH, o Dengue, a Influenza e o Zika.

Em apenas 48 horas um medicamento usado contra a sarna e os piolhos eliminou o coronavírus. Os testes foram feitos em laboratório na Austrália por uma equipa de investigadores da Universidade de Monash, em Melbourne. Este fármaco é produzido em Portugal, mas ainda é desconhecido o



Já o estudo dos investigadores australianos, publicado na 'Antiviral Research', concluiu que uma dose única deste medicamento consegue remover todo material genético do vírus em 48 horas. Em 24 horas assistiu-se a uma diminuição significativa.

comportamento em humanos numa utilização contra a Covid-19.

Segundo o jornal Sol, a ivermectina, assim se chama o medicamento, é produzido pela farmacêutica nacional Hovione. "Neste momento, têm de ser feitos estudos de fase três – já em pacientes – e terá de descobrir-se a dose terapêutica, para se apurar se, de facto, essa dose está dentro dos limites de toxicidade com que pode ser usado este produto", explicou Marco Gil, diretor comercial da marca.

Já o estudo dos investigadores australianos, publicado na 'Antiviral Research', concluiu que uma dose única deste medicamento consegue remover todo material genético do vírus em 48 horas. Em 24 horas assistiu-se a uma diminuição significativa.

A pesquisa resultou de uma parceria entre dois institutos que fazem investigação nas áreas da biomedicina e da imunidade, a Universidade de Melbourne e o Hospital Royal Melbourne e contou com a participação do médico Leon Caly que integrou a primeira equipa de investigadores fora da China que conseguiu isolar o SARS-COV2.

Kylie Wagstaff esteve também envolvida na pesquisa que detectou, em 2012, que a Ivermectina tinha propriedades antivirais.

Apesar dos resultados promissores do estudo, é importante que tenha presente que o uso da Ivermectina tem efeitos secundários associados, não devendo ser utilizado sem prescrição médica.

ABRIL CORPORATE MAGAZINE 11



Cientistas israelistas podem ter vacina disponível dentro de três meses

A equipa de investigadores israelitas assume ter disponível a primeira vacina para combater a Covid-19 e está, neste momento, em conversações com outros parceiros para iniciar testes em humanos.

A pandemia do novo coronavírus corre o mundo, deixando atrás de si um lastro de morte, enquanto a ciência corre em busca do antídoto. Uma equipa de investigadores israelitas, do Instituto de Pesquisa da Galileia, tem estado a trabalhar afincadamente na tentativa de desenvolver a primeira vacina para combater a covid-19. E dizem estar perto: "dentro de algumas semanas, teremos a primeira vacina contra o coronavírus".

De acordo com o ministro da Ciência e Tecnologia, Ofir Akunis, a vacina pode estar disponível no prazo de 90 dias. "Estou confiante de que teremos rápidos progressos, permitindo-nos providenciar a resposta necessária para a séria ameaça global da covid-19", afirma Akunis, citado pelo 'The Jerusalem Post'.

"Dada a urgente necessidade global de uma vacina contra o coronavírus, estamos a fazer todos os possíveis para acelerar o desenvolvimento", frisa David Zigdon, diretor do Instituto de Pesquisa da Galileia. "Neste momento, estamos em intensas conversações com parceiros que potencialmente podem ajudar a acelerar a fase de testes em humanos", avança.

O instituto seria responsável pelo desenvolvimento, mas, dada a escala da procura que a vacina teria, seria forçado a delegar o processo de regulamentação, ensaios clínicos e a produção a terceiros. Também este sábado, a investigadora Sarah Gilbert, da Universidade de Oxford, disse estar "80 por cento confiante" de que a sua equipa será capaz de desenvolver uma vacina eficaz dentro de cinco meses.

'A Minha Farmácia' há 70 anos!

Av. dos Combatentes da Grande Guerra 220, 4750-279 Barcelos 253 814 220 Fundada em 1950 por Emídio de Faria Leite e hoje dirigida por suas netas, Daniela Matos Leite e Maria Júlia Matos Leite, que 'A Minha Farmácia', situada no centro da cidade de Barcelos, desde sempre pautou pela procura do bem-estar e segurança dos seus clientes. Foram 70 anos de evolução e constante melhoria, 70 anos de esforço e perseverança, muitas vezes em alturas de grandes dificuldades e obstáculos. Mas nunca viveu tempos como os de hoje.

Desde o dia 2 de março de 2020 que o país se tem confrontado com a pandemia que grassa no mundo inteiro, resultante da propagação da COVID-19. "As farmácias, pela sua acessibilidade e ampla distribuição geográfica, constituem a primeira linha de contacto com a população, não só no dia a dia, mas também numa situação de surto ou epidemia. Por este motivo e, também, por serem reconhecidamente espaços de saúde, estão particularmente expostas a questões sobre a COVID-19 assumindo, simultaneamente, uma elevada responsabilidade perante a sociedade, em geral, e os seus utentes, em particular, revelam as nossas interlocutoras.

E'A Minha Farmácia' não é exceção. Contam com uma equipa de 10 elementos, sendo deles cinco farmacêuticos e cinco técnicos. "Temos procurado fazer o melhor pela saúde dos nossos clientes, protegendo-os e protegendo-nos a nós simultaneamente. Para isso criamos, desde início, um plano de contingência que, naturalmente, fomos melhorando e aperfeiçoando ao longo do tempo. Ao dia de hoje, dividimos a equipa em dois grupos que não se cruzam entre si, e temos cuidados criteriosos de limpeza e desinfeção durante, entre e no final do atendimento. Os clientes só entram na farmácia conforme os postos ficam vagos e nunca estão mais do que três pessoas dentro da nossa área de atendimento".

Recentemente, a farmácia passou a disponibilizar uma APP (bastando, para isso, a sua instalação através da App Store ou Play Store), completamente personalizada e onde o cliente pode fazer a sua encomenda, no conforto de sua casa, de uma forma muito mais segura e prática. Esta APP permite inclusivamente a inserção da prescrição médica. "Possibilitamos também que as encomendas possam ser feitas por e-mail, por Whatsapp

ou por telefone. O método de pagamento pode ser feito por transferência bancária ou MBway. Passamos também a fazer entregas ao domicílio a quem não consiga ou possa deslocar-se à farmácia, bem como entregas de encomendas pelos CTT dentro do concelho e concelhos limítrofes, permitindo, assim, um acesso muito mais fácil ao medicamento e/ou produto farmacêutico e de dermocosmética".

Num curto espaço de tempo, foi feita uma grande evolução na forma como esta equipa consegue fazer chegar os seus serviços à população. Mas o trabalho continua. "Neste momento, uma das nossas maiores dificuldades, para além da de conseguir que o cliente perceba que deve ficar em casa sempre que possível, prende-se com a falta de acesso aos produtos para proteção e desinfeção pessoal, quer para utilização interna, quer para a disponibilização dos mesmos a quem deles necessite. Não temos álcool e as máscaras e o álcool gel que nos têm fornecido, chegam muito abaixo das quantidades de que necessitamos e estão a preços excessivamente inflacionados. É fundamental que o Governo tome conta desta situação. É urgente que reforce os equipamentos de proteção e reforce a realização de testes aos profissionais que estão em contacto com casos suspeitos. E acima de tudo, é crucial que assegure aos portugueses a continuidade da acessibilidade ao medicamento durante os próximos meses, que não se avizinham nada fáceis e que fazem prever ruturas a todos os níveis".

Daniela Matos Leite e Maria Júlia Matos Leite deixam ainda uma mensagem de encorajamento a todos os profissionais e utentes. "Os farmacêuticos estão juntos nesta luta! E juntos somos mais fortes. E só juntos conseguiremos vencer esta batalha! Ajudem-nos a ajudar!".





Nesta altura de isolamento, não deve ter medo de ter medo e é bom que mantenha rotinas. A situação é "brutal", reconhecem os psicólogos ouvidos pela jornalista Ana Cristina Gomes da agência 'Lusa' e cujo texto passamos a transcrever.

A situação é "brutal" e "tem todos os ingredientes" para criar dificuldades se faltar resiliência, ou seja, a "capacidade de nos adaptarmos a vivências difíceis", descreve Miguel Ricou, presidente da Comissão de Ética da Ordem dos Psicólogos, professor e psicólogo no Porto, referindo-se à "mudança radical imposta por um agente externo" e invisível, um vírus responsável por uma pandemia, que "mandou" países inteiros para casa, deixando-os "a trabalhar sem prazo", por estar ainda indefinido o horizonte de regresso à normalidade.

Perante o cenário de uma certa claustrofobia, face ao encerramento de escolas, o teletrabalho, o confinamento voluntário de uns e a obrigatoriedade de sair para trabalhar de outros, o psicólogo espera que "não se exija perfeição, nem perto disso", porque tudo isto é "muito de uma só vez" e "vamos todos falhar".

O especialista antecipa o surgimento de "síndromes agudos de stress, muito ligados à ansiedade" e que podem assumir-se como "reações de raiva contra alguém, atitudes de negação ou disfunção, como crises ansiosas, grande angústia, pessoas que explodem ao mínimo rastilho".

O conselho são "coisas simples": manter as rotinas e o tempo esquematizados, sem deixar espaço para vazios de angústia; mediar o acesso às notícias e não estar sempre ligado, nem à televisão nem às redes sociais; fazer muitos contactos com os outros, pelo telefone, porque "é muito importante que as pessoas não se isolem, e isso pode acontecer mesmo às que não vivem sozinhas".

Falar também "é importante", para organizar a cabeça e dar sentido aos sentimentos

"Quando estou a contar o que sinto, tenho de estruturar um discurso que faça sentido para quem está a ouvir, e, com isso, estou a dar significado às coisas, conseguindo compreendê-las melhor", descreve o profissional, que mantém uma "agenda cheia", pois manteve "80 a 90 por cento das consultas", realizando-as agora por vídeochamada.

Ricou nota ainda que "é normal o medo, a tristeza ou a angústia".

"A forma como reagimos a essas emoções é que é fundamental. Importa aceitar que é normal e fugir delas. Distrairmo-nos dessas emoções. Fazer algo de que gostamos, ver um bom filme. Tentar que as emoções fluam em vez de nos focarmos demasiado naquela emoção para não a potenciar", descreve.

O psicólogo clínico Jorge Ascensão defende que "será agora altura de sermos o que gostávamos de ver no outro, mais do que exigir perfeição no próximo".

Com muitas famílias em casa, "os dias são mais lentos, mais intensos, e por isso as emoções provavelmente também o serão".

A sugestão é fixar "horário de trabalho, de trabalho de casa para os pequenos, de tarefas de casa para todos", mas também "de lazer em comum e de cada um, porque nem todos gostam do mesmo"

"Precisamos do convívio, mas também precisamos de privacidade", alerta.

Recomendando também que os membros de uma família criem "tempo a sós dentro de casa", a psicóloga Inês Guimarães alerta que "mesmo em família podem surgir vivências de solidão relativamente a outros afetos – de amigos, por exemplo".

A especialista destaca que, nesta altura, podem surgir, e são normais, "muitos sintomas relacionados com o stress", nomeadamente "ansiedade, preocupação, pensamentos acelerados, desinteresse pelas atividades, sensações de prostração, irritabilidade, distúrbios de sono ou gastrointestinais".

"A questão é como vamos gerir estes sentimentos, que se poderão manter mesmo após a pandemia, devido aos seus efeitos socioeconómicos", afirma, explicando que, se os sintomas persistirem durante "semanas ou meses", ou resultarem "em sofrimento e incapacidade", será "necessário procurar apoio psicoterapêutico".

Os conselhos de Inês Guimarães são "manter as rotinas e ter o tempo estruturado", com "horários de levantar, comer e deitar".

Deve, ainda, haver na família "flexibilidade e disponibilidade para negociação mediante os temperamentos e preferências de cada um".

Sair para "apanhar ar" pode ajudar a "equilibrar a balança", acrescenta.

"Sair para trabalhar, no caso de quem tem de o fazer, ou ir ao supermercado, tem fatores [psicológicos] acrescidos, porque todas as medidas necessárias para prevenir o contágio recordam o contexto atual", descreve.

Por isso, "o passeio higiénico pode ser um grande recurso" para contornar "os constantes lembretes" da pandemia e "contrabalançar este sentimento quase claustrofóbico" de evitar contactos, manter distâncias, não tocar, limpar, lavar, desinfetar, ficar em casa.

14 CORPORATE MAGAZINE ABRIL CAPPORATE MAGAZINE 15

60 profissionais de saúde mental disponibilizam apoio gratuito

A linha de apoio, anónima e confidencial tem do outro lado profissionais de saúde mental para "ouvir, conter, devolver, e tranquilizar" a população e também os outros profissionais de saúde.

Um grupo de 60 psicólogos, psicanalistas, psiquiatras e pedopsiquiatras prestam apoio gratuito e confidencial, através de uma linha telefónica, criada para ajudar as pessoas a lidar com o novo coronavírus.

Luísa Branco Vicente, presidente da Sociedade Portuguesa de Psicanálise, tomou a iniciativa e apelou, em carta, para a "generosidade" dos seus 230 sócios, "para disponibilizarem algumas horas do seu dia ou da sua semana (gratuitamente)", com o objetivo de apoiar a população "face à estranheza de uma ameaça que pode vir do contacto com o outro".

Em declarações à agência Lusa, a presidente explicou que "a ideia de criar uma linha de apoio surgiu quando um miúdo lhe disse, no final da consulta, que não sabia o que era pior, se a epidemia do vírus, se a epidemia do afeto. As pessoas estão muito aflitas, muito ansiosas com esta situação que estamos a viver".

Uma das grandes preocupações deste momento passa pela forma como os pais explicam toda esta situação aos filhos. "Os pais estão com tanta dificuldade (...) que depois a transmissão à criança não é, certamente, a melhor. Ou não falam, ou de alguma maneira transmitem as suas angústias. É complexo e (...) é importante, do ponto de vista preventivo, fazer já alguma coisa", explica.

Luísa Branco Vicente não tem "dúvida nenhuma" de que a atual situação de pandemia e isolamento social será uma agravante para a saúde mental dos portugueses e já se começam a detetar "preocupações em termos económicos". Assim, o objetivo da linha criada é "ouvir, conter, devolver, para tranquilizar as pessoas", sendo que é importante que essas mesmas pessoas "não se intoxicarem com notícias, notícias, notícias, que lhes aumentam o estado de ansiedade", alerta.

Em apenas dois dias, 60 profissionais voluntariaram-se para o projeto. A linha de apoio (300 051 920) dirige-se à população, mas também a profissionais de saúde, e está a funcionar com cobertura nacional, no horário entre as 8 e as 24 horas, durante os dias de semana. 🚺



Grupo Ageas lança 'Mundo Ageas'

O Grupo Ageas Portugal volta a apostar além do setor segurador e lança uma nova marca. O Mundo Ageas é uma plataforma de serviços, que pretende pôr em contato clientes, com necessidade de realização de serviços correntes no dia a dia, e prestadores de serviços, que oferecem soluções para essas necessidades. No arranque do projeto, os clientes irão ter acesso a mais de 12.000 prestadores de serviço a nível nacional.

No atual contexto de isolamento social, a plataforma reforçou a sua aposta nos serviços que podem ser prestados de forma remota, como por exemplo: aulas de música e de idiomas, consultas de psicologia e nutrição, personal training e assistência técnica a equipamentos. Pela sua especial relevância no momento atual, a entrega de medicamentos ao domicílio e o serviço de estafetas fazem também parte do conjunto de mais de 800 serviços disponíveis no Mundo

José Gomes, CEO Não Vida do Grupo Ageas Portugal, refere: "pretendemos criar uma comunidade de utilizadores e prestadores de serviços onde o Mundo Ageas se assuma como uma plataforma de excelência, dando suporte às necessidades dos clientes, por um lado, e afirmando-se como parceiro de negócio dos prestadores de serviços, por outro, alargando a sua base de clientes potenciais. Neste momento, como muitas pessoas estão e devem permanecer nas suas casas, quisemos apostar principalmente nos serviços remotos. Para o futuro o nosso objetivo para este projeto é o de amplificar a nossa oferta com cada vez mais serviços e prestadores disponíveis, sempre com o selo de qualidade Ageas".

Além de uma plataforma de excelência para clientes e prestadores de serviços, o Mundo Ageas procura ainda acrescentar valor, através de:

- · oferta do seguro de Responsabilidade Civil de Exploração incluído na utilização do serviço de forma a garantir um maior nível de conforto aos clientes no momento da contratação de um
- · acompanhamento regular da qualidade da prestação dos diferentes serviços através de auditorias regulares à satisfação dos clientes;
- · sistema de recompensas atrativo, onde clientes e prestadores de serviços vão acumulando pontos à medida que vão evoluindo nas diferentes atividades da plataforma

Para os clientes individuais, o Mundo Ageas assume como missão principal o de estar presente no dia a dia dos clientes como facilitador na resolução de problemas. Para as empresas, pretende ser um parceiro de referência que acrescenta valor ao negócio.

JÁ CHFGOU N

UM MUNDO PARA FACILITAR O SEU!



Proteger agora para salvaguardar o futuro

F. REGO apresenta solução com serviços de saúde exclusivos para fazer face à COVID-19

O novo produto apresenta uma linha exclusiva para esclarecimentos relacionados com a COVID-19, com o intuito de clarificar todas as dúvidas e anseios, dos mais variados foros, que se colocam à população a cada desenvolvimento desta nova crise sanitária.

Numa época em que a humanidade se defronta com um desafio outrora inimaginável, no qual se viu obrigada a reinventar o seu quotidiano, é crucial as organizações e de um Personal Trainer, através de consultas reforçarem o seu compromisso com o bemestar das suas Pessoas, proporcionando-lhes as ferramentas necessárias para ultrapassarem as carências atuais da sociedade.

'Link To People' é o nome da nova solução que a F. Rego criou para perseguir mais objetivamente essa missão e que, a partir de agora, oferece um conjunto de serviços relacionados com a prevenção e cuidados de saúde, num período em que parte da população está em isolamento profilático.

O novo produto apresenta uma linha exclusiva para esclarecimentos relacionados com a COVID-19, com o intuito de clarificar todas as dúvidas e anseios, dos mais variados foros, que se colocam à população a cada desenvolvimento desta nova crise sanitária.

Na sequência dos emergentes surtos virais e, por forma combater a propagação do coronavírus, a Link to People garante o acesso, sem necessidade de deslocação, a um conjunto de profissionais, altamente qualificados, nas mais diversas áreas da saúde, ao mesmo tempo que disponibiliza a entrega de medicamentos, sem custos, nas áreas da Grande Lisboa e do Grande Porto, a todos os beneficiários.

Com o desígnio de tornar os serviços transversais e complementares, a Link to People inclui o acompanhamento nutricional personalizadas, tal como uma linha de apoio psicológico, de maneria a preservar a saúde-mental dos colaboradores, numa fase particularmente exigente.

Visto que grande parte dos profissionais estão num regime de teletrabalho, expostos aos constrangimentos inerentes às infraestruturas tecnológicas menos robustas, a F. REGO inclui ainda neste produto assistência informática profissional, através de técnicos especializados para o efeito.

Por forma a colmatar todas as vicissitudes que possam ocorrer durante este período, esta solução permite, ainda, o auxílio na resolução de diferentes problemas técnicos relacionados com a manutenção das habitações, nomeadamente assistência técnica e serviço de limpeza.

Para Pedro Rego, CEO da F. REGO, "esta é a resposta da F. REGO às novas exigências e constrangimentos que a pandemia trouxe às empresas. Sendo o maior ativo das organizações as suas Pessoas, a Link to People assume-se, assim, como a resposta ao presente e à situação atual que enfrentamos, pretendendo ser o alicerce para a resiliência e capacidade de superação da sociedade no futuro". 🔟





A alteração das rotinas e a diminuição das interações sociais, podem levar ao desequilíbrio ocupacional e terá um impacto significativo na saúde mental de cada um.

Estamos a viver uma altura menos positiva das nossas vidas, na qual temos o dever de nos proteger e a quem nos rodeia. Essa proteção consiste em fazermos algo que é difícil para o ser humano: diminuirmos a nossa interação com o outro.

Algumas pessoas poderão não ser tão afetadas, mas outras pessoas podem não saber lidar tão bem com isso e é compreensível: além do ser humano, ser um ser social e as interações sociais serem importantes para a sua saúde mental, este também precisa das suas rotinas e quebrá-las pode ser um problema.

Foi-nos pedido que fiquemos em casa e, parecendo que não, isso tem grandes implicações no nosso dia a dia. Numa altura em que crianças, adolescentes, adultos e idosos que alteram, forçosamente, a sua rotina, deixando de ir à escola e/ou de trabalhar (ocupações que ocorrem durante a maioria do nosso dia) é importante mantermo-nos ativos e não deixarmos de ter um equilíbrio ocupacional.

Mas o que é isto de equilíbrio ocupacional?

É algo que já fazemos, no entanto, não damos conta da sua importância. É a existência de um balanço nas coisas que fazemos no nosso dia a dia (ocupações) e que leva à sensação de bem-estar: por exemplo, para existir equilíbrio ocupacional deverá haver uma harmonia entre os autocuidados (tomar banho, vestir/despir, alimentação, etc), a produtividade (trabalhar, voluntariado, atividades que contribuam para a sociedade) e o lazer (fazer coisas que gostamos).

A produtividade será o que terá maior impacto nesta fase das nossas vidas, algumas pessoas estarão a trabalhar a partir de casa, outras estarão a ter aulas online e a estudar... outras simplesmente não estarão a fazer nem uma, nem outra coisa pois não têm essa possibilidade, quer seja pela inexistência de tecnologia para tal, quer seja porque o seu trabalho não pode ser realizado via computador. Então o que é que se faz com

o tempo 'extra', aquele tempo que antes era utilizado para se ser produtivo?

Não devemos deixar de o preencher com coisas produtivas, uma vez que depois será mais difícil voltar à rotina anterior e, se calhar, está na altura de pegar naquela 'lista' de coisas que sempre quis fazer, mas não tinha tempo.

Aqueles projetos pessoais e profissionais que sempre idealizou mas nunca conseguiu parar um bocadinho para poder criá-los, as alterações a uma divisão da casa que antes não eram possíveis porque o tempo em casa era escasso, ler aqueles livros que foram comprados mas que nunca foram lidos e estão parados na estante há séculos, aprender a cozinhar certos pratos, organizar a casa (algo que por vezes se torna difícil pelas rotinas cansativas), fazer o exercício que nunca temos tempo para praticar.

Se viver com a sua família, é uma excelente altura para aproveitar esse tempo em conjunto e, quem sabe, cada elemento ficar responsável por cada área em que se querem focar nesta altura.

Parecendo que não, infeliz e felizmente, esta é uma boa altura para criar novos hábitos e rotinas que depois poderão fazer parte do seu futuro e tornar a sua vida, acima de tudo, mais prazerosa e feliz.

Utilize este tempo para garantir que existe um equilíbrio ocupacional na sua vida. Cada pessoa tem a sua fórmula, mas no fim, todas deverão dar o mesmo: equilíbrio ocupacional = bem-estar e qualidade de vida.

E como Flávio Cristóvam e Pedro Varela diziam na sua obra: "Andrà Tutto Bene" ou, em português, "Vai Ficar Tudo Bem!". 🔃

Artigo de Margarida Barros Amaral/Terapeuta Ocupacional do Centro de Atividades Ocupacionais da Fundação AFID Diferença.



Nunca os dias pareceram demorar tanto tempo a passar. O maior isolamento a que a Covid-19 nos obrigou fez com que muitos de nós passassem a estar mais tempo em casa do que o habitual – o que nem sempre é tão simples de gerir como poderíamos pensar.

É precisamente a pensar nisso que a Loja do Condomínio lhe deixa aqui algumas sugestões para que melhor ocupe o tempo nesta fase mais caseira.

Solte a Marie Kondo que há em si!

De certeza que já fez várias limpezas gerais à casa, mas já sabemos que há sempre mais alguma coisa para arrumar e organizar. Assim, aproveite estes dias para 'aquelas' limpezas que tem adiado ao limite: lavar as janelas, reorganizar a despensa, aspirar os colchões e até dar lustro às pratas são coisas para as quais dizemos nunca ter tempo – e agora essa desculpa já não pega!

Exercite-se!

Estar no conforto do lar é um convite imenso para não descolarmos do sofá. Por isso, trace uma rotina e aproveite os inúmeros tutoriais online que esta fase nos propicia. Há muitos personal trainers e ginásios a oferecer treinos virtuais e gratuitos, pelo que a sua saúde, o seu corpo e (sim!) a sua sanidade mental vão ficar claramente beneficiados com apenas meia hora de treinos por dia.

Aprenda algo novo

Sempre quis aprender a fazer macramé, a falar mandarim ou a cozinhar e nunca arranjou tempo para isso? Então, agora não só tem tempo como tem também uma oferta quase ilimitada de cursos e workshops online nas mais variadas áreas.

Face o contexto, os valores das formações baixaram bastante, existindo ainda profissionais e entidades que oferecem um portfólio gratuito a quem queira adquirir novas competências.

'Esteja' com os amigos

O avanço tecnológico pode desagradar a muitas pessoas, mas ele trouxe algo fantástico nesta fase das nossas vidas: a oportunidade de continuarmos próximos de quem está fisicamente longe.

Aproveite as aplicações e as plataformas para falar todos os dias com os colegas, os amigos e a família (e até pode reatar contactos perdidos no tempo com quem, passado este isolamento, pode vir a trocar um abraço apertado e nada virtual).

Aperfeiçoe os seus dotes culinários

Estar em casa não é sinónimo de comer todos os dias arroz com atum e batatas fritas, pois não? Portanto, reúna

as melhores receitas daqueles pratos de que tanto gosta e aventure-se na cozinha, a criar refeições dignas de um restaurante com estrelas Michelin!

Descubra o seu lado empreendedor

Dizem que é nas crises que se revelam as melhores oportunidades de negócio. Por isso, se sempre quis investir em algo 'seu', esta pode ser a altura certa para o fazer. Mesmo que o investimento financeiro não seja neste momento possível, aproveite para pensar, planear e preparar o seu negócio – quando a vida estabilizar e a carteira permitir, será só preciso implementá-lo.

Seja voluntário

É verdade, atualmente é possível ser 'voluntário à distância'. A problemática do novo coronavírus trouxe necessidades diversas à sociedade, existindo vários organismos que necessitam urgentemente de voluntários que ajudem a desenvolver projetos de apoio a quem mais necessita – médicos, enfermeiros e psicólogos são os mais procurados, mas existem em todos os municípios vários projetos com bolsa de voluntariado para as mais diversas áreas.

Cultive-se

As notícias e as redes sociais bombardeiam-nos com informação atrás de informação sobre a Covid-19 e, de

repente, parece que não existem mais temas no mundo que nos rodeia. Mantenha-se informado, mas procure complementos.

Os filmes são ótimas fontes de conhecimento, mas os livros podem ser os melhores parceiros nesta altura em que temos realmente tempo para 'recuperar' as clássicas obras ou para descobrir novos escritores.

Seja um bom vizinho

Nestes tempos mais conturbados, é importante que nos mantenhamos mais recolhidos e seguros, mas que não descuremos quem mais pode precisar. Por isso, se sabe que algum dos seus vizinhos tem maiores dificuldades de mobilidade e pode precisar de ajuda, disponibilize-se para lhe dar algum apoio.

Até porque por vezes basta um simples telefonema para que aquele vizinho mais idoso e isolado ganhe um novo alento no seu dia.

Como vê, podemos ocupar todos os nossos dias com algo que torne o nosso tempo mais preenchido, mais útil e também mais agradável. Até porque a nossa casa, tanto nos bons como nos maus momentos, continua a ser o nosso 'lar, doce lar'.

24 CORPORATE MAGAZINE ABRIL CORPORATE MAGAZINE 25

Estratégias para lidar com as crianças durante o período de confinamento. Os conselhos dos especialistas.

Fechados em casa por causa da pandemia, começam a saturar ao fim de algum tempo, passando a exigir (ainda) mais atenção por parte dos pais.
As recomendações da Ordem dos Psicólogos Portugueses e da Organização Mundial da Saúde.

Se até os adultos se cansam de ficar confinados em casa, imagine os mais novos. Uma situação de isolamento com crianças pode ser particularmente difícil de gerir. Além de apreensivas e tristes, algumas ficam ansiosas, assustadas e confusas com a alteração das rotinas diárias, numa altura em que também se veem afastadas dos amigos, dos tios e dos avós. Para além disso, podem fazer mais birras e mostrar-se mais dependentes, irritáveis e até com maior dificuldade em adormecer.

Primeiro que tudo, é importante que se mentalize e que aceite que, ao longo deste período, existirão sempre conflitos e fitas. Fazem parte do processo e, ainda que os minimize, deve contar com eles. Depois, seja compreensivo e paciente perante estes comportamentos. Mostre-lhes apoio, escute as suas preocupações e dê-lhes uma dose extra de atenção e carinho, como aconselham os especialistas da Ordem dos Psicólogos Portugueses e da Organização Mundial da Saúde.

5 estratégias para gerir o isolamento com crianças

Num momento de incerteza e de interrupção forçada da vida escolar das crianças, é importante manter as rotinas e dar a maior normalidade possível ao dia a dia dos mais novos. "Além disso, os pais devem ter em conta que também as crianças podem estar apreensivas e que precisam de mais atenção", alerta também um artigo que reúne algumas das principais recomendações da Ordem dos Psicólogos Portugueses e da Organização Mundial da Saúde a acatar nesta fase.

1. Explique-lhes claramente o que se está a passar

As crianças precisam do amor e da atenção dos adultos em todas as alturas e não apenas nos períodos difíceis mas, nestes, essa necessidade torna-se ainda mais premente. Por isso, dê-lhes mais tempo e atenção e oportunidade para expressarem os seus sentimentos e receios. Fale com carinho, explique-lhes o que se passa com clareza, firmeza e segurança e tranquilize-as, utilizando linguagem apropriada à idade.

Explique-lhes a importância do isolamento social em tempo de pandemia e assegure-lhes que é uma situação temporária. Elogie o bom comportamento dos mais pequenos nesta fase de confinamento e recorde-lhes que, ao permanecerem o mais possível em casa e ao adotarem medidas como a lavagem frequente das mãos, as crianças estão a proteger-se a si próprias e os que as rodeiam.

2. Limite a exposição às notícias

As crianças podem ficar facilmente perturbadas com o que ouvem ou veem na televisão e, ainda para mais, têm a

desvantagem de muitas das vezes não saberem interpretar o que veem e o que ouvem. Limite a sua exposição a notícias que as possam perturbar, procurando informá-las em linguagem adequada à sua idade. Apresente-lhes factos sobre o que se passou e explique-lhes qual é a situação atual.

Dê-lhes informação clara e concisa sobre as formas de reduzir o risco de infeção pelo novo coronavírus e a COVID-19, garantindo que a compreendem de uma forma tranquilizadora. Além disso, deve também explicar o que pode acontecer. Por exemplo, se um familiar ou a própria criança se começarem a sentir mal, poderão ter de receber o auxílio dos médicos que os vão ajudar a sentir-se melhor.

3. Procure manter as mesmas rotinas

Mesmo em tempo de reclusão, os mais pequenos precisam de continuar a ter regras e a sentir uma normalidade, ainda que aparente. Tanto quanto possível, procure manter as atividades diárias habituais e os horários, nomeadamente a hora das refeições e de ir dormir. Por outro lado, pode também criar novas rotinas, incluindo momentos de aprendizagem, períodos dedicados às atividades da escola e tempo para brincar e para relaxar.

4. Aposte em atividades lúdicas

Encontre formas de passarem o tempo. Não recorra exclusivamente à televisão e às novas tecnologias. Encare a situação de isolamento como uma oportunidade para passarem mais tempo juntos e para fazerem coisas em conjunto. Aproveitem para se dedicarem a atividades para as quais não costumam ter tempo.

Pode, por exemplo, recorrer a jogos de tabuleiro, a trabalhos manuais, a desenhos ou à leitura. A ginástica e a jardinagem são outras atividades a considerar para ocupar o tempo. No caso de crianças em idade escolar, peça ao professor que lhe envie por e-mail informação de estudo, exercícios ou outros trabalhos.

5. Envolva as crianças nas atividades domésticas

Estando em casa, aproveite para envolver as crianças nas lides domésticas. Pôr e levantar a mesa, tirar os talheres da máquina de lavar e/ou limpar a bancada de migalhas são coisas simples que os entretêm. Organize o trabalho em equipa. Assegure que, sendo possível, durante o dia, os cuidadores, à vez, têm algum tempo para si próprios. Havendo mais do que uma criança em casa, também deve existir espaço para realizarem atividades em separado com cada uma delas.

4 hábitos que o vão deixar (mais) feliz que deve adotar em tempo de confinamento



O surto de COVID-19 que o mundo enfrenta obriga-nos a repensar a nossa vida. E se encarasse este período de isolamento social como uma oportunidade para se libertar de coisas que se tém revelado, afinal, acessórias e dispensáveis?

Ser feliz. Esta ambição, partilhada por tantos, está talvez ao alcance de muito poucos e, em tempos conturbados como os que vivemos hoje, ainda são menos os que conseguem alcançar a felicidade na sua plenitude. E se encarasse este período de isolamento social como uma oportunidade para se libertar de coisas que se têm revelado, afinal, acessórias e dispensáveis nos últimos tempos? Basta mudar alguns paradigmas para viver de uma forma mais zen.

1. Simplificar

Para complicar, já basta a vida, como refere uma conhecida expressão popular. A simplicidade está, na opinião de muitos especialistas, em possuir poucas coisas, pois isso dá-nos espaço para apreciar o essencial. Aproveite o período de confinamento para destralhar. Combata a tendência para acumular e liberte-se dos objetos inúteis que tem. Imagine que a sua casa se incendiava. Faça uma lista do que resgataria e desfaça-se do(s) que não incluiria lá.

2. Manter a casa funcional

O interior ideal de uma habitação necessita de um mínimo de manutenção para proporcionar o conforto, a paz e a alegria de viver que tempos desafiantes como este exigem. Identifique os problemas e faça uma listagem com o que deve reparar depois de passada a pandemia, nomeadamente torneiras que possam fechar mal, portas que façam barulho, gavetas que se encontrem perras e todas essas pequenas contrariedades que envenenam o quotidiano.

3. Viver o presente

O futuro é sempre uma incógnita e angustiar-se com ele antevendo o pior dos cenários nunca é solução. Quando se vive o momento presente, não se sente fadiga, defendem muitos especialistas. São as preocupações com o futuro que nos sobrecarregam. Quebrar a rotina que se instalou desde o início do confinamento ajuda a viver cada momento de maneira mais intensa. Procure distanciar-se dela lendo, fazendo exercício ou apostando em atividades manuais.

4. Pensar positivo

É mais fácil lê-lo do que implementá-lo mas os desafios que atualmente enfrentamos merecem esse esforço. Os pensamentos negativos obstruem o cérebro, impedindo a felicidade de circular livremente. Esforce-se por ocupar o seu espírito com a convicção de que, daqui a uns tempos, lhe acontecerão coisas boas e a vida retribuir-lhe-à. Nos momentos difíceis, lembre-se dos desenhos infantis que por aí circulam. Não dizem que vamos ficar todos bem?

Personal trainers do Fitness Hut dão sessões de treino à distância

Mesmo à distância a vida continua, por isso o Fitness Hut (Grupo VivaGym) quer promover a prática de exercício físico a partir de casa.

A empresa de fitness criou no seu site a área de a condição física a empresa tem disponibilizado desafios Personal Trainer, para que os seus PT's possam partilhar mais informação com os visitantes do site e possam dar continuidade às sessões de Personal Training à distância. São cerca de 700 Personal Trainers à distância de uma videochamada que estão preparados para lutar com os sócios contra a inércia da quarentena.

De recordar que o Fitness Hut lançou aulas virtuais em direto que podem ser visualizadas por todos os portugueses através das redes sociais da empresa - Facebook, Instagram e Youtube com conteúdos dos personal trainers e instrutores Hut. Além disso, para testar

semanais WOW, treinos rápidos que são adaptados e que podem ser acedidos através do Youtube.

Uma outra opção apresentada pela empresa de fitness, para quem gosta de aulas, dançar, treino intervalado... foi o acesso à categoria de treinos em casa do serviço Les Mills On Demand. O Fitness Hut encontra-se ainda a criar uma página online onde vai centralizar todos os planos de treino com filtros dos objetivos a alcançar (de acordo com o que se pretende, por exemplo, a perda de peso), para um acesso mais rápido e fácil, para sócios e não sócios. 🔝





Não se trata apenas de uma clínica de fisioterapia. Localizada em Vila Nova de Gaia, a Physiobox é uma unidade privada de saúde, que dá primazia ao treino das capacidades físicas, com métodos de treino e fisioterapia suportados em evidência científica.

Em janeiro celebraram o primeiro aniversário da Physiobox. Começo por vos perguntar que balanço fazem?

Sim, a Physiobox celebrou recentemente um ano. O balanço é muito positivo, 2019 foi essencialmente um ano de aprendizagem. O mais importante neste período foi aprimorar a nossa metodologia de trabalho e criar rotinas com as quais nos identificamos.

Em que circunstância é que o Daniel e o Mário decidiram avançar com este projeto?

A Physiobox é fruto de uma boa amizade com interesses convergentes. Depois de adquirirmos competências e experiência profissional, consideramos reunir as condições para oferecer um serviço ajustado e diferenciado às necessidades da população. Somos uma equipa jovem, mas informada e qualificada com dois grandes interesses: promover a saúde e potenciar a performance. Era importante estar no Grande Porto, pois tínhamos uma carteira de clientes que assim o exigia.

O que consideram ser diferenciador na Physiobox?

Diferenciamo-nos pela transparência. Fazemos aquilo que a evidencia científica suporta. Atualmente existem centenas de terapias, convencionais ou alternativas. Grande parte delas não apresentam evidência que suportem o seu uso, mas cada vez mais vemos a população a procurar atalhos para a resolução dos seus problemas. Uma terapia passiva e isolada dificilmente irá resolver um problema, especialmente se este for crónico. Aqui não há nenhum atalho que possa ajudar. A mensagem que transmitimos aos nossos clientes é a necessidade de serem fisicamente ativos, manifestando níveis de força e de mobilidade adequados. Este é o caminho que a ciência suporta no que à redução de lesões diz respeito.

Na Physiobox privilegiamos o atendimento personalizado,

por hora trabalhamos com um utente-atleta. Durante esse período, procuramos educar o atleta e potenciar o seu rendimento. Providenciamos um apoio verdadeiramente individual e à medida das necessidades de cada um.

Não são apenas uma clínica de fisioterapia... o que pode encontrar quem recorre aos vossos serviços?

Quem nos visitar vai encontrar dois profissionais qualificados e altamente motivados para reabilitar e otimizar a sua performance, seja um atleta de topo ou alguém que não pratica desporto e procura tratar uma lesão da melhor forma ou viver com mais saúde.

Vão encontrar uma unidade privada de saúde, que dá primazia ao treino das capacidades físicas, com métodos de treino e fisioterapia suportados em evidência científica. E, igualmente importante para nós, vão encontrar um excelente ambiente de trabalho, muito familiar e descontraído.

São vários os atletas de alta competição que já escolheram a Physiobox como o local ideal para a sua preparação física. Isso diz muito da vossa equipa e dedicação da mesma....

Sim, temos o privilégio de trabalhar com atletas incríveis, que dão sempre o seu melhor. Contatamos maioritariamente com atletas de Futebol e Jiu-Jitsu, mas também de outras modalidades. O nosso objetivo é torná-los mais resilientes, reduzindo o risco de lesão. O desporto de alta competição não é saudável e lesões há sempre. Assumimos diariamente uma grande responsabilidade e a confiança que depositam em nós exige que estejamos à altura. Procuramos identificar as necessidades de cada um e adotar estratégias para as desenvolver. Ser atleta de alta competição requer muito trabalho, empenho e dedicação. E no fim, nada como o sucesso e o reconhecimento para os premiar! E o sucesso deles é uma excelente recompensa para o nosso trabalho.

RUA 14 OUTUBRO Nº. 127, 4430-050 VILA NOVA DE GAIA | GERALPHYSIOBOX@GMAIL.COM | +351 935 160 196 | +351 914 818 060 FACEBOOK: @PHYSIOBOXPT | INSTAGRAM: @PHYSIOBOX



O azeite, um superalimento, foi desde sempre venerado dentro da dieta mediterrânea por oferecer uma diversidade muito grande de benefícios para a saúde. Com um consumo diário recomendado de duas colheres de sopa por dia e preferencialmente a cru, podem-se potenciar e muito esses benefícios. A dieta mediterrânea está repleta de exemplos onde o azeite é utilizado como um dos principais ingredientes, desde a preparação da gastronomia mais tradicional, a sabores do mar, a finalização de uma salada ou apenas numa entrada com pão.

São mais de 100 os benefícios para a saúde que o consumo do azeite pode oferecer. Entre os vários benefícios podemos destacar a contribuição para um coração saudável ajudando a diminuir a tensão arterial, o risco de ataque cardíaco, o risco de diabetes tipo 2 e o risco de alguns tipos de cancro. Contribui também para o crescimento, pela correta mineralização dos ossos via quantidade de vitaminas que possui, e para retardar o envelhecimento pelos polifenóis e o alto teor antioxidante que contém.

Mas há um beneficio que, nesta altura de confinamento em casa, se tornou ainda mais relevante, o de potenciar a proteção do sistema imunitário. É que o azeite fortalece o sistema imunitário graças à quantidade de propriedades que possui. Graças aos compostos fenólicos, o azeite virgem extra oferece fontes de prevenção e tratamento de infeções e vírus.

Numa altura em que somos todos forçados a ficar em

casa e que temos que preparar as nossas refeições torna-se cada vez mais importante comer de uma forma saudável e escolher os ingredientes que fazem parte da nossa dieta. A inclusão de azeite virgem extra na dieta atual oferece um conjunto de benefícios que são considerados essenciais para uma dieta equilibrada.

Neste contexto é interessante ver o papel do azeite na alimentação atual e como podem ser potenciados os seus benefícios pelo simples facto de estarmos em casa e sermos forçados a cozinhar e a preparar as nossas ementas. Temos mais tempo para escolher e preparar refeições saudáveis que nos tragam o máximo de benefícios para a saúde.

É neste contexto que a marca OliveEmotion tem apostado cada vez mais, tanto em divulgar os benefícios para a saúde como promovendo experiências diferenciadas a nível gastronómico em parceria com chefs. O foco é também dar

também a conhecer o azeite de uma forma que permita aos consumidores em geral aprenderem um pouco mais sobre este superalimento. Conhecer coisas como as diferentes variedades de azeitona, os diferentes tipos de azeite, como fazer uma degustação e como é trabalhada toda a parte sensorial. É um mundo de emoções.

Segundo Isabel Faria, fundadora da OliveEmotion, a marca tem apostado no potenciar emoções em redor do azeite. Emoções ligadas à descoberta do potencial tremendo que está por ser explorado, querendo quebrar padrões antigos e partilhando novos e criativos usos para o Azeite Virgem Extra. Emoções também ligadas a experiências em viagens temáticas e eventos ligados ao azeite com parceiros do setor do turismo.

O azeite extra virgem da OliveEmotion é um blend com variedades de azeitonas portuguesas do Alentejo de pequenos produtores. A marca lançou-se no mercado em 2018 com um posicionamento no canal de retalho gourmet, hotelaria e restauração e foi complementando a sua oferta com os vinagres e produtos em cortiça. Já foi premiada pela sua qualidade a nível internacional, pelo seu projeto inovador e mais recentemente pelo seu website na categoria Agro-Alimentar, reflexo da sua aposta forte no digital. Visite em www.oliveemotion.com





Banco de Portugal alerta: recessão pode chegar a 5,7% do PIB

São apenas previsões, mas são suficientes para nos deixar apreensivos. A economia portuguesa vai entrar em recessão (isso é certo) e a queda do PIB até ao final do ano pode variar entre 3,7 e 5,7 por cento.

As previsões foram divulgadas no boletim económico de março do Banco de Portugal (BdP), que já inclui o impacto económico provocado pelo novo coronavírus.

Há dois cenários e a única certeza de que vamos mesmo entrar em recessão. Quanto aos cenários, o primeiro é o cenário base que assume que o impacto económico da pandemia é "relativamente limitado", antecipando-se uma contração de 3,7 por cento do PIB.

O segundo cenário é o adverso pois assume que o impacto é "mais significativo devido à paralisação mais prolongada da atividade económica em vários países" e antevê uma queda do PIB de 5,7 por cento. Ou seja, mais do que no pior ano da crise financeira: em 2012, o produto interno bruto caiu 4 por cento.

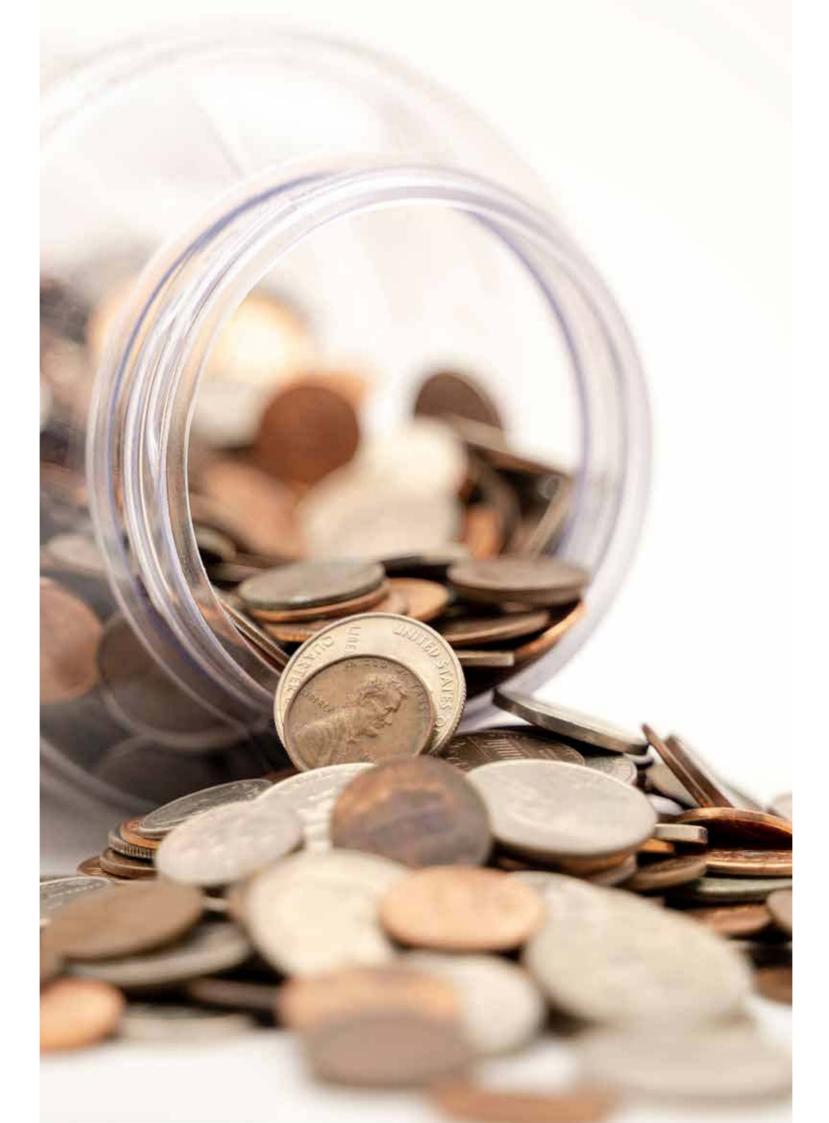
"As perspetivas para a economia portuguesa deterioraram-se abrupta e significativamente em resultado do impacto da pandemia COVID-19".

Cenários feitos, o pico do choque deverá acontecer no segundo trimestre, iniciando-se uma recuperação no segundo semestre.

Segundo as últimas previsões do Banco de Portugal, feitas em dezembro de 2019, apontava-se um crescimento do PIB de 1,7 por cento. Obviamente que tudo mudou devido à COVID-19.

Desemprego a subir e investimento a baixar

Caso a economia encolha 3,7 por cento, como prevê o cenário base, a taxa de desemprego, que está atualmente



"As perspetivas para a economia portuguesa deterioraram-se abrupta e significativamente em resultado do impacto da pandemia COVID-19".

na casa dos 6 por cento, irá subir para os 10,1 por cento.

O Banco de Portugal espera que o consumo privado se reduza em 2,8 por cento este ano, refletindo um aumento de poupança das famílias face ao "ambiente de grande incerteza" e a "ligeira queda do rendimento disponível real".

Esta queda é mitigada pelas medidas que o Governo já anunciado, "antecipando-se um aumento significativo das transferências públicas para as famílias em 2020", o que levará a um crescimento do consumo público na ordem dos 2,1 por cento.

Quanto ao investimento, a formação bruta de capital fixo deverá cair 10,8 por cento, "devido à forte redução do investimento empresarial e, em menor magnitude, do investimento residencial", explica o BdP. Será também a incerteza a condicionar o investimento das empresas.

Também as exportações de bens e serviços vão cair a pique (-12,1 por cento), assim como as importações (-11,9 por cento). O destaque (pela negativa) vai para as exportações de turismo e transportes serão "fortemente afetadas pelas limitações à movimentação de pessoas e deverão registar uma queda acentuada".

Mas nem tudo é mau. Para a evolução dos preços, o banco central assume que "prevalece algum efeito descendente sobre os preços" dada a natureza deste choque, levando a taxa de inflação a permanecer "em níveis baixos ao longo de todo o horizonte de projeção: 0,2 por cento em 2020, 0,7 por cento em 2021 e 1,1 por cento no último ano do horizonte". 🔟



Lições da crise de 2008 exigem visão de longo prazo sobre acordos de fusões e aquisições em resposta ao COVID-19

Com o mundo a enfrentar uma crise sem precedentes, as lições aprendidas há 12 anos, quando a economia enfrentou um colapso global, podem vir a ser um guia valioso para as negociações de M&A.

e aquisições (M&A) está em declínio constante milhões de dólares. Este cenário contrasta com desde o pico atingido em 2015, com os uma visão de desempenho de longo prazo, compradores a não serem capazes de adicionar valor pelo décimo trimestre consecutivo, de acordo com os dados mais recentes do Quarterly Deal Performance Monitor (QDPM) da Willis Towers Watson, realizado em parceria com a Cass Business School.

Com base no desempenho do preço das ações, as empresas adquirentes tiveram um desempenho inferior ao Índice Global em -2,1 pontos percentuais (pp) nos primeiros três meses de 2020 e em -4,9 pp no ano passado,

O desempenho do mercado global de fusões para negócios avaliados em mais de 100 segundo a qual os acordos de M&A superaram o mercado em +2,3 pp desde o lançamento do **QDPM** em 2008.

> Apesar do Brexit, os compradores europeus ocuparam o primeiro lugar no primeiro trimestre de 2020, superando o seu índice regional em +9,0 pp, à frente dos compradores da América do Norte (-4,2 pp) e da região da Ásia-Pacífico (-5,8 pp).

> Com 170 operações concluídas nos três primeiros meses de 2020, o volume de

"a Europa teve pela segunda vez consecutiva um trimestre positivo e parecia estar a sair de uma espiral negativa, provavelmente como resultado de uma maior clarificação do Brexit e de um mercado mais positivo. Infelizmente, é altamente improvável que a situação se mantenha, devido à eventual recessão que se avizinha e à redução no número de novos negócios iniciados em marco e abril".

negócios diminuiu significativamente em comparação com o trimestre anterior, sendo o mais reduzido desde o início de 2014. O estudo analisa os negócios fechados no trimestre, pelo que o impacto da Covid-19 nesses resultados sentir-se-á mais na região asiática, alargandose às restantes regiões do globo ao longo dos nos próximos trimestres.

De acordo com Gabe Langerak, Regional Head of M&A para a Europa Ocidental da Willis Towers Watson, "todas as transações incluídas neste último relatório são essencialmente 'pré-pandemia', tendo sido concluídas - não anunciadas - no primeiro trimestre de 2020. Portanto, embora os nossos resultados revelem uma contínua tendência de queda no desempenho e volume de transações de fusões e aquisições, os receios e a volatilidade em redor da COVID-19 têm vindo a piorar este cenário, empurrando os mercados financeiros para uma queda acelerada e causando significativas disrupções no fluxo normal dos acordos de M&A".

Ainda segundo o mesmo responsável, "a Europa teve pela segunda vez consecutiva um trimestre positivo e parecia estar a sair de uma

espiral negativa, provavelmente como resultado de uma maior clarificação do Brexit e de um mercado mais positivo. Infelizmente, é altamente improvável que a situação se mantenha, devido à eventual recessão que se avizinha e à redução no número de novos negócios iniciados em março e abril".

No entanto, sublinha Gabe Langerak, "a magnitude, o alcance e a extensão do impacto do vírus serão amplamente determinados pelo sucesso da resposta do mundo ao surto - que ainda está em evolução. O que sabemos é que as lições aprendidas das crises anteriores, como a crise financeira de 2007-2008, podem dar aos líderes empresariais uma perspetiva útil sobre recuperação e crescimento futuros. Devemos aprender com o passado e usar esse tempo como catalisador de novas e criativas formas de trabalhar, que provavelmente influenciarão futuras negociações".

O estudo de M&A rastreia o número de negócios concluídos acima dos 100 milhões de dólares e o desempenho do preço das ações da empresa compradora em relação ao MSCI World Index, que é usado como padrão, excepto se indicado de outra forma. 🔃

"a magnitude, o alcance e a extensão do impacto do vírus serão amplamente determinados pelo sucesso da resposta do mundo ao surto - que ainda está em evolução.'



O despacho que determina este limite foi assinado hoje pelos ministros de Estado, da Economia e da Transição Digital e da Saúde e perdurará enquanto se mantiver a declaração de estado de emergência.

A percentagem máxima de 15 por cento é aplicada ao lucro na comercialização por grosso e a retalho dos dispositivos médicos e dos equipamentos de proteção individual, bem como do álcool etílico e do gel desinfetante cutâneo de base alcoólica.

As empresas nacionais dispõem, desde 20 de abril, de um regime excecional e temporário para a conceção, o fabrico, a importação e a comercialização nacional de dispositivos médicos e equipamentos de proteção individual, com a publicação do Decreto-Lei n.º 14-E/2020, de 13 de abril.

O decreto confere ao titular da área da Economia, conjuntamente com o governante da área setorial, o poder de determinar as medidas de exceção necessárias à contenção e limitação de mercado, incluindo a possibilidade de limitação máxima de margens de lucro na comercialização de certos produtos.

Em comunicado o Governo explica que para fiscalizar o cumprimento da Lei e, assim, assegurar a saúde pública, a segurança alimentar, a defesa dos consumidores e as regras da leal concorrência, a Autoridade para a Segurança Alimentar e Económica (ASAE) irá manter a sua ação no terreno, tendo disponibilizado um formulário próprio para simplificar a apresentação de queixas e de denúncias que estejam relacionadas com factos e ilícitos relacionados com a covid-19, acessíveis no endereço https://www.asae.gov. pt/denuncias-covid-19-.aspx.

A ASAE recebeu num mês cerca de 4.500 denúncias, 75 por cento das quais no contexto da pandemia de covid-19, a maioria sobre a prática de preços especulativos em produtos como máscaras, álcool e álcool gel.

Segundo dados da ASAE, entre os dias 13 de março e 14 de abril foram ainda recebidas denúncias relativas à prática do crime de desobediência, no contexto das normas específicas definidas no quadro do estado de emergência em vigor, e outras relativas ao incumprimento dos requisitos gerais e específicos de higiene.

A ASAE fiscalizou já cerca de 280 operadores económicos e instaurou 15 processos crime pela prática de obtenção de lucro ilegítimo em produtos como álcool-gel e máscaras e 13 processos de contraordenação.

Os processos crime foram comunicados ao Ministério Público, os de contraordenação encontram-se em fase de instrução e mantêm-se em análise documental 26 notificações.

Nas ações de fiscalização, além de terem sido verificados os precos, foram verificados também os requisitos específicos e de segurança dos bens necessários para a prevenção e combate à pandemia, nomeadamente equipamentos de proteção individual (máscaras) e produtos como álcool, gel e desinfetantes.

No final de abril, a ASAE anunciou que tinha detetado uma empresa de venda de acessórios e reparações de telemóveis em Lisboa a comercializar álcool gel com margens de lucro que oscilavam entre os 300 e os 400 por cento.

Na altura a ASAE acrescentou que tinham sido detetadas situações em que a obtenção ilegítima de lucro "chega a ultrapassar, nalguns casos, os 1.000 por cento".

A pandemia de covid-19 já provocou mais de 145 mil mortos e infetou mais de 2,1 milhões de pessoas em 193 países e territórios. Mais de 465 mil do entes foram considerados curados.



Covid-19: crédito automóvel também vai ser "perdoado"

Várias entidades bancárias, como a Caixa, Santander, BPI e Crédito Agrícola, vão para lá das medidas do Governo e lançam ainda mais apoios a famílias e empresas. Conceder moratórias de crédito automóvel é uma das medidas.

Já sabíamos que ao crédito habitação iam ser concedidas moratórias, em virtude do estado atual que o país atravessa em plena pandemia. No entanto, as instituições bancárias também vão conceder moratórias de crédito aos seus clientes também no crédito ao consumo, ou seja, naqueles pequenos empréstimos como a prestação do carro ou até a compra de eletrodomésticos. Alguns, mesmo contra os obrigatórios seis meses anunciados pelo Executivo de António Costa, estão dispostos a conceder moratórias de um ano.

A Caixa Geral de Depósitos foi a primeira a avançar com a disponibilização da moratória no crédito à habitação, mesmo antes da publicação do decreto-lei e, a par dessa medida, anunciou também a extensão aos contratos de crédito ao consumo.

Já o BPI apresenta um "novo pacote de medidas" para as famílias e empresas disponibilizando "moratórias no crédito à habitação, pessoal e automóvel" por seis meses, não excluindo a hipótese de analisar o crédito concedido para uma segunda casa.

O Santander indica que as 250 mil famílias que são suas clientes e "que têm crédito habitação no banco, aos clientes que têm crédito pessoal e às 67 mil empresas que se financiam junto do banco" têm a possibilidade de, "tendo tido redução dos seus rendimentos, terem desde já a suspensão do processamento das suas prestações e adesão à moratória do banco que permite a carência de capital de seis meses".

O Crédito Agrícola é a única instituição financeira que, tanto no crédito à habitação como no do consumo, se disponibiliza a oferecer uma moratória de um ano, independentemente dos seis meses previstos na lei, desde que esteja em situação regularizada junto do banco, do Fisco e da Segurança Social.



Perdas no turismo podem ter impacto negativo de 5,3% no PIB

As quebras no turismo vão deixar marca na economia e os números falam por si. O impacto negativo do turismo será de 1,4 por cento até ao final do segundo trimestre deste ano e de 4,1 por cento até ao final do terceiro trimestre, segundo os analistas do BIG.

A queda abrupta de receitas no setor do turismo, devido à pandemia da COVID-19, pode provocar uma redução de 5,3 por cento do PIB até ao final do primeiro trimestre de 2021. Os dados são de uma estimativa do BIG – Banco de Investimento Global.

No "Outlook do segundo trimestre de 2020", o impacto negativo do turismo será de 1,4 por cento até ao final do segundo trimestre deste ano e de 4,1 por cento até ao final do terceiro trimestre, segundo os analistas João Calado, Francisco Cavaco e Francisco Fonseca.

"Note-se que o setor do turismo vai ser bastante afetado pela quarentena, tanto a nível nacional, mas principalmente a nível internacional. Nós prevemos que este ano toda a atividade turística vai ser afetada até ao final do verão", alertam. "Mesmo que os países retomem à normalidade, continuarão a existir restrições nos voos internacionais de forma a evitar novos surtos".

Com base nesta simulação não têm dúvidas de que a perda das receitas do turismo "é suficiente para colocar o país em recessão". "Assumindo tudo o resto constante, o impacto do turismo é suficiente para abrandar de forma significativa a economia portuguesa", referem, destacando os efeitos positivos do 'boom' turístico na economia.

"Não só tem aumentado o número de turistas como a receita média dos mesmos. Em 2013, um turista despendia em média cerca de 565 euros. Em 2018, cada turista despendeu em média 763 euros, num aumento notável da rentabilidade gerada por cada pessoa que visita Portugal. Em 2019 o crescimento do saldo do turismo representou 11 por cento do crescimento económico", ressalvam.



Hotelaria prevê perda de 1,28 a 1,44 mil milhões de euros em 4 meses

As perdas das receitas turísticas em Portugal deverão atingir os 1,28 a 1,44 mil milhões de euros entre 01 de março e 30 de junho, segundo um inquérito da Associação da Hotelaria de Portugal (AHP).

Estas estimativas resultam de um questionário feito entre os dias 01 e 07 de abril junto de 60 por cento dos associados da Associação da Hotelaria de Portugal, para avaliar o impacto da pandemia de covid-19 no setor, e representam uma deterioração face à anterior estimativa de perda de 500 a 800 milhões de euros de receitas turísticas, apontada no inquérito realizado em março.

Num cenário "menos pessimista", e tendo em consideração os valores de receitas turísticas e hoteleiras registados em 2019, a associação antecipa perdas de 80 por cento de 01 de março até final de junho (contra os anteriores 30 por cento), num valor da ordem dos 1,28 mil milhões de euros, e uma queda de 80 por cento de dormidas (contra 30 por cento no anterior inquérito), com 11,8 milhões de noites perdidas.

Já num cenário "pessimista", no setor da hotelaria, as perdas chegam aos 90 por cento nas receitas e nas dormidas, o que se traduz numa diminuição de 1,44 mil milhões de euros e de 13,1 milhões de noites no mesmo período.





A doença é transmitida por um novo coronavírus detetado no final de dezembro, em Wuhan, uma cidade do centro da China.

Em comunicado, a nova entidade, a Associação de Marcas de Retalho e Restauração de Portugal, diz que representa cerca de dois mil milhões de euros de volume de negócios e mais de 20 mil postos de trabalho.

Numa primeira ação, a nova associação enviou ao Ministério da Economia um documento com "nove medidas urgentes" que pretendem evitar o despedimento definitivo de grande parte dos seus 100.000 empregados diretos e 200.000 indiretos.

Os associados lembram que estrutura nasceu num contexto em que o fecho das lojas físicas que se impôs na sequência das orientações da Direção Geral da Saúde e das medidas impostas pelo Governo, tendo levado a uma quebra abrupta do consumo e à preocupação do setor retalhista.

Segundo os porta-vozes e fundadores da associação, Miguel Pina Martins e Nuno Carvalho, "as rendas são uma variável pesadíssima nos negócios e por isso é imperativo que o Governo legisle sobre os contratos de utilização de espaço comercial, em centro comercial, e reconheça que não podem ser abrangidos pelas regras" em vigor.

"Relativamente aos contratos de arrendamento não habitacional, é crítico que o Governo legisle sobre a necessidade de carência das rendas no período de encerramento total ou parcial da atividade – só assim teremos bases de entendimento com os proprietários e condições para preparar as nossas empresas para a retoma", referem.

Para as diferentes empresas associadas, esperando uma retoma lenta e progressiva, é essencial solucionar as medidas de alívio fiscal e, sobretudo, fazer chegar dinheiro às empresas. Segundo os responsáveis, a nova associação nasceu de contactos informais entre empresários "que partilhavam experiências de gestão nestes difíceis tempos de crise provocados pela covid-19" e rapidamente gerou interesse de várias marcas de norte a sul do país e levou à criação da nova associação.

Representando, para já, mais de 85 marcas, a associação tem como missão representar, juntos dos decisores políticos e parceiros de negócio, os interesses das marcas associadas, numa abordagem única e construtiva.

A associação acredita que a adoção urgente destas medidas contribuirá para evitar o entupimento dos tribunais "com milhares, senão mesmo dezenas de milhares de processos, e evitar a insolvência de mais de 500 empresas diretas e de 1.000 empresas indiretas" e diminuir "significativamente" a perda de receita fiscal e encargos da Segurança Social.

A nível global, segundo um balanço da AFP, a pandemia de covid-19 já provocou mais de 185 mil mortos e infetou mais de 2,6 milhões de pessoas em 193 países e territórios.

Mais de 720 mil doentes foram considerados curados.

A doença é transmitida por um novo coronavírus detetado no final de dezembro, em Wuhan, uma cidade do centro da China.

Para combater a pandemia, os governos mandaram para casa 4,5 mil milhões de pessoas (mais de metade da população do planeta), encerraram o comércio não essencial e reduziram drasticamente o tráfego aéreo, paralisando setores inteiros da economia mundial.

Setor dos ginásios com perdas superiores a 21 milhões de euros

Segundo a Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal, o estado de emergência nacional derivado do surto da COVID-19, obrigou a que os ginásios portugueses fechassem a porta a cerca 539 mil clientes. Os especialistas consideram que o fitness será umas das principais áreas afetadas economicamente por força das circunstancias atuais com perdas mensais na ordem dos milhões.

Alfredo Silva, coordenador da licenciatura de Gestão de Organizações Desportivas da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, garante que o fitness será um dos setores "mais afetados negativamente" por força da pandemia que ganha maior dimensão a cada dia que passa. O especialista em gestão desportiva reforça ainda que as medidas de contenção que obrigaram os ginásios e academias a fechar portas levarão a "danos assinaláveis" no setor e uma perda mensal de receitas "superior a 21 milhões deu euros".

Alfredo Costa alerta ainda para o facto de que os profissionais técnicos que trabalham em ginásios e health clubs estão em risco, uma vez que enquanto uns conseguirão tirar algum rendimento com uma "oferta online", outros terão prejuízos verdadeiramente "assinaláveis". Neste momento há 25 mil profissionais acreditados pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude.

O diretor executivo do IPDJ e especialista em marketing Daniel Sá, reforçou as palavras de Alfredo Silva, garantindo que a "indústria dos ginásios" vai sofrer "um impacto incrível" como consequência do surto. O diretor executivo do IPDJ refere que ainda assim, qualquer análise depende "de quanto tempo o país estiver parado", embora seja garantido que as receitas venham a ter quedas abruptas.

Depois de ter aparecido na China no final de 2019, o novo coronavírus espalhou-se por todo o mundo ao ponto de se tornar uma pandemia e afetando todos os setores de atividade. No desporto, não apenas os ginásios e academias fecharam portas, como praticamente todas as competições foram canceladas ou adiadas, nomeadamente o Euro 2020 e os Jogos Olímpicos de Tóquio, que estavam previstos acontecer este verão.





"Há Excelentes oportunidades em todos os lados, é preciso é saber procura-las"

Em entrevista à IN Corporate Magazine, Jorge Fonseca, fundador da George, Recruiters and Career Change Consultants, perspetiva os futuros desafios, para empresários e para quem procura um novo trabalho, depois de se ultrapassar a crise pandémica do novo coronavírus.

Quando surge o GEORGE Career Change Consultants e a enfrentar o desemprego? em que contexto?

Criei a GEORGE em abril de 2015 em partnership com o Grupo RUMOS - um líder nacional nas áreas da formação e educação, após ter iniciado cinco anos antes a oferta de serviços de assessoria na procura e mudança de emprego na EMA Partners Portugal. Apercebi-me que havia muitos Executivos que não estavam minimamente satisfeitos nas funções que exerciam e não sabiam como fazê-lo de forma otimizada.

Quais as valências da George Career Change e para que público são direcionadas?

A GEORGE dedica-se a assessorar Executivos e quadros empresariais na procura proativa de novos desafios profissionais em Portugal e no estrangeiro), com o objetivo de acelerar e otimizar expressivamente essas pesquisas, cujos tempos médios são elevados e terão tendência a aumentarem significativamente nos próximos meses ou mesmo anos.

A palavra coach é muitas vezes banalizada, como ultrapassar esse paradigma?

Eu próprio comecei por apelidar os meus serviços de Career Coach quando iniciei esta área de atividade há 10 anos na EMA Partners Portugal. Mas quando criei a GEORGE, eu e os meus parceiros do Grupo RUMOS achámos que seria crítico passar a apelidá-los de serviços de Career Change.

Estamos a sofrer efeitos semelhantes a uma grande guerra à escala mundial com um inimigo invisível chamado coronavírus. As consequências podem ser enormes, e o desemprego pode aumentar exponencialmente. Que conselhos pode deixar para quem, fruto da situação, volta

Esta é a resposta de um milhão de dólares, dado que depende do background profissional de cada pessoa em concreto, da sua empregabilidade e do número de pessoas com bom poder de decisão que conhece e confia nelas (bom networking). Na pós-pandemia, muitos profissionais terão que mudar de setor, o que não é fácil, em especial quando se exerceu funções durante um vasto número de anos e que não sejam facilmente replicáveis para outros. Na minha opinião, empresas dos setores da aviação, viagens e hotelaria sofreram uma forte quebra com a pandemia e irão demorar vários meses, ou mesmo anos, a voltarem a ter níveis de atividade algo semelhantes às que detinham. Por outro lado, são expectáveis para breve um vasto número de fusões e aquisições de empresas, muitas das quais lideradas por empresas de reestruturação e de Private Equity, que deverão ainda ganhar um ainda maior protagonismo no póspandemia. Empresas dos setores da banca, telecomunicações e de setores muito concorrenciais e margens muitos esmagadas terão tendência a acelerar os seus processos de reestruturação, fusão e downsizing, e deverão libertar um vastíssimo número de profissionais. O conselho que poderei dar a muitos dos profissionais é aproveitarem estas semanas de clausura para repensar as suas vidas e carreiras e nos negócios ou áreas de atividade onde se encontram.

Jorge M. Fonseca - GEORGE Career Change Consultants

Mobile & WhatsApp: (+351) 961 355 424 Email: jorge.fonseca@george.pt

www.george.pt



A Casa da Música abre um canal de 'streaming' para partilhar concertos do seu acervo e lançar uma série de outras iniciativas digitais.

Ao mesmo tempo que mantém a presença nas redes sociais, em particular no Instagram e às 19:00. Facebook, a Casa da Música lança um blogue, que lhe permitirá partilhar os concertos sem uma compressão de som e imagem que afete a qualidade.

"É evidente que já existem as redes sociais mais tradicionais, mas entendemos que precisávamos de um espaço mais nobre, mais sossegado, menos ruidoso para partilhar o acervo, que é grande já, de concertos", afirmou à Lusa o diretor artístico da instituição sediada no Porto, António Jorge Pacheco.

"Basicamente, quando estiver em 'velocidade-cruzeiro' vamos ter um canal com 'streaming' de concertos dos nossos agrupamentos, de uma seleção que estamos a fazer, em diálogo com os respetivos maestros. Vamos ter outra iniciativa que é o que chamamos o 'Quiz' do dia, em que os músicos gravam nas suas próprias casas um excerto de uma obra conhecida e as pessoas podem tentar adivinhar qual é a obra", explicou António Jorge Pacheco, realçando que todos os concertos disponibilizados serão acompanhados pelas respetivas folhas de sala.

A Casa da Música vai ainda divulgar fotografias dos 15 anos da instituição, "postais musicais" gravados pelos músicos com os seus próprios aparelhos, testemunhos e republicações de material disponibilizado pelo público, usando a 'hashtag' #15anoscasadamúsica.

O diretor artístico da Casa da Música recorda que a sala se associou à iniciativa da Organização Europeia de Salas de Concerto (ECHO, na sigla em inglês) e está a divulgar, no Facebook, um concerto por dia de uma das entidades participantes, sempre às 19:00

A Casa da Música promove ainda "concertos virtuais", que consistem na interpretação de uma peça por cada músico, de forma individual nos locais onde estiverem a cumprir a quarentena, sendo depois montada por técnicos.

Adicionalmente, a Casa da Música preparou várias listas de reprodução, pedidas a convidados, desde maestros a compositores, para depois partilhar nas redes sociais e fazer com que as pessoas possam "ouvir e conhecer os gostos de cada um".

Esta programação vai manter-se enquanto estiverem em vigor as medidas de prevenção de contágio da covid-19.

Questionado sobre qual é o cenário com o qual a Casa da Música está a trabalhar, em termos de possibilidade de reabertura, o diretor artístico da instituição remete para as orientações das autoridades de saúde. "O cenário-base com que temos de trabalhar é simples: seguir sempre à risca as indicações das autoridades. Nesta altura não há outra coisa a fazer".

"Todos nós somos bombardeados por toda a espécie de especialistas e não-especialistas que arriscam palpites e cenários. É uma coisa nova, ninguém conhece muito bem o vírus, se cria imunidade ou não. Acho que Portugal está a ser cauteloso, como deve ser. Nós temos de contribuir também para esse esforço de contenção do vírus. Iremos abrir quando as autoridades disserem que é absolutamente seguro", afirmou António Jorge Pacheco.

Cinemateca reforça programação 'online' enquanto cinemas estão fechados

A Cinemateca Portuguesa está a reforçar a programação 'online', com filmes portugueses, conteúdos para os mais novos e ensaios sobre cinema, numa altura de "siléncio das salas" de cinema, encerradas por causa da covid-19.

Em nota de imprensa, o diretor, José Manuel Costa, explica que a Cinemateca decidiu abrir "uma nova frente de contacto com o seu público", através da página oficial da instituição, reforçando a presença de conteúdos de obras cinematográficas e relacionados com a história do cinema.

"Num período em que, para o bem de todos e de cada um, devemos manter-nos nas nossas casas, esta é a nossa forma de levar um pouco mais do que somos e do que fazemos aos que nos procuram", afirma José Manuel Costa.

O diretor esclarece que este reforço da vertente digital da Cinemateca "é uma vontade complementar, que não preenche a lacuna gerada pelo silêncio das salas, que é no fundo a da plena experiência do cinema".

Esta "nova frente de contacto" com os espectadores é uma resposta da Cinemateca ao encerramento de todas as salas de cinema, tanto da rede comercial como da exibição independente, por causa do estado de emergência declarado para conter a pandemia do novo coronavírus.

Entre as propostas a colocar 'online' está a exibição, por tempo limitado, de longas-metragens do cinema português, preservadas e digitalizadas em alta definição, como as obras "Lisboa, crónica anedótica" (1930), de João Leitão de Barros, e "Os verdes anos" (1963), de Paulo Rocha.

Em tempo de isolamento, e em articulação com a Cinemateca Júnior, a Cinemateca pensou em conteúdos para os mais novos, como por exemplo a exibição do registo de um dos espetáculos de 'Lanterna Mágica' e a divulgação de

objetos pré-cinema, que fazem parte da coleção da instituição.

A tudo isto, junta-se ainda a divulgação de "reflexões suscitadas por itens do acervo do Centro de Documentação e Informação".

Pelo menos desde 2011 que a Cinemateca tem vindo a reforçar a vertente digital, sendo possível pesquisar, consultar e visualizar cerca de 170 filmes "da produção portuguesa de não-ficção do período 1896-1931", além de fotografias, cartazes e textos de época.

Também a Cinemateca Portuguesa fechou portas ao público e suspendeu a programação desde meados de março por causa da covid-19, garantindo que não desistirá de retomar o que já tinha planeado para os meses seguintes, nomeadamente a retrospetiva integral dedicada a Federico Fellini, um ciclo dedicado ao cineasta Raoul Ruiz e uma homenagem ao músico José Mário Branco.

Para José Manuel Costa, "este apagamento" das salas de cinema acontece "numa época histórica que se segue ao que foi uma destruição da rede de salas de cinema ainda maior do que em muitos outros países", com a massificação da exibição de cinema em pequenos ecrãs e através de plataformas de 'streaming'.

"O 'cinema em casa', sendo muito bem-vindo nestas circunstâncias, não deve assim suspender a nossa atenção a esse problema de fundo, que não é menos de que uma questão essencial tanto para o futuro do cinema entre nós como para a variedade e riqueza da nossa vida social", sublinhou.





Em tempo de isolamento social, não precisa de se limitar à televisão e às redes sociais para passar o tempo. Em todo o mundo, à distância de um simples clique, existem espaços culturais que pode (re)descobrir no conforto do seu lar.

É tempo de isolamento, voluntário ou não, um pouco por todo o mundo. No entanto, ficar em casa não tem que ser forçosamente aborrecido nem tem de limitar-se à televisão e às redes sociais para passar o tempo. São muitos os espaços museológicos que, à distância de um simples clique, oferecem a oportunidade de os visitar sem sair do conforto do seu sofá. Deambule por eles tranquilamente e leve o tempo que quiser. Afinal, é coisa que não lhe falta!

British Museum

A coleção do British Museum, um dos espaços museológicos mais populares de Londres, em Inglaterra, é notável e abrange mais de dois milhões de anos de cultura humana. Mais de seis milhões de visitantes percorrem, todos os anos, os corredores do edifício que o abriga em busca de marcos mundialmente reconhecidos, como é o caso da famosa Pedra de Roseta do Egito e dos frisos do Partenon de Atenas, que pode ver em britishmuseum.org/collection/galleries.

Rijksmuseum

Localizado em Amesterdão, na Holanda, nos Países Baixos, o Rijksmuseum é lar de centenas de obras-primas da era de ouro holandesa mundialmente conhecidas, entre elas a famosa pintura "A leiteira" de Johannes Vermeer e o popular quadro "A ronda noturna" de Rembrandt. Em rijksmuseum. nl encontra atualmente 676.551 as criações artísticas. Se descarregar a app do museu na App Store ou no Google Play, pode criar o seu próprio percurso museológico.

National Gallery of Art

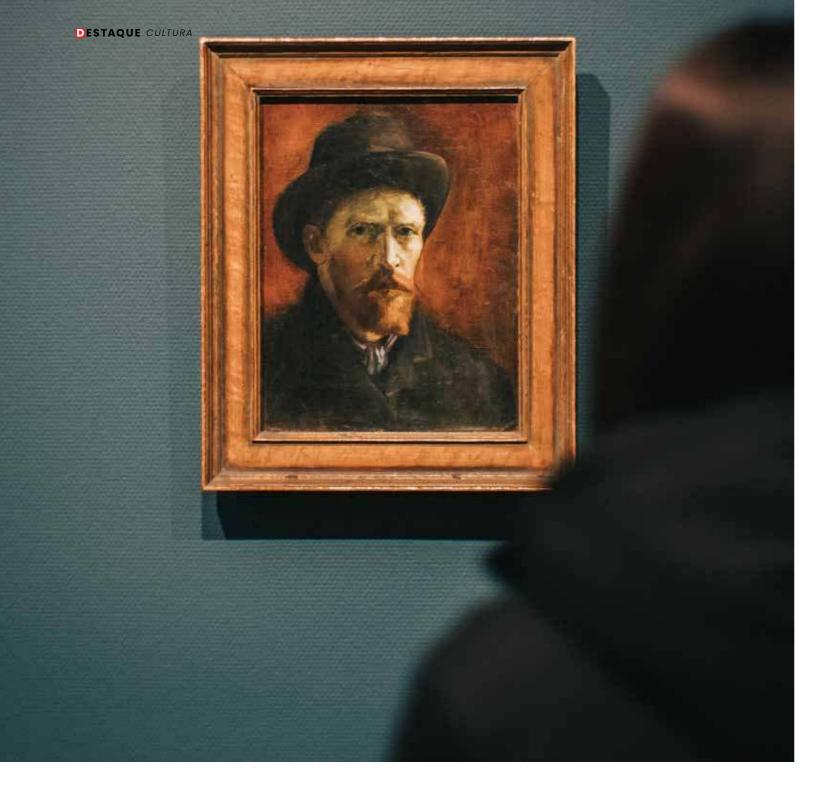
A National Gallery of Art, sediada em Washington, nos EUA, permite, além das obras que apresenta no seu site oficial, nga.gov, a visita virtual a duas exposições online que disponibiliza no site Google Arts & Culture. A primeira é uma exposição de moda americana que abrange o período entre os anos 1740 e 1895 e inclui peças de vestuário da época colonial e do período revolucionário. A segunda exibe obras do popular artista barroco holandês Johannes Vermeer.

Museu Nacional do Hermitage

Depósito de tesouros artísticos únicos, a coleção do Museu Nacional do Hermitage, em São Petersburgo, na Rússia, integra mais de 400.000 obras artísticas. Distribuído por 10 edifícios, é um dos maiores do mundo. A exposição permanente, que pode agora ver em hermitagemuseum. org ocupa habitualmente o imponente Palácio de Inverno, construído entre 1754 e 1762 para servir de residência de inverno aos czares russos. O destaque vai para a arte russa dos séculos X ao XX.

Munchmuseet

Edvard Munch foi o único artista norueguês que teve uma influência decisiva na evolução da arte europeia, sobretudo como pioneiro do expressionismo na Alemanha e nos países nórdicos. O museu com o seu nome, que no outono de 2020 passa a ter uma nova sede, em Oslo, foi inaugurado em 1963 e tem um acervo composto por cerca de 1.100 pinturas, 4.500



desenhos e 18.000 impressões. Algumas dessas obras podem ser vistas no seu site oficial, munchmuseet.no/en/.

Museu Nacional Thyssen-Bornemisza

Localizado em Madrid, em Espanha, o Museu Nacional Thyssen-Bornemisza oferece uma visão geral da arte do século XIII até ao final do século XX. Nas perto de 1.000 obras expostas, que pode (re)ver nesta visita virtual interativa (static.museothyssen.org) os visitantes podem contemplar as principais escolas pictóricas de arte ocidental de períodos como o renascimento, o maneirismo, o barroco, o rococó, o romantismo, as correntes estéticas dos séculos XIX e XX e até a arte pop.

Museu Van Gogh

O Museu Van Gogh, em Amsterdão, nos Países Baixos, abriga a maior coleção mundial de obras do pintor Vincent van Gogh, que viveu entre 1853 e 1890. A coleção permanente inclui mais de 200 pinturas, de 500 desenhos e de 750 cartas pessoais do artista holandês. O museu apresenta, ainda, exposições sobre diversos temas da história da arte do século XIX e, na página que criou online, vangoghmuseum.nl disponibiliza dicas para que toda a família possa vivenciá-lo em casa.

National Gallery

A coleção da National Gallery, em Londres, no Reino Unido, conta com mais de 2.600 obras, muitas delas de renome, como "O retrato de Arnolfini" de Jan van Eyck, de "Vénus ao

espelho" de Diego Velázquez e de "Girassóis" de Vincent van Gogh, que pode agora ver em nationalgallery.org.uk. Neste museu, estão representadas as principais tradições pictóricas da Europa Ocidental, incluindo obras de artistas italianos medievais e renascentistas e de impressionistas franceses.

Le Gallerie degli Uffizi

A Galeria Uffizi, em Itália, é o mais famoso museu de Florença e um dos mais reputados museus do mundo. Abriga a coleção de arte de uma das famílias mais famosas da cidade, a dinastia fundadora da Casa dos Médici. Entre as centenas de obras que compõem o seu acervo, muitas delas disponíveis online em uffizi.it/en/the-uffizi, estão "O nascimento de Vénus" de Sandro Botticeli, "A anunciação" de Leonardo da Vinci e "A adoração dos magos", uma obra inacabada do pintor.

Belvedere Museum

Em Viena, na Áustria, o Palácio Belvedere, antiga residência de verão do príncipe Eugénio de Saboia, um dos três pólos do Belvedere Museum Vienna, abriga uma impressionante coleção de arte austríaca que se estende desde a idade média até aos dias de hoje e, ainda, a maior coleção mundial de Gustav Klimt. Em belvedere.at/en/digital, é possível fazer uma visita virtual, pesquisar sobre as obras e usufruir de uma experiência de realidade aumentada.

Museu de Arte de São Paulo

Também conhecido como MASP, este museu privado sem fins lucrativos, localizado em São Paulo, fundado pelo empresário brasileiro Assis Chateaubriand, em 1947, foi o primeiro museu moderno do Brasil. Adquiridas através de doações, as primeiras obras deste espaço museológico converteram-no na mais importante coleção de arte europeia do hemisfério sul. Hoje, conta com um acervo de mais de 8.000 obras, muitas delas para ver nesta visita virtual comentada, disponível na página masp. org.br/acervo/explore

Musée d'Orsay

No centro de Paris, em França, numa das margens do rio Sena, em frente aos Jardins das Tulherias, este museu, instalado na antiga estação ferroviária de Orsay, construída para a Exposição Universal de 1900, é, ele próprio, uma obra de arte. O Museu de Orsay, exibe criações do período entre 1848 e 1914 de artistas de renome como Claude Monet, Paul Gauguin e Paul Cézanne. Para além de um mapa interativo, também pode ver uma galeria de vídeos (musee-orsay.fr).

Museo Frida Kahlo

No número 247 da Calle de Londres, no centro da cidade de Coyoacán, no México, esconde-se La Casa Azul, o nome dado à construção que hoje abriga o Museu Frida Kahlo. Uma vivenda com a fachada pintada num tom de azul vibrante de acordo com a tradição mexicana, onde a pintora mexicana Frida Kahlo viveu a maior parte da sua vida. Foi lá que nasceu a 6 de agosto de 1907 e foi também ali que morreu 47 anos depois. Pode fazer uma visita virtual e ver um vídeo abrindo no seu dispositivo o site museofridakahlo.org.mx.

MoMA

Fundado em 1929, o Museu de Arte Moderna de Nova Iorque, nos EUA, localizado em pleno centro de Manhattan, foi o primeiro museu dedicado à era moderna. Hoje, a coleção do reputado Museum of Modern Art, rica e variada, oferece uma visão panorâmica da arte moderna e contemporânea, abrangendo desde a inovadora pintura e escultura europeia da década de 1880 até à arte cinematográfica, ao design e às artes performativas globais dos dias de hoje.

O acervo do MoMA, como é vulgarmente conhecido, inclui mais de 150.000 pinturas, esculturas, desenhos, gravuras, fotografias, modelos e projetos arquitetónicos e objetos de design e aproximadamente 22.000 filmes e quatro milhões de imagens. A biblioteca deste espaço museológico guarda mais de 300.000 livros, jornais e arquivos individuais de mais de 70.000 artistas. Para além da revista digital do museu (moma.org/magazine/), pode também fazer cursos online em coursera.org/moma.

Museu Estatal de Auschwitz-Birkenau

É o museu mais visitado da Polónia. Antigo campo de concentração de prisioneiros políticos foi, em 1942, transformado num dos principais centros de extermínio em massa de judeus. O Auschwitz-Birkenau Miejsce Pamieci i Muzeum foi criado a 2 de julho de 1947, que inclui um memorial, reparte-se por por 155 edifícios e 300 ruínas e reúne mais de 100.000 pertences das vítimas, documentos e obras de arte dos prisioneiros, que pode ver aqui: auschwitz.org

Luís Sepúlveda, o escritor que fez histórias de memórias sucumbiu ao covid 19

Luís Sepúlveda morreu em Gijón, Espanha, vítima do novo coronavírus. A morte do escritor aconteceu depois de este ter sido internado no Hospital Universitário Central das Astúrias, em Oviedo, no final do mês de fevereiro. Na semana anterior, participara no festival literário Correntes d'Escritas, na Póvoa de Varzim.

O escritor chileno de 70 anos estava internado em Espanha desde fevereiro, altura em que tinha testado positivo para o novo coronavírus. Na semana anterior, Luis Sepúlveda tinha participado no Correntes d'Escritas, na Póvoa de Varzim.

Segundo fontes médicas citadas pela publicação espanhola, o estado de saúde de Sepúlveda mantinha-se "estável dentro da gravidade", tendo sido várias vezes entubado, enquanto aguardava uma melhoria que acabou por nunca acontecer.

O escritor chileno, que vivia em Gijón, em Espanha, estava internado no Hospital Universitário Central das Astúrias, em Oviedo, desde 29 de fevereiro. Foi o primeiro a ser diagnosticado com covid-19 nas Astúrias.

Nos livros que escreveu, aprendeu outra forma de resistir. Desta vez, contra o esquecimento. Como se precisasse desse exercício constante para ajustar contas com o passado. Do jovem que nasceu no Chile e, de um dia para o outro, viu a ditadura instalar-se no seu país. Do ativista político duas vezes preso e obrigado ao exílio. Do guerrilheiro nas fileiras sandinistas e do correspondente de guerra em Angola. Luís Sepúlveda presenciou momentos importantes do século XX, descobriu mundos e fezse contador destas e de outras histórias.

Luís Sepúlveda, nasceu em Ovalle, na região de Coquimbo, no sul do Chile, em 04 de outubro de 1949, estreou-se nas letras em 1969, com "Crónicas de Piedro Nadie" ("Crónicas de Pedro Ninguém"), dando início a uma bibliografia de mais de

20 títulos, que inclui obras como "O Velho que Lia Romances de Amor" e "História de Uma Gaivota e do Gato que a Ensinou a Voar".

Escreveu desde contos, romances a livros de viagem, ensaios, tendo trabalhado também como repórter. O último livro que escreveu foi "História de Uma Baleia Branca", publicado em 2019.

O escritor chileno abandonou o seu país de origem em 1977, durante a ditadura de Pinochet. Esteve ligado a vários movimentos de inspiração comunista e socialista. tendo-se mesmo alistado nas fileiras sandinistas no final dos anos 70, em concreto na Brigada Internacional Simon Bolívar.

Foi também defensor de causas ambientais, tendo trabalhado com a Greenpeace nos anos 80. Interessou-se pelos contrastes regionais na América Latina e defendeu as origens mapuche da família, que homenageou no livro "História de Um Cão Chamado Leal".

Romancista (ou, talvez melhor, novelista), contista, argumentista, cineasta, jornalista e activista político e ambiental, Luis Sepúlveda é o mais lido autor chileno da atualidade, a sua popularidade internacional só pode ser comparada à que havia tido, anteriormente, o poeta Pablo Neruda.

Luís Sepúlveda vendeu mais de 18 milhões de exemplares em todo o mundo e as suas obras estão traduzidas em mais de 60 idiomas.



"A Cultura é mais necessária do que nunca", diz o escritor Manuel Alegre

O escritor Manuel Alegre defende que, no atual contexto pandémico, "a Cultura é mais necessária do que nunca" e afirma que "tudo tem de ser repensado".

Num texto difundido pela sua editora, o socialista, ex-candidato à Presidência da República, escreve: "a globalização, além de geradora de terríveis desigualdades, também podia trazer a sua peste negra", e argumenta que "não haverá recuperação sem uma nova visão do mundo" e "por isso a Cultura é também uma prioridade".

Uma prioridade, "mesmo que omitida pelas cento e tal personalidades que pedem medidas de retoma. Mesmo que na reunião do primeiro-ministro com economistas e académicos não haja escritores, nem artistas, nem editores, nem livreiros", sublinha o autor de "O Canto e as Armas".

O ex-deputado do PS acrescenta que, "afinal, o egoísmo, o narcisismo, a obsessão do sucesso a todo o preço, a soberba dos poderes dominantes não estavam preparados para esta pandemia. Não eram nem são omnipotentes"

Defende Alegre que Portugal precisa "de poesia, de romances, de ensaios", referindo que "não há livros sem editores e livreiros, sem aqueles que os escrevem e sem aqueles que os fazem e levam até ao público".

Alegre escreve que "a prioridade das prioridades são os ventiladores, as máscaras, a protecção dos profissionais de saúde, a luta contra a doença. E a produção dos bens essenciais". E enfatiza: "Não só o pão, mas também livros. Os já escritos e os ainda por escrever", argumenta o escritor.

Os tempos são de "emergência sanitária, emergência económica, emergência cultural, a mais esquecida", lê-se no texto, advertindo Alegre que "não é só a nossa sobrevivência e a nossa saúde que foram e estão ameaçadas" e, "nem só a Economia que está a sofrer danos incalculáveis".

O atual modo de vida "não voltará a ser o que era". "Sabe-se o que está a acabar, não se sabe o que vai nascer", sentencia o autor de "As Naus de Verde Pinho".

Por isso, acrescenta, "é em tempos assim que a Cultura é mais necessária do que nunca".

"Tudo tem de ser repensado. Tudo está escrito e tudo está por escrever", atesta Manuel Alegre realçando que "não haverá recuperação sem uma nova visão do mundo"

"Com cada livraria que fecha e cada editora que acaba não é apenas um pouco de nós e do nosso passado que morre, é também o futuro que se atrasa. E o futuro passa por uma outra visão, uma nova cultura, mais livros", remata Manuel Alegre.





Trata-se de uma medida de ajuda no combate à pandemia. As autarquias vão distribuir máscaras reutilizáveis e laváveis aos munícipes, de forma gratuita. Uma vez distribuídas, as máscaras deverão ser usadas pela população, em espaços públicos ou fechados, como transportes públicos, supermercados e outros locais movimentados.

As Câmaras Municipais de Valongo, Vila Nova de Gaia e Matosinhos querem garantir que a população está protegida, assim que se regresse ao novo normal. As máscaras comunitárias deverão chegar a casa das pessoas, através do correjo, durante o mês de majo.

O objetivo das autarquias é proteger a comunidade, incentivar o uso de proteção individual e garantir o acesso da população a estes equipamentos, quando o isolamento terminar.

Uma vez distribuídas, as máscaras deverão ser usadas pela população, em espaços públicos ou fechados, como transportes públicos, supermercados e outros locais movimentados.

Valongo: Câmara distribui 100 mil máscaras

A Câmara Municipal de Valongo vai distribuir 100 mil máscaras sociais e reutilizáveis a todos os munícipes, durante o mês de maio. O objetivo é "pedir a toda a população que se proteja e proteja os outros, colocando sempre e em qualquer espaço público uma máscara comunitária", como anunciou o presidente da Câmara Municipal de Valongo. José Manuel Ribeiro não escondeu a preocupação que tem com o regresso à nova normalidade. Por isso, pede a toda a população "que não facilite e coloque sempre uma máscara social, como símbolo de resistência contra a pandemia".

O investimento está estimado em cerca de 200 mil euros e o autarca garante que é um esforço que deve ser feito "nesta guerra contra a pandemia, para ajudar e ensinar a comunidade a defender-se".

As máscaras vão ser distribuídas em conjuntos de três, através da caixa de correio, nas cinco freguesias do concelho: Valongo, Ermesinde, Alfena, Sobrado e Campo. "Se for necessário, serão feitos ajustamentos", afirma o presidente.

As máscaras que vão ser distribuídas são comunitárias, isto é, de uso social, e podem ser usadas por qualquer pessoa em espaços públicos ou fechados. São reutilizáveis e laváveis e feitas de materiais devidamente certificados pelo Centro Tecnológico Têxtil e Vestuário.

Desta forma, as pessoas não têm "desculpas para não serem agentes de saúde pública- O uso de máscara em locais públicos protege-nos a todos e o facto de serem reutilizáveis protege

o meio ambiente", como refere José Manuel Ribeiro.

O autarca sublinha ainda que o regresso às atividades do dia a dia "tem de ser feito sem medo, mas com cautela e segurança máxima", o que "só é possível com equipamentos de proteção individual devidamente certificados pelas autoridades de Saúde e acessíveis para todos".

Além da distribuição de máscaras, a autarquia vai continuar a sensibilizar a população, para que se mantenham as restantes medidas de proteção.

Gaia: Investimento vai rondar os 600 mil euros

Também a Câmara Municipal de Vila Nova de Gaia vai distribuir máscaras laváveis e reutilizáveis – 320 mil vão ser oferecidas à população, revelou Eduardo Vítor Rodrigues.

As máscaras vão ser compostas por dois tecidos: um com tratamento bactericida e fungicida (que destrói bactérias e fungos) e outro com tratamento impermeabilizante.

O gesto "pretende incentivar a proteção individual dos munícipes aquando do regresso à normalidade", conforme se lê no site da Câmara.

A primeira encomenda de 20 mil máscaras duplas e com filtro suplementar já foi feita. Segundo o presidente da CM de Gaia, no total, o investimento deverá rondar os 600 mil euros.

A autarquia quer então promover o uso de máscaras nos transportes públicos, escolas, supermercados e outros locais movimentados, a partir do momento em que for possível retomar a "normalidade".

As máscaras vão ser distribuídas em kits de duas unidades, também pela caixa de correio. Eduardo Vítor Rodrigues garante ainda que se for necessário serão feitos "ajustamentos de caso".

Como avançou a agência de notícias Lusa, citando o autarca, a confeção das máscaras está a ser feita por uma empresa de Gaia, que até aqui era especializada em material desportivo, mas que "soube reinventar-se".

Matosinhos: Máscaras prontas para entrega no início de maio

Também a Câmara de Matosinhos vai oferecer máscaras reutilizáveis aos munícipes, "tendo expetativa de ter cerca de 200 mil prontas numa primeira fase", anunciou a autarquia na última sexta-feira, dia 17.

Citada numa nota enviada à Lusa, a presidente da Câmara de Matosinhos, Luísa Salgueiro, explica que a proteção individual vai ser fundamental quando "terminar o confinamento obrigatório e as pessoas retomarem lentamente as suas atividades".

As máscaras laváveis e reutilizáveis também vão ser entregues em casa dos munícipes, a partir do início de maio. A Câmara adianta que cada agregado familiar receberá três exemplares.

Segundo Luísa Salgueiro, "só adotando comportamentos responsáveis e rigorosos [é que] vamos conseguir controlar o surto e retomar a normalidade".

As máscaras vão começar a ser produzidas por um consórcio de unidades de produção do concelho, de acordo com a autarquia, "mal o processo de certificação [do CITEVE] esteja concluído". A Câmara quer garantir que estes equipamentos de proteção individual cumprem "todas as normas em vigor para as máscaras sociais".

As máscaras vão ser compostas por dois tecidos: um com tratamento bactericida e fungicida (que destrói bactérias e fungos) e outro com tratamento impermeabilizante. Deverão estar prontas para entrega "logo no início de maio", altura em que "se espera que termine o atual estado de emergência".

Universidade do Porto oferece testes de imunidade à comunidade académica

A Universidade do Porto será uma das primeiras instituições em Portugal a providenciar testes de imunidade à Covid-19 para a sua comunidade académica.

Todos os estudantes, docentes e trabalhadores não docentes da Universidade do Porto que necessitem de retomar atividades presenciais nas instalações da instituição vão realizar, gratuitamente, um teste serológico. O teste, disponível a partir dos primeiros dias de Maio, permite aferir o grau de exposição de cada pessoa ao novo coronavírus.

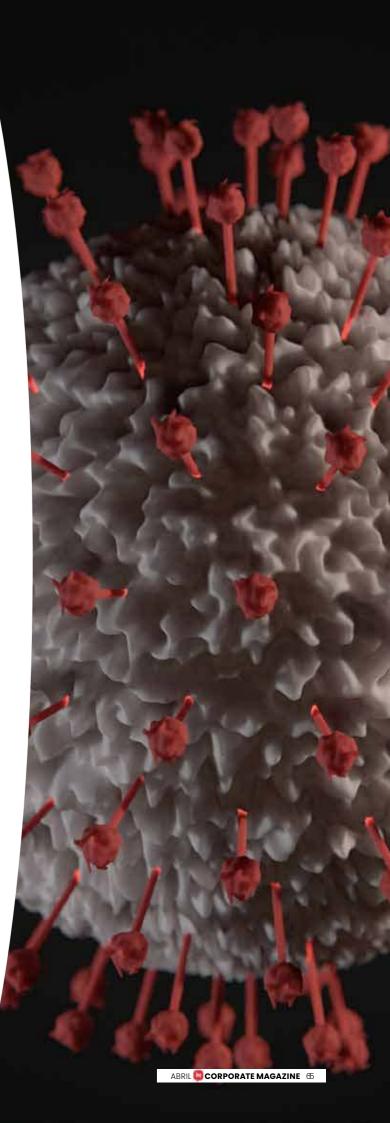
A partir dos primeiros dias de maio, todos os estudantes, docentes, trabalhadores não docentes e investigadores da U.Porto que necessitem de retomar atividades presenciais nas instalações da instituição poderão realizar, gratuitamente, um teste serológico que permita aferir o grau de exposição de cada pessoa ao novo coronavírus.

Resultando de uma iniciativa conjunta da Reitoria e do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP), a realização destes testes permitirá conhecer o estado individual de imunidade ao novo coronavírus dos membros da comunidade académica. Este será também um primeiro passo para desenvolver posteriormente um estudo do nível de imunidade da população portuguesa.

Os testes serológicos detetam anticorpos que tenham sido produzidos pelo sistema imunitário, quando em contacto com o novo coronavírus, assim identificando as pessoas que terão sido portadores da Covid-19, ainda que não tenham manifestado sintomas da doença. Os testes necessitam apenas da recolha de umas gotas de sangue, através de uma picada no dedo, muito à semelhança dos testes de glicose que os doentes diabéticos realizam regularmente.

Nos próximos dias, o ISPUP iniciará uma fase de experimentação para aferir os métodos laboratoriais e procedimentos necessários para disponibilizar os testes à comunidade académica. Após esta fase, serão determinados quais os locais nos diversos edifícios da Universidade do Porto onde será possível, a partir de maio, os membros da comunidade académica realizarem o seu teste serológico.

Recorde-se que, por indicação do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, as instituições científicas e de ensino superior têm até ao final de abril para "elaborar planos para levantamento progressivo das medidas de contenção atualmente existentes, incluindo a reativação faseada de atividades letivas e não letivas com presença de estudantes" a partir de 4 de maio de 2020.



Henkel lança programa de solidariedade face ao Covid-19

www.henkel.j

A multinacional anunciou um plano global de solidariedade através do qual doará dois milhões de euros ao fundo COVID-19 da OMS - Organização Mundial de Saúde e da Fundação da ONU - Organização das Nações unidas, entre outras organizações selecionadas, bem como cinco milhões de unidades de produtos de higiene pessoal e doméstica em todo o mundo.

O plano global inclui outras medidas como a produção de gel desinfetante em várias fábricas da Henkel em todo o mundo, ou condições de pagamento flexíveis para cabeleireiros. Em Portugal, a empresa doou mais de 14 000 produtos de limpeza e de higiene pessoal para ajudar famílias carenciadas através de três ONG's: Cruz Vermelha, Re-food Alvalade e Casa da Alegria.

A Henkel Ibérica participa também na iniciativa solidária da Centromarca para ajudar a colmatar a necessidade de Salas de Pressão Negativa no SNS – Sistema Nacional de Saúde.

A Henkel lançou, global e localmente, um programa de solidariedade para apoiar funcionários e clientes com a doação de dois milhões de euros para o fundo da Fundação COVID-19. Graças a este programa, a Henkel Ibérica doou cerca de 225.000 doses de detergente para a máquina de roupa, 2.100 litros de detergente para limpeza do lar e 3.350 blocos sanitários para ajudar famílias carenciadas a manter a sua roupa e casas limpas e higienizadas neste momento difícil para todos. A ajuda será feita através de três ONG's: Cruz Vermelha, Re-food Alvalade e Casa da Alegria.

A Henkel apoiou também com artigos de higiene pessoal, contribuindo para que as famílias mais carenciadas assegurem os necessários cuidados de higiene pessoal durante esta fase. Para esse efeito, a Cruz Vermelha receberá cerca de 2.280 géis de banho, 2 100 champôs e 1 140 unidades de pasta dentífrica.

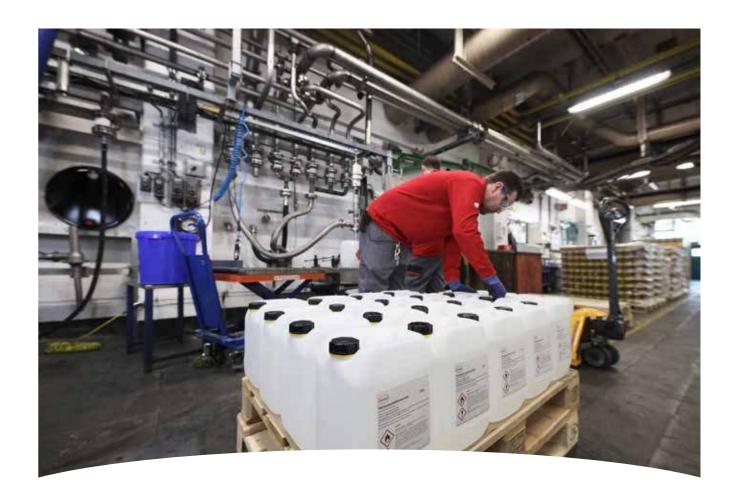
"Com esta iniciativa a Henkel e a Cruz Vermelha ampliam

a sua colaboração, que já conta com alguns anos. O objetivo é poder ajudar grupos desfavorecidos, com produtos de limpeza e de higiene pessoal que são essenciais para as famílias", refere Griselda Serra, Diretora de Recursos Humanos da Henkel Ibérica.

Além disso, a Henkel Ibérica integrou a iniciativa de solidariedade da Centromarca, a associação portuguesa de fabricantes, para ajudar a colmatar a necessidade de Salas de Pressão Negativa no SNS. Três hospitais, em Lisboa, Porto e Coimbra, vão receber estes equipamentos num valor total de cerca de 50 mil euros.

O programa global inclui medidas como:

- Doação para o fundo da Fundação OMS/ONU, bem como para outras organizações: um montante de dois milhões de euros será doado a diferentes fundos e organizações para ajudar a combater a pandemia. A Fundação Fritz Henkel doará um milhão de euros diretamente ao Fundo de Resposta à Solidariedade CODIV-19, lançado pela OMS e pela ONU. Essa doação ajudará a fornecer equipamentos de proteção para os profissionais de saúde da linha da frente, equipar laboratórios de diagnóstico, melhorar a recolha e a análise de dados, estabelecer e manter as unidades de cuidados intensivos, além de acelerar a pesquisa e o desenvolvimento de possíveis vacinas e terapêuticas. Além disso, a Fundação Fritz Henkel irá distribuir globalmente um milhão de euros para diferentes organizações e parceiros, bem como para



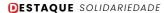
apoiar o compromisso pessoal e o envolvimento voluntário dos funcionários que lutam contra a crise sanitária.

- Doação de produtos de higiene pessoal e doméstica: também a nível global, a Henkel doará cinco milhões de unidades de produtos de higiene pessoal e doméstica. Esta doação incluirá desinfetantes para as mãos, sabonetes e equipamentos de proteção, como detergentes, desinfetantes e outros produtos de limpeza doméstica. A equipa de cidadania corporativa da Henkel implementará essas doações em estreita colaboração com instituições de caridade, organizações, autoridades locais e parceiros em todo o mundo.
- Mudança nas instalações de produção para produzir desinfetantes: a Henkel começou a produzir desinfetantes em fábricas selecionadas e espera doar durante os próximos dias 50 000 litros de desinfetantes. Os produtos são destinados a ajudar instituições públicas e grupos profissionais na luta conta o coronavírus.
 - Melhores condições de pagamento para uma

seleção de parceiros de negócio: a Henkel considera também oferecer melhores condições de pagamento para pequenos e médios cabeleireiros profissionais, para apoiá-los durante a atual situação difícil.

- Medidas de segurança e saúde para os funcionários: desde o início da crise, a Henkel abordou a situação de maneira proativa através das suas equipas de gestão de crise a nível nacional, regional e mundial. O objetivo principal da gestão de crise e é fazer todos os possíveis para garantir a segurança de funcionários, clientes e parceiros comercias, e manter as operações nestas circunstâncias difíceis.

"A segurança e a saúde dos nossos funcionários são uma prioridade para a Henkel. Nesta situação sem precedentes, a nossa responsabilidade é, por um lado, continuar a fornecer os nossos clientes para que os produtos de higiene pessoal e de limpeza, bem como os adesivos para a indústria de primeira necessidade, cheguem às famílias, e, por outro lado, apoiar as comunidades em que operamos", comenta Rodolfo Schornberg, presidente de Henkel Ibérica.





A Vaca que ri lança ação de solidariedade a nível global

https://avacaqueri.pt

No dia 16 de abril, toda a produção de um dia de A Vaca que ri a nível mundial foi totalmente doada a Hospitais, profissionais de saúde e populações desfavorecidas em todo o mundo, incluindo Portugal, para ajudar a combater o COVID-19.

- 20 países mobilizados e 12 fábricas abrangidas
- 4.000 colaboradores envolvidos
- Cerca de 20 milhões de porções produzidas num dia
- 20 mil euros atribuídos a Portugal doados à Direção Geral de Saúde

Todos os dias, os profissionais de saúde lutam para enfrentar a pandemia global e isso está a afetar a saúde e a vida das famílias, particularmente as mais necessitadas. A Vaca que ri, uma marca do Grupo Bel, quis fazer parte deste movimento de interajuda, através de uma ação de responsabilidade social de âmbito mundial.

Dia 16 de abril, cerca de 4.000 colaboradores de 12 unidades de produção do Grupo Bel, localizados em 20 países diferentes, dedicaram o seu dia de trabalho a uma ação de solidariedade: apoiar aqueles que contribuem diariamente para a luta contra o Covid-19, sejam profissionais de saúde ou através do apoio a populações mais expostas e desfavorecidas.

Neste dia, a produção mundial de A Vaca que ri, que corresponde a 1 milhão de euros, foi canalizada para doações solidárias (financeiras ou em produto), entregues aos hospitais e associações dos 20 países mobilizados, para atender às necessidades identificadas em cada um dos países. No total, foram cerca de 20 milhões de porções de A Vaca que ri, o

equivalente à produção de um dia deste produto.

Os países integrados nesta ação internacional são naturalmente França, berço da marca icónica com as suas fábricas em Lons le Saunier e Dôle, na Europa: Portugal, Espanha, Grã-Bretanha, Irlanda, Bélgica, Holanda, Países Baixos, Países Nórdicos e a República Checa. Também estão envolvidos o norte de África (Marrocos e Argélia), as zonas da África Ocidental e Central, Egito, Turquia, Médio Oriente (Jordânia, Arábia Saudita), além dos Estados Unidos, Canadá, Ucrânia e Vietname.

A doação em Portugal, que corresponde a 20 mil euros, foi feita diretamente à Direção Geral de Saúde, após avaliação conjunta de quais as necessidades mais prementes ao dia de hoje, para a aquisição de dois Monitores de Sinais Vitais (Modelo MX550) e uma Opção de Capnografia Intellivue.

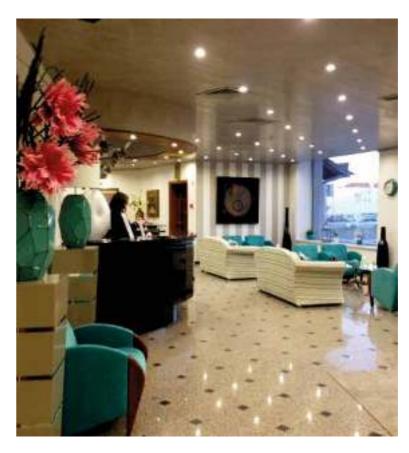
"No contexto pandémico sem precedentes em que nos deparamos, queremos contribuir com todo o empenho para o esforço coletivo, que une 'A Vaca que ri' às famílias por todo o mundo. Louvo a coragem e o compromisso das nossas equipas que são incansavelmente mobilizadas e funcionam como os nossos transmissores de solidariedade. A nossa marca expressa os valores de generosidade e espírito positivo que são tão importantes para partilhar com os mais necessitados, nestes tempos difíceis", comenta Antoine Fievet, CEO do Grupo Bel.



www.hoteiscristal.pt

O Hotel Cristal Caldas, localizado no coração da cidade termal das Caldas da Rainha, assume-se como um hotel tradicional que transporta os hóspedes para a mais nobre zona da cidade, permitindo-lhes viver num ambiente sublime de luxo e sofisticação. Com 113 quartos à disposição, a estadia no Hotel Cristal Caldas é a opção perfeita para descobrir a fabulosa região do Oeste, desde o mar à serra, usufruindo de um serviço sempre atencioso.

















LITOGRAFIS

NÓS FAZEMOS IMPRESSÃO









www.litografis.pt +351 289 598 500 +351 966 478 205 geral@litografis.pt

DESIGN GRÁFICO

A Litográfis materializa a sua ideia para o suporte adequado.

PRÉ-IMPRESSÃO

Sector equipado com dois modernos CTPs (Computer To Plate), de tecnologia térmica, 6 estações de trabalho que abrangem ambientes Windows e Apple, Hardware PC e Macintosh e ainda equipamentos de gravação e revelação de fotolitos.

IMPRESSÃO DIGITAL

Imprimimos os trabalhos em um curto espaço de tempo, permitindo entregas rápidas, ideais para aquele trabalho que necessita imediatamente.

IMPRESSÃO MÉDIO FORMATO

Produzimos brindes, roll ups, pop ups, bandeiras publicitárias, lonas e serviços de estampagem de téxteis.

IMPRESSÃO OFFSET

Sector no qual temos instalada uma enorme capacidade de produção, num total de 16 corpos de impressão, todos da marca alemã Heidelberg, líder mundial no fabrico de máquina de impressão offset.

ACABAMENTO

Um sector, igualmente muito importante, que dispõe dum conjunto de 17 modernos equipamentos de colagem, corte, alseamento, dobragem e agrafamento.