



# Corporate

magazine

## JUSTIÇA:

Mudanças, evolução e futuro

## SAÚDE MENTAL:

Dependências do ecrã e dos jogos

## MULHERES **INSPIRADORAS**:

Dia Internacional da Mulher

## SUSTENTABILIDADE:

Empresas que se distinguem

**“Gosto muito do direito em geral”**

**Claudete Teixeira - Advogada**



**Gusto**<sup>®</sup>  
*è vita...*



**Apenas produtos frescos**

**Uma experiência única**

**Fabricação própria**

**Diversidade**



Rua dos Piornais 36,  
Edifício Concordia  
9000-679 Funchal

**Take Away**  
291-626-009

Rua do Gorgulho,16  
Eden Mar  
9000-107 Funchal

**Take Away**  
291-776-510

Rua Vale da Ajuda,70,  
Edifício Jardim Forum Plaza  
9000-116 Funchal

**Take Away**  
291-653-006

Avenida do Infante 19, L  
Edifício Astrolab  
9000-015 Funchal

**Take Away**  
291-651-262

Visite-nos no

**TheFork**

A partir de Abril estamos na

**Glovo**

**CHEP**

A Brambles Company

# NÃO COMPRE NEM VENDA EQUIPAMENTOS CHEP

SE É AZUL, É DA CHEP.

As paletes azuis da CHEP são partilhadas e reutilizadas através do nosso modelo de negócio.

Como resultado, conseguimos gerar poupanças económicas e ambientais significativas para todos os intervenientes da cadeia de abastecimento. As más práticas, nomeadamente a retenção, compra ou venda de paletes CHEP quebram o círculo, o que leva a um aumento de custos na cadeia de abastecimento e em processos judiciais.

As paletes e contentores CHEP permanecem sempre propriedade CHEP e nunca podem ser compradas ou vendidas legalmente. A CHEP reserva-se o direito de tomar ações legais contra a má utilização e/ou comercialização ilícita.

Se suspeitar da utilização ilegal de equipamentos CHEP, não hesite em contactar-nos. Iremos recolher gratuitamente.



## Propriedade Legal CHEP

Nenhuma entidade tem autorização para comprar, vender, modificar, utilizar ou manusear equipamentos de forma que não cumpra com os direitos de propriedade da CHEP. A apropriação, utilização indevida ou não autorizada de equipamentos CHEP está estritamente proibida.

SE É  
AZUL,  
É DA  
CHEP



**PROCEDA CORRETAMENTE  
E PROTEJA**

**A ECONOMIA CIRCULAR**

solicite uma recolha gratuita  
de paletes através  
[collect.chep.com](https://collect.chep.com)  
ou 800 205 251



# EDITORIAL

A primavera tem uma força iniciática febril, extremamente bela mas violenta, como a natureza afinal. Invariavelmente lembra-nos o amanhecer, o nascimento, o começo de algo, o desabrochar das plantas e das vidas. O “rosto” primaveril sorri com a chegada do sol, ao som de *Here Comes the Sun* dos Beatles (1969). As roupas ficam mais leves e mais claras, na esperança de que tenham igual resultado na inspiração das ideias.

É também uma das alturas do ano em que sentimos que o nosso corpo mais precisa de energia. A alteração horária e o aumento da luz solar traz consigo, por vezes, a Astenia da Primavera, o que obriga a cuidados redobrados e a arranques mais lentos para muitos.

Mas a primavera é sempre um amanhecer, desde que tenhamos a disposição adequada. Aquela que nos desperta a *Morning Mood* de Grieg (1875). E se há altura do dia em que precisamos de encontrar motivação que nos dê energia é mesma essa, o amanhecer.

Falando então de motivação, tema sempre muito caro para qualquer publicação que se dedique ao mundo empresarial e do trabalho, sabemos que há atividades que necessitam de mais resiliência do que outras. É uma das referências mais comuns, de cada vez que falamos no esforço empreendedor dos intervenientes da nossa revista. Como já referi aliás, num outro espaço, sabemos bem o que custa ter uma ideia original, defendê-la, a partir dela criar um produto ou serviço e depois vendê-lo. Depois, tantas vezes, quando resulta, alguns dirão que foi sorte. A esse respeito, o famoso Tio Olavo de Edson Athayde acredita “muito na sorte”, e diz: “tenho constatado que, quanto mais duro eu trabalho, mais sorte tenho.”

Permitam-me então que, uma vez mais, pegue no cinema e num punhado extraordinário de atores (Al Pacino, Ed Harris, Kevin Spacey, Alan Arkin, Alec Baldwin, Jack Lemmon...) e revise o filme *Glengarry Glen Ross* (1992), que se baseia na peça de teatro com o mesmo nome e que valeu o Prémio Pulitzer a David Mamet em 1984. É um tratado sobre resiliência e pressão, recheado de diálogos e monólogos extraordinários, onde nos é mostrada a crueldade da competitividade de alguns meios corporativos. Uma luta constante pela sobrevivência, semelhante àquela que todos os dias ocorre na natureza, recuperando a ideia com que iniciei este texto.

Também por isso, mais do que nunca, mensagens como a que escolhi para terminar este editorial são necessárias - da psicóloga Edite Oliveira, que entrevistámos nesta edição: “É necessário cultivar as relações humanas baseadas no afeto e sobretudo na reciprocidade do Amor!” 

## JUSTIÇA

- 6** CLAUDETE TEIXEIRA
- 11** ENTREVISTA BASTONÁRIO OSAE
- 12** ANA RITA MACHADO
- 13** ÁLVARO ROMBA

## SAÚDE MENTAL

- 14** ENTREVISTA RAÚL MELO - ICAD
- 16** ENTREVISTA EDITE OLIVEIRA

## MULHERES INSPIRADORAS

- 20** HELENA ÁGUEDA
- 22** JOANA CAMPOS

## SUSTENTABILIDADE

- 26** CHEP PORTUGAL

## TURISMO

- 29** SEIA

## "O CAMINHO FAZ-SE CAMINHANDO"

- 32** PAULA TELES - INST. CIDADES E VILAS COM MOBILIDADE

### FICHA TÉCNICA

**Propriedade** Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Sede/Editor** Litográfis Park, Pavilhão A, Vale Paraíso 8200-567 Albufeira NIF 502 044 403  
**Conselho de Administração** Sérgio Pimenta **Participações sociais** Fátima Miranda; Diana Pimenta; Luana Pimenta (+5%) **Assessora de Administração** Carla Rodrigues **Diretor** João Malainho **Gestores de Comunicação** Goreti Vieira; Sérgio Dinis; Eugénia Magalhães **Diretor Editorial** João Malainho **Jornalistas** Ruben Marques; Bruna Pereira **Designer Gráfico** Departamento Criativo Litográfis **Redação e Publicidade** Rua Professora Angélica Rodrigues, n.º. 17, sala 7, 4405-269 Vilar do Paraíso | Vila Nova de Gaia **E-mail** geral@incorporateagency.pt **Site** www.incorporatemagazine.pt **Periodicidade** Mensal **Tiragem** 25.000 exemplares **Estatuto Editorial** Disponível em www.incorporatemagazine.pt **Impressão** Litográfis - Artes Gráficas, Lda. **Depósito Legal** 455204/19 N.º. **Registo ERC** 127355 março 2024



# “Gosto muito do direito em geral”

**Claudete Teixeira – Advogada**



Depois do artigo na nossa edição de fevereiro, em que Claudete Teixeira argumentava porque é que “sem justiça não há liberdade”, entrevistámos agora a advogada experiente na área do direito da família para aprofundar alguns temas. Falámos da evolução legislativa ao longo destes 50 anos de Democracia e, tendo o Dia da Mulher como mote, abordámos ainda questões sociais como a (des) igualdade de género na advocacia. A esse propósito lembra que “as advogadas portuguesas não têm direitos sociais básicos como a proteção na maternidade”.



**A Claudete Teixeira tem uma vasta experiência em Direito da Família. O que a levou, na sua trajetória profissional, a interessar-se neste ramo específico do Direito?**

Juridicamente é um ramo do direito que gosto de estudar e pelo qual sempre me interessei. Por outro lado, fui-me destacando nesta área e, também por essa razão, decidi aprofundar os meus conhecimentos e frequentei várias pós-graduações relacionadas com o direito da família e das sucessões. É uma área muito desafiante porque além da parte jurídica lida-se com as emoções das pessoas, como em nenhum outro ramo acontece. Mas eu gosto desse desafio. Não obstante, gosto dos outros ramos do direito civil, como o direito dos contratos, o direito laboral e outros. Gosto muito do direito em geral. Neste momento estou a frequentar uma pós-graduação em direito do trabalho.

**Quais são os principais desafios e responsabilidades enfrentados por um(a) advogado(a) ao lidar com questões tão complexas e sensíveis como são as familiares?**

Muitas vezes, quando as pessoas nos procuram estão muito fragilizadas emocionalmente e, nesses casos, pode-lhes ser difícil agir de uma forma racional e sensata. Temos de ser empáticos e compreensivos para com as dificuldades das pessoas, mas também guiá-las a tomar as melhores decisões. O acompanhamento do nosso cliente deve ser constante, especialmente nas fases mais críticas, porque as dúvidas e os problemas são frequentes. E quando as pessoas não sabem como agir, facilmente poderão

agir mal. Em situações de divórcios, regulação do exercício das responsabilidades parentais, ou partilhas, por exemplo, as pessoas são confrontadas com uma realidade que era desconhecida até então e que gera dúvidas acerca de situações concretas do dia-a-dia que, até essa altura, não se colocavam. A situação torna-se particularmente desafiante quando há crianças envolvidas em conflitos parentais. O advogado tem de ser o guia dos pais para melhor resolver o problema do adulto, sem danos para a criança. A criança deve ver o divórcio como uma alteração na sua vida; não como uma desarmonia, desorganização e conflito, mesmo que, entre os pais, exista litígio.

### **Pode partilhar connosco a sua perspetiva sobre a mediação familiar como ferramenta para encontrar soluções consensuais e resolver conflitos familiares?**

A mediação familiar é uma ferramenta importante e que surge como uma alternativa extrajudicial de resolução dos conflitos. O objetivo da mediação é que os próprios envolvidos, debatendo as suas divergências, com a ajuda de um mediador, consigam construir o seu próprio acordo e encontrar uma solução negociada. Há situações em que não é possível o recurso à mediação familiar como, por exemplo, em situações em que exista violência doméstica. Mas, quando é viável, e é bem feita, a mediação familiar pode ter resultados excelentes. O facto de serem os próprios a construir o acordo é um fator de motivação acrescida e de maior adesão ao seu cumprimento do acordo.

Em Portugal as pessoas podem ter acesso a um mediador inscrito no sistema de mediação pública ou contratar um mediador privado. Nos processos judiciais de regulação do exercício das responsabilidades parentais, por exemplo, na ausência de acordo na primeira conferência de pais, as partes têm a oportunidade de ser encaminhadas para a mediação familiar para se tentar o acordo, que depois será homologado pelo tribunal. Mas esta é uma solução que tem tido pouca aplicação prática em Portugal - não sei se é só uma questão cultural ou se o recurso à mediação pública não foi o esperado.

### **Tendo os 50 anos do 25 de Abril como mote, pergunto-lhe, em relação à legislação atual e às alterações que foi sofrendo ao longo dos anos, quais mudanças ou desenvolvimentos que considera mais relevantes no Direito da Família?**

As mudanças foram imensas. Antes do 25 de abril não era possível o divórcio, se os cônjuges fossem casados catolicamente, e nem era possível o divórcio por mútuo consentimento. O homem era consagrado como o “chefe da família” que administrava todo o património, quer se tratasse de bens comuns do casal, ou de bens próprios da mulher. Atualmente nada disto acontece. Hoje temos o reconhecimento da união de facto como figura jurídica geradora de direitos, a permissão da celebração do casamento entre pessoas do mesmo sexo, a permissão da adoção por pessoas individuais ou por casais do mesmo sexo. Não só passaram a ser aceites outros modelos de família como a forma como o homem e a mulher são vistos dentro da família, passou a ser diferente. Veja-se a temática associada à violência doméstica. Eu ainda tenho memória de a sociedade achar normal o marido bater na mulher e nos filhos. Situações com as quais a sociedade atual já não compactua.

**“O advogado tem de ser o guia dos pais para melhor resolver o problema do adulto, sem danos para a criança.”**



Mais recentemente, sublinho as alterações legislativas levadas a cabo em 2008 quando se eliminou o fator culpa nos processos de divórcio. No chamado divórcio litigioso, o juiz deveria declarar a culpa dos cônjuges no divórcio, o que tinha consequências patrimoniais negativas, em sede de partilha, para o cônjuge declarado culpado. Isto levava a que se gerassem processos de divórcio muito litigiosos devido unicamente a essas consequências patrimoniais. Situação que desapareceu. Inclusive deixou de se usar a expressão “divórcio litigioso” para se passar a dizer: ‘divórcio sem consentimento de um dos cônjuges’. Por outro lado, nestes casos de falta de consentimento de um dos cônjuges, abriu-se o leque de possibilidades para se requerer o divórcio a quaisquer fatos que mostrem a rutura definitiva do casamento, ou seja, também por esta via, tornou-se mais facilitado o acesso ao divórcio. Por fim, sublinho as alterações legislativas de 2015, que refletiram uma mudança de paradigma muito importante, nos processos que envolvem crianças.

Nesta altura existiram mudanças de linguagem que refletiram ideias muito importantes. A expressão ‘poder paternal’ foi substituída por ‘responsabilidades parentais’. Os pais não detêm um poder sobre os filhos, mas sim uma responsabilidade. A expressão “menor” foi substituída por “criança”, por se considerar que a expressão menor era redutora. E colocou-se o foco no superior



“É importante conhecer a história para se valorizar as conquistas de Abril e perceber que o que temos hoje como dados adquiridos nem sempre o foram.”

interesse das crianças como titular dos direitos que se visam proteger nos processos que as envolvem. Passou a refletir-se, cada vez mais, a importância da criança manter um convívio próximo com ambos os progenitores, em situações de separação dos pais. Processualmente, reforçaram-se os mecanismos de busca de soluções negociadas, tentando-se reduzir os níveis de conflito. É importante conhecer a história para se valorizar as conquistas de Abril e perceber que o que temos hoje como dados adquiridos nem sempre o foram.

#### **Como é que estas mudanças têm afetado a prática jurídica e as dinâmicas familiares?**

Por um lado, hoje existe um elevado número de divórcios, nada comparável com o reduzido número que existia há 50 anos. Mas com a eliminação da figura do cônjuge culpado, diminuíram significativamente os julgamentos muito conflituosos em processos de divórcio.

Por outro lado, com a maior liberdade que existe hoje em iniciar e terminar relações e a maior paridade entre o papel do homem e da mulher no trabalho e na família, gerou-se um problema, que era pouco significativo e que agora tem uma grande expressão, que é o problema do conflito parental na regulação do exercício das responsabilidades parentais.

Este é um problema complexo e por essa razão, nas várias fases do processo de regulação do exercício as responsabilidades parentais, as partes são encaminhadas para soluções que busquem o acordo nas matérias em discussão. Embora, na minha opinião, ainda existe um longo caminho a fazer nesse sentido. Em qualquer situação de separação, os pais deveriam ser informados e sensibilizados para os danos provocados nas crianças pelo conflito parental. E é preciso uma maior especialização e formação para todos os profissionais que trabalham nesta área.

Por outro lado, se há uns anos atrás era comum o pai ficar relegado para o papel de “pai de fim semana”, agora há um elevado número de residências alternadas, não apenas quando há acordo dos pais mas também por determinação do tribunal.

**Sem justiça célere não há, na prática, justiça. É um dos principais problemas detetados na nossa realidade, com a falta de meios a ser a principal razão apontada. Também por isso, o papel do advogado acaba por ser mais desafiante? Sobretudo quando falamos de temas particularmente sensíveis, muitas das vezes envolvendo crianças.**

A morosidade da justiça é um problema muito grave e não vejo quaisquer perspetivas de melhoria. Tivemos eleições há pouco tempo e francamente não percebo porque é que a questão da justiça, nem mesmo nos programas eleitorais, é abordada de uma forma séria e profunda. Sendo importante frisar que a principal causa da morosidade da justiça é a falta de meios. Meios humanos, técnicos e até de salas.

Também não percebo porque é que quando se aborda o tema da morosidade da justiça o problema é resumido aos processos-crime. A justiça não se resume aos processos-crime. No caso dos tribunais de família e menores a situação é particularmente grave. Quando estão em causa os direitos das crianças, e os atrasos nos processos se prolongam por anos, é fácil de perceber a gravidade da situação. Em cada situação de conflito parental há uma criança em risco. É bom lembrar que as crianças de hoje serão os adultos do futuro. Quando os tribunais de família não conseguem intervir atempadamente, os danos psicológicos provocados nas crianças podem ser graves e irreversíveis.

Por outro lado, é importante perceber que os tribunais não são a solução para tudo e, por essa razão, é preciso também repensar o sistema e perceber como efetivar a ajuda aos pais e às crianças fora dos tribunais. A mediação familiar deve fazer parte da solução, mas neste momento ainda tem pouca expressão prática. O apoio mais efetivo e presente que as pessoas têm é o do advogado. Por estas razões é ainda mais importante que o advogado que trabalha nesta área tenha um conhecimento profundo da mesma. O aconselhamento que é dado às pessoas poderá ditar o sucesso ou insucesso do relacionamento parental futuro e ter consequências diretas na estabilidade e bem-estar de todos os envolvidos, incluindo as crianças. Para não falar nas consequências patrimoniais. A abordagem que se deve ter neste tipo de processos tem de ser completamente diferenciada de todos os outros.



**“É comum as pessoas assinarem contratos feitos sabe-se lá por quem e sem consultarem previamente um advogado. Isto é um erro e muitas vezes gera problemas difíceis de resolver.”**

O Dia Internacional da Mulher é sempre uma oportunidade para discutirmos questões de igualdade de género. No caso particular dos advogados, há uma clara desigualdade entre homens e mulheres que se manifesta na ausência de direitos sociais básicos, como a proteção da maternidade ou assistência à família. Como é que olha para esta situação, sobretudo quando falamos de uma profissão que lida com a aplicabilidade da Lei e a defesa da Justiça?

Já dizia o provérbio: “em casa de ferreiro espeto de pau”. É o caso. A nossa profissão é defender os direitos das pessoas, mas em pleno século XXI as advogadas portuguesas não têm direitos sociais básicos como a proteção na maternidade, assistência à família, proteção na doença, ou outros. Situação que não acontece com os nossos colegas europeus.

Não têm as advogadas, nem os advogados, embora no caso das mulheres a situação seja mais penalizadora na situação da maternidade. O que por si só, gera desigualdades.

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

Portugal tem vindo a refletir, na sua legislação, uma preocupação

em garantir direitos sociais aos trabalhadores por conta de outrem. Ainda recentemente, em maio do ano passado, foi alterada a legislação laboral, com a entrada em vigor da “agenda do trabalho digno”, com a implementação de mais medidas no sentido de promover uma melhor conciliação entre a vida profissional, pessoal e familiar. Contudo há um segmento de portugueses e portuguesas relativamente aos quais o Estado mostra total indiferença para o facto de não terem direitos sociais nenhuns no apoio na doença e parentalidade, o que é incompreensível. É caso para dizer que, no caso das crianças que são filhas de advogadas, o seu “superior interesse” não é assim tão superior. Se para o Estado Português é normal que as advogadas portuguesas tenham de levar o computador portátil para a maternidade, tenham de cumprir prazos enquanto amamentam de duas em duas horas, de dia e de noite, tenham de levar bebés recém nascidos para o escritório, tenham de fazer julgamentos menos de um mês depois de dar à luz, os seus bebés fiquem “à porta” de tribunais à espera para ser amamentados, entre o mais, é porque o superior interesse destas crianças realmente não é assim muito superior.

**Imagino que esta discriminação dificulte muito o trabalho de uma advogada em determinadas fases da vida. Como é que se pode colmatar esta injustiça no exercício da profissão?** Cada caso é um caso e de certeza que cada advogada terá uma história para contar. Mas, penso que única forma de se conseguir gerir tudo isto, além de ser imprescindível ter uma força e determinação muito grande, é ter ajuda de colegas no que diz respeito ao trabalho do escritório e ter ajuda de familiares com os filhos. Essencialmente, dependemos da disponibilidade e boa vontade de terceiros.

**Ao consultar o seu site, no sempre útil espaço reservado às perguntas frequentes, há uma resposta que tem um fator comum a muitas outras conversas tidas com advogados. Falo concretamente da importância de consultar um advogado sempre que se tem uma dúvida sobre qualquer assunto legal. Podemos dizer que é algo que pode evitar muitos problemas futuros?**

A procura do aconselhamento do advogado deve ser, desde logo, preventiva. É comum as pessoas assinarem contratos feitos sabe-se lá por quem e sem consultarem previamente um advogado. Isto é um erro e muitas vezes gera problemas difíceis de resolver. Se a consulta do advogado fosse preventiva, e não quando os problemas já aconteceram, muitos problemas não chegariam, sequer, a acontecer.

Aproveite a oportunidade para dizer que a legislação recente que alterou a Lei dos atos próprios dos advogados permitindo que, por exemplo, licenciados em direito (não advogados) prestem consulta jurídica ou que a elaboração de contratos possa ser entregue a pessoas com mero conhecimento teórico sobre os mesmos, desconhecedores das vertentes e consequências práticas que as obrigações neles previstas podem representar, entre outras, é uma aberração jurídica e é de quem não percebe nada do que é a advocacia. O preço destas alterações vai ser pago pelo cidadão incauto que cair nesta armadilha. 

# Álvaro Laborinho Lúcio desvenda as suas memórias e vivências em “A Vida Na Selva”

Álvaro Laborinho Lúcio, autor de diversas obras literárias, lançou em fevereiro a história da sua vida, desde as lembranças de infância até à sua carreira como escritor, magistrado, político e homem da justiça. “A Vida Na Selva” dá o título a esta obra, quase autobiográfica, e constituída por diversas crónicas e “dispersos literários”.

“A Vida na Selva” viaja pelas memórias do autor, Álvaro Laborinho Lúcio, começando por uma redação escolar, passando por crónicas e terminando em “dispersos literários”. “O resultado é comovente”, afirma a editora quetzal.

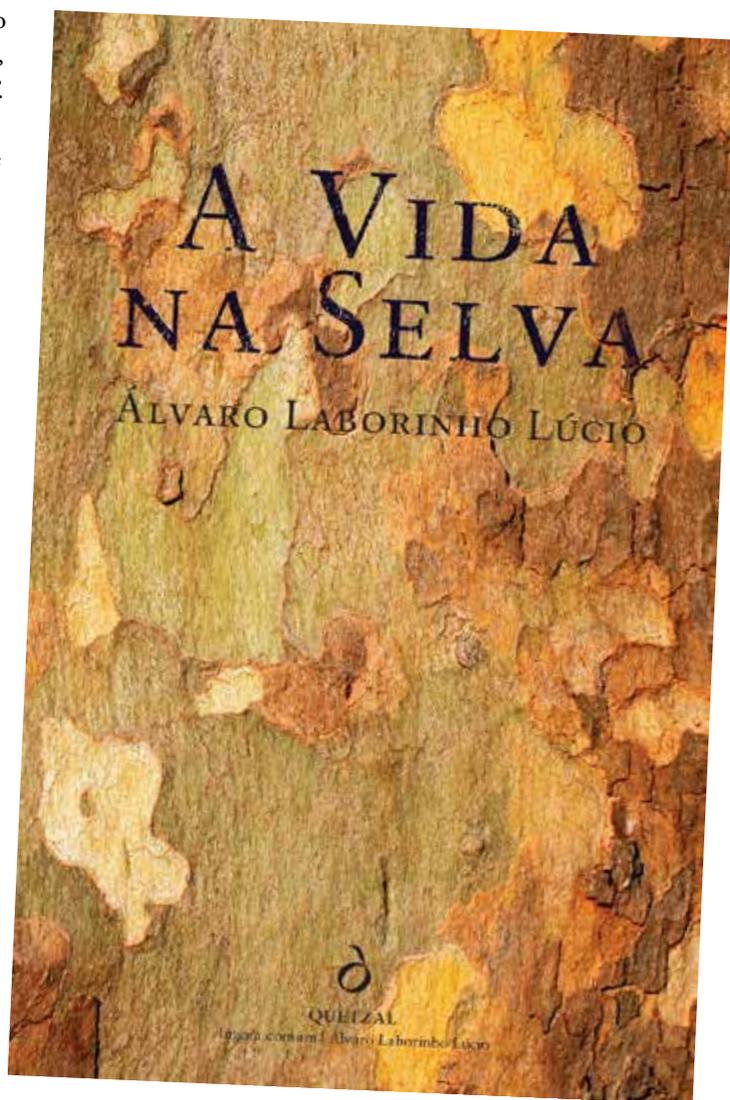
A redação por onde começa faz conhecer a realidade do escritor, marcada pela “escola dos pés-descalços” e “verdascas nas orelhas por parte de professores que não lhe reconheciam talento para os estudos”. A obra ainda permite sentir o cheiro a maresia da Nazaré, as batidas do telegrama que o pai enviava; acompanhar toda a história pelo teatro, magistratura e literatura; e viajar até ao Fundão e Açores. “São tempos de nascer, tempos de voar, tempos de lutar e tempos de partir”, acrescenta a Quetzal.

Álvaro Laborinho Lúcio, contradizendo os seus professores, tornou-se mestre em Ciências Jurídico-Civilísticas pela Faculdade de Direito da Universidade de Coimbra. Como magistrado já soma muitos anos de carreira, mas pelo meio ainda se dedicou à política: assumiu funções de secretário de Estado da Administração Judiciária, ministro da Justiça e deputado da Assembleia da República. De 2003 a 2006 chegou a ser ministro da República para a Região Autónoma dos Açores e, hoje, é juiz-conselheiro jubilado do Supremo Tribunal de Justiça. Chegou a publicar artigos e a participar em palestras sobre temas relacionados com a justiça, o direito, a educação, os direitos humanos e a cidadania.

“Este é o produto de uma memória propositadamente não elaborada, sem trabalho de reconstituição, escorrendo em palavras a partir de uma mistura de lembranças e de esquecimentos”, escreveu Álvaro Laborinho Lúcio, explicando a essência desta obra.

O seu percurso pela literatura também começou cedo, tendo-se dedicado inicialmente a obras relacionadas com a sua profissão: “A Justiça e os Justos”, “Palácio da Justiça, Educação, Arte e Cidadania”, “O Julgamento”. Uma Narrativa Crítica da Justiça. Em 2014 publicou o seu primeiro livro de ficção “O Chamador”, seguindo-se os romances “O Homem que escrevia Azulejos” (2016), “O Beco da Liberdade” (2019) e “As Sombras de uma Azinheira” (2022).

Depois de tanto trabalho, vieram as aclamações. Álvaro Laborinho



Lúcio foi agraciado pelo rei de Espanha com a Grã-Cruz da Ordem de S. Raimundo de Peñaforte e pelo Presidente da República Portuguesa com a Grã-Cruz da Ordem de Cristo. Foi-lhe atribuído o título “doutor honoris causa” pela Universidade do Minho e, em 2023, a Medalha de Ouro Comemorativa do 50.º Aniversário da Declaração Universal dos Direitos Humanos pela Assembleia da República.

# “A Justiça deve ser assegurada e garantida de forma equitativa, célere e eficaz para todos os cidadãos”

Paulo Teixeira, Bastonário da Ordem dos Solicitadores e dos Agentes de Execução (OSAE), fala-nos sobre o reconhecimento da profissão, as alterações à lei dos atos próprios e as prioridades para o futuro da Justiça.



Foi eleito Bastonário da Ordem dos Solicitadores e dos Agentes de Execução (OSAE) há pouco mais de dois anos. Na altura, numa entrevista à *Sollicitare* (revista da própria Ordem), considerava que estava a faltar um “reconhecimento social da profissão e da própria Ordem”, admitindo que continuavam a ser vistos com uma espécie de “parente pobre” na área do Direito. Considera que, neste momento, já se olha para esta classe de outra forma?

Na verdade, a OSAE tem uma história comprovada de, pelo menos, 500 anos. São cinco séculos em que muito mudou e, certamente, muito vai continuar a mudar. E temos vindo a demonstrar, principalmente nas últimas décadas, a nossa capacidade, o nosso crescimento. Os Solicitadores e os Agentes de Execução são hoje profissionais altamente qualificados e comprometidos em oferecer soluções jurídicas eficazes e confiáveis, sempre com um objetivo em vista: servir o cidadão. Prova disso é que, para se ser Solicitador e/ou Agente de Execução, é necessária uma licenciatura em Solicitoria ou em Direito, o que funciona como garantia acrescida da qualidade destes profissionais.

Temos, portanto, a clara noção de que este não é um processo estanque. É sim um processo contínuo de melhoria. Mais do que qualquer reconhecimento, o que importa verdadeiramente é saber que realizamos um trabalho importantíssimo em prol da Justiça, das empresas e do cidadão.

**Em que situações é que se pode, ou deve, recorrer a um Solicitador ou Agente de Execução?**

Os solicitadores estão aptos para representar, aconselhar e acompanhar pessoas, empresas e organizações públicas junto de órgãos da administração e tribunais ou quaisquer outras entidades ou instituições públicas ou privadas, nas áreas do

Direito Civil, Comercial, Societário, Trabalho, Administrativo, Fiscal, Contra-ordenacional, Registos e Notariado. Já os Agentes de Execução podem apresentar-se e ser nomeados em sociedade ou individualmente. Assumem as seguintes competências: assegurar todas as diligências do processo de execução, efetuar citações e notificações avulsas e promover despejos.

Os novos estatutos das Ordens entrarão em vigor no próximo mês de abril, mas a lei que altera o regime dos atos próprios dos advogados e dos solicitadores produz efeitos retroativamente a partir do início deste ano, ou seja, já está a vigorar. Este foi um tema bastante polémico e, também por isso, gostava de saber a sua opinião sobre as principais alterações.

A OSAE manifestou, sempre, o seu desacordo quanto ao sentido e alcance da revisão quer do respetivo Estatuto, quer da lei dos atos próprios dos advogados e dos solicitadores, atentas as consequências nefastas que trarão para o funcionamento do sistema de Justiça e, sobretudo, para a salvaguarda dos direitos fundamentais. No que respeita à alteração à Lei n.º 49/2004, de 24 de agosto – que define os atos próprios dos advogados e dos solicitadores e tipifica o crime de procuradoria ilícita – entendo que serão muitas e irreparáveis as consequências que a sua entrada em vigor vai trazer.

**Os 50 anos do 25 de abril remetem-nos para um olhar sobre o passado e, seguramente, muitos balanços. Mas também, inevitavelmente, para o futuro do país e da nossa Democracia.**

**A este respeito, quais considera que deverão ser as principais prioridades do próximo Governo (particularmente na sua área)?**

Os 50 anos do 25 de Abril oferecem uma oportunidade inestimável para refletir sobre o sistema de Justiça, porquanto a Justiça é um pilar fundamental da democracia e deve ser assegurada e garantida de forma equitativa, célere e eficaz para todos os cidadãos. Ora, de entre as prioridades que o próximo Governo deve considerar, e são muitas, para garantir uma Justiça mais “justa”, saliento três. A primeira, e prioritária, é a revisão do regime do acesso ao direito. A segunda prende-se com o imperativo de proceder à revisão das regras processuais civis, que preveem o patrocínio judiciário obrigatório, por serem, para além de incoerentes e desconexas, inconciliáveis com o estatuto do solicitador. Como terceira prioridade assinalo a necessidade de reforçar o estatuto do agente de execução, garantindo, plenamente, a sua independência funcional relativamente a ambas as partes. 

\*Entrevista completa em [www.incorporatemagazine.pt](http://www.incorporatemagazine.pt)

# O apoio seguro para quem escolhe o nosso país

Ana Rita Machado, que iniciou a sua atividade profissional a prestar serviços nas áreas do direito imobiliário e do notariado, é atualmente “uma solicitadora dedicada e experiente”. Em março de 2023 criou o projeto CNF Legalização de Imigrantes para, tal como o nome indica, poder ajudar imigrantes a ultrapassarem as dificuldades relacionadas com a legalização em Portugal.

O interesse que sempre teve em puder fazer a diferença na vida das pessoas, aliado ao desafio e à constante aprendizagem, fez com que, desde cedo, Ana Rita Machado soubesse que o caminho a seguir seria pela área da solicitadoria. Apesar de ter iniciado a carreira profissional pelas vias do direito imobiliário e do notariado, com o tempo, direcionou o seu foco para as vertentes da imigração e da nacionalidade portuguesa, estando inscrita na Ordem dos Solicitadores e Agentes de Execução (OSAE) desde o final de 2019. “Uma experiência pessoal significativa” fez com que, em março de 2023, tivesse criado a CNF Legalização de Imigrantes, onde disponibiliza serviços abrangentes ligados à legalização, à obtenção de autorizações de residência ou vistos e a processos de nacionalidade portuguesa. “Cada caso traz consigo novos desafios e exigências únicas, o que mantém o trabalho interessante e estimulante”, diz-nos.

Enquanto especialista nestas vertentes, realiza a análise da documentação e aconselhamento jurídico, representa os clientes nos pedidos de legalização, obtenção e renovação de autorizações de residência ou vistos, fornece acompanhamento jurídico até à conclusão de cada processo e esclarece quaisquer dúvidas sobre a legislação em vigor.

Para Ana Rita Machada, cada caso é tratado “de forma individualizada e personalizada, garantindo um serviço de alta qualidade e adaptado às necessidades específicas de cada cliente imigrante”. O feedback recebido por parte de quem confia no seu trabalho tem sido “extremamente positivo e gratificante”. Os clientes manifestam “grande satisfação com os serviços prestados”, ao ponto de os recomendarem a familiares ou amigos que enfrentam situações semelhantes. Algo que se revela “muito encorajador e reforça o compromisso contínuo com a excelência e a satisfação do cliente”.

Recentemente, a OSAE celebrou um acordo com a Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA), que permite a solicitadores e advogados a verificação dos processos de regularização dos 300 mil imigrantes em Portugal. No ponto de vista de Ana Rita Machado, esta parceria é necessária e de “extrema importância”, pois representa “um passo significativo” para melhorar o processo de regularização dos imigrantes em Portugal, “oferecendo assistência legal qualificada, reduzindo a burocracia e promovendo uma gestão mais eficiente dos processos, de maneira que os processos decorram nos prazos legais na AIMA”.

BUK.PT/CNF-LEGALIZACAO-DE-IMIGRANTES  
 ANARITAMACHADOSOLICITADORA



# “O fundamental é a noção do Equilíbrio”

## Dependências dos ecrãs e jogos de vídeo

A era digital oferece-nos infinitas possibilidades, mas tambémz novos desafios. A dependência de ecrãs e jogos de vídeo é uma realidade crescente, com graves consequências para a saúde mental e bem-estar social. Nesta entrevista, o psicólogo Raúl Melo, especialista em saúde, educação e intervenção comunitária, e coordenador da Unidade de Prevenção e Promoção da Saúde do ICAD (Instituto para os Comportamentos Aditivos e as Dependências), traça-nos um retrato da situação e revela-nos formas de prevenção e combate a este problema.

### De que forma podemos definir a dependência do ecrã e dos jogos de vídeo e quais são os principais sinais e sintomas de que uma pessoa pode estar dependente?

O jogo tem uma coisa complicada, que é haver uma maior tolerância social em relação a este comportamento. Em relação às outras dependências há uma reatividade natural das pessoas. Em relação ao jogo, há uma tendência a considerar-se que é uma coisa má, mas é passageira e a coisa vai ao sítio. Aquilo que à partida é mais significativo é que uma pessoa que tem um problema de jogo raramente reconhece que tem um problema de jogo. Nega e vai dizendo que o problema não é tão grande quanto isso. O que é certo é que, para todos os efeitos, de facto, do ponto de vista financeiro, isso é visível. Existem impactos significativos na dinâmica familiar. Frequentemente existem impactos do ponto de vista do bem-estar psicológico do indivíduo, porque o stress e a tensão que estão associados às perdas ou à pressão de recuperar dinheiro perdido altera todo o equilíbrio psicológico e físico da pessoa.

### Isto aplica-se ao jogo, mas também à dependência do ecrã?

Sim, aplica-se. Ou seja, a questão da atividade que é geradora de dependência é que ela começa por ser uma atividade perfeitamente enquadrada no dia a dia da pessoa. Mas normalmente aquilo que acontece (chama-se a isso o fenómeno da tolerância) é que aquilo que eu fazia antes deixa de ser suficiente para proporcionar o prazer de que eu estou à procura. Portanto, preciso de mais ou de mais intenso, ou preciso de qualquer coisa diferente. No que diz respeito ao jogo o limite é muito ténue entre se o jogo é uma questão de competência ou uma questão de sorte. O lado complicado é que o apelo invariavelmente leva a um desequilíbrio. Sobretudo as pessoas que são mais vulneráveis são aquelas que são mais impulsivas e



Raúl Melo, Psicólogo, Coordenador da Unidade de Prevenção e Promoção da Saúde do ICAD.

para pessoas que, por traço de personalidade, são naturalmente instáveis, aceleradas ou agitadas, mais facilmente desenvolverão problemas ligados a este tipo de comportamentos.

### Era precisamente a pergunta que lhe ia fazer. Quais os fatores de risco? Desde logo esse, o da personalidade. Mas não é difícil de detetar esses sintomas, para quem observa, dada a quantidade de tempo que nós temos de passar em frente a ecrãs a trabalhar, por exemplo?

É. Por isso é que os sinais de instabilidade emocional são tão importantes. Normalmente, quando a situação vai ficando mais extrema, o lado depressivo é normalmente o gatilho, ou seja, é quando as pessoas assumem e partilham com os outros que não estão

bem. Agora, é como diz, como está muito mascarado dentro daquilo que é a prática do dia a dia, torna-se mais difícil para as pessoas externamente aperceberem-se do que se está a passar.

### Que opções de tratamento existem para as pessoas com dependência do ecrã e do jogo?

Ora bem, essa é uma questão importante. Estamos a falar de uma realidade que está a emergir. Os nossos serviços de tratamento na área das dependências foram desenhados para resposta a adultos e a substâncias. O que nós estamos a perceber é que neste momento é necessário responder a uma população mais jovem e para questões que não têm a ver com substâncias. As respostas existem, as equipas estão formadas e treinadas para trabalharem nesta área, mas a transição ainda continua a precisar de ser feita. A maior parte das vezes, quando estamos a falar de jovens, aquilo que nós sugerimos é que sejam as equipas de prevenção que existem em todos os distritos, mas que estão focadas na população mais jovem, a fazer esse acompanhamento. Os profissionais que trabalham nestas

equipas estão mais ligados à área da psicologia. A abordagem é menos clínica, está mais centrada numa perturbação da adolescência. Aquilo que se vai fazer é ajudar este miúdo, que está numa fase mais atribulada, a encontrar o seu caminho. O que não quer dizer que em alguns destes casos não haja já a necessidade também de uma resposta mais medicamentosa, porque a ansiedade que está associada a não poder manter o comportamento é muito grande.

### **E onde é que as pessoas e familiares podem encontrar ajuda e apoio para lidar com estas dependências?**

Eu aí recomendo a linha 14 14, que funciona num horário normal de atendimento (10h às 18h), para orientar as pessoas. Esta linha pode facilmente recomendar a estrutura mais próxima da área da residência. O SNS 24 também já poderá fazê-lo. No site do ICAD, na área do cidadão, existe informação sobre as estruturas existentes. Uma terceira via passará sempre pelos cuidados de saúde primários. O contacto com o médico de família pode ser sempre um primeiro passo para se iniciar um processo.

### **Que medidas podem ser tomadas para prevenir o desenvolvimento destas dependências e qual o papel da família, da escola e da comunidade nessa prevenção?**

A resposta é complexa, sobretudo porque nós estamos a falar de um comportamento que é socialmente aceite e em que muitas vezes os miúdos assistem aos pais a tê-lo. Embora haja muitos jovens e adolescentes a jogarem, a média de idades do jogador problemático que pede ajuda está nos 30 e tal anos.

### **Até porque essas gerações, como a minha, que já tenho mais de 40 anos, já tiveram computadores e jogos de vídeo desde cedo.**

Tal e qual. Agora, aquilo que eu acho fundamental é a noção do equilíbrio. E o equilíbrio pressupõe perceber que estes recursos são extremamente importantes para nós: jogar é fundamental, ajuda-nos a desenvolver uma série de competências, é ótimo como refúgio relativamente a um conjunto de coisas, está ótimo, fantástico. A única questão que se coloca aqui é: consigo eu ter regulação? E a regulação pode ser auto, posso ser eu a conseguir regular-me e, portanto, eu dizer que vou jogar duas horas e não jogo mais que duas horas. Ou eu posso não ter essa capacidade, e então tem de ser hetero, tenho de acordar com quem está perto de mim, que às duas horas me começa a chatear. Isto pode ser negociado com os pais, definir regras, consequências. Ser mau não é uma tarefa fácil para os pais. Portanto, temos de ajudar os pais a ser firmes.

### **Para não sermos apanhados depois na armadilha que os jogos nos tentam criar. Agora, não querendo ser minimamente moralista ao fazer esta pergunta, mas quando os pais começam desde cedo a utilizar os ecrãs para entreter e sossegar as crianças, torna-se depois mais difícil retirá-los.**

Isso é muito verdade, e por isso é que eu estava a dizer há bocado que a questão é precoce. Ou seja, nós estamos quase a dizer que temos de trabalhar com pais de crianças com um ano ou dois. Estamos a dizer que a utilização do ecrã é muito natural no sentido de acalmar e de tranquilizar a criança, claramente. O que me parece aqui muito importante é ajudar esses pais a perceber como é que atingem o equilíbrio? Eu posso perceber claramente que as questões sociais de ter uma criança a fazer uma birra desgraçada

num restaurante possam justificar que o ecrã seja entregue para que a criança acalme. Eu percebo isso, percebo mesmo. Mas é importante trabalhar-se muito no sentido de restabelecerem os equilíbrios. Portanto, deem os tablets, mas ao mesmo tempo ponham o papel e o lápis à frente do miúdo, para que ele possa sentir o contraste.

### **Ao nível do ICAD, isto já é um problema que vos faz equacionar fazer algum tipo de campanha de comunicação a nível nacional? Acham que se justifica e que poderá ser uma boa estratégia?**

Nós estamos já a trabalhar isso do ponto de vista da prevenção. Nós temos um programa que é o “Eu e os Outros”, que está a ser aplicado nas escolas, maioritariamente de segundo, terceiro ciclo e secundário. E aquilo que fizemos foi criar já materiais dentro desse programa para abordar precisamente os temas que têm a ver com os comportamentos aditivos sem substância. E, por exemplo, aí nós temos uma parceria com o Centro Internet Segura para conjugar as nossas preocupações com o videojogo, com as preocupações que eles têm no que diz respeito às questões do cyberbullying, das fake news, do discurso de ódio, etc. É um material que está disponível para ser trabalhado em sala de aula e, de preferência, para ser integrado no Programa de Educação para a Cidadania. Agora, por aquilo que o João estava a dizer, e muito bem, acho que é muito importante desenvolver também materiais para os mais novos e o primeiro ciclo precisa de materiais deste género. As famílias também, para consciencializar e para proporcionar estratégias, e isso são coisas que estão na nossa agenda para virem a ser desenvolvidas no próximo triénio.

Eu queria só acrescentar que o recurso à inteligência artificial vai-nos trazer coisas para as quais nós temos de pensar se estamos preparados do ponto de vista dos nossos valores e do nosso funcionamento para ter aquele recurso nas mãos. Quando a manipulação de imagens passa a ser uma coisa que pode ser feita com uma aplicação de livre acesso, ou quando a manipulação de texto passa a ser feita dessa maneira, tudo o que pode ser desenvolvido no sentido da alteração da realidade, é preocupante. Tudo isto significa que nós temos que muito rapidamente tornar claro que quando se está a disponibilizar um recurso com a importância que a inteligência artificial vai ter para a nossa sociedade, temos de estar a criar simultaneamente os recursos que protejam e que preparem as pessoas para a sua utilização.

### **E isso está a acontecer?**

Não, não está a acontecer. As pessoas estão muito preocupadas com consequências económicas na perspetiva dos empregos, do futuro, das máquinas substituírem os humanos. Eu acho que esse é um ângulo, mas não é o mais importante. Eu acho que o ângulo mais importante é como é que as relações entre as pessoas vão mudar com base no emergir deste recurso. Eu diria que é muito importante lançar-se este alerta no sentido de ser necessário trazer para o plano da reflexão em termos sociológicos e psicológicos estas mudanças que vão acontecer nas relações entre as pessoas, quando passamos a ter eventualmente um recurso que nos substitui em algumas coisas. 

*\*Entrevista completa em [www.incorporatemagazine.pt](http://www.incorporatemagazine.pt).*

# “É necessário cultivar as relações humanas baseadas no afeto e sobretudo na reciprocidade do Amor!”



As Dependências do Ecrã e dos Jogos de computador levantam uma série de preocupações, sobretudo pelo seu impacto na saúde mental dos mais jovens. Conversámos com a psicóloga e professora universitária, Edite Oliveira, que partilhou connosco a sua perspetiva e experiência profissional sobre esta questão urgente.



*Edite Oliveira – Psicóloga, Doutorada em Psicologia da Educação*

**Quando falamos deste tema das Dependências do Ecrã e dos Jogos de computador, que parece ter uma prevalência crescente, sobretudo nos jovens, qual é a principal preocupação que lhe ocorre, enquanto psicóloga?**

Enquanto psicóloga a minha principal preocupação reside no impacto comportamental que daí advém. Uma exposição excessiva aos ecrãs e videojogos vai interferir no desenvolvimento a vários níveis, por um lado a privação de relações interpessoais e sociais que se traduz em isolamento social, distúrbios de sono, sabe-se que a exposição excessiva à luz dos ecrãs altera significativamente o ciclo normal de sono. Pode também conduzir a sintomas de ansiedade e depressão pela substituição de relações presenciais e ao ar livre com pares, familiares e vizinhos. Por outro lado, a componente académica e as aprendizagens ficam comprometidos pela escassez de experiências concretas e no mundo físico real. Crianças e jovens usufruem cada vez menos de atividades ao ar livre em colaboração e cooperação com os adultos e pares.

**Não posso deixar de aproveitar a sua experiência académica para lhe perguntar também, enquanto professora universitária, qual é a realidade com que se depara diariamente?**

Esta realidade acompanha-nos diariamente, uma vez que temos cada vez mais estudantes com estas adições com impactos muito significativos nas suas vidas académica e profissional. Estudantes com dificuldades nas tarefas académicas com incumprimentos das atividades solicitadas e com faltas a exames. Complexidades na organização do estudo e gestão do tempo e com lacunas na aprendizagem que se vão acumulando por falta de estratégias eficazes de regulação das aprendizagens. Aliadas a estas situações surgem as dificuldades de concentração e atenção bem como de memorização. Também do ponto de vista social, dificuldades de integração e adaptação ao ensino superior, que se traduz em isolamento, baixa autoestima e problemas de saúde mental como a ansiedade, a depressão, perturbações de sono e do comportamento alimentar.

**Quais são os fatores que, no seu entender, mais contribuem para o desenvolvimento destas dependências?**

Os fatores podem ser extrínsecos ao sujeito como a facilidade de acesso e a variedade da oferta, que são estimuladas por reconhecimento imediato e portanto auto-reforçam-se, e intrínsecos ao sujeito ligados a fatores de personalidade individuais, por exemplo a falsa perceção de socialização, sobretudo para pessoas com características de baixa autoestima ou isolamento. Bem como para pessoas com desafios emocionais, stress, ansiedade ou outros e que encontram no ecrã uma forma de os suavizar.

**Estamos a falar de uma realidade nem sempre fácil de detetar, sobretudo quando é uma evidência que os ecrãs são essenciais hoje em dia, seja para trabalhar ou estudar. Sendo assim, que sinais de alerta poderão ser identificados pelos próprios ou pela família?**

Alguns sinais podem ser reconhecidos facilmente ao nível pessoal, tais como perturbações do sono, insónias iniciais, intermédias ou terminais. Irritabilidade, isolamento, ansiedade, stress, cansaço. Ao nível relacional/social, dificuldade em socializar, permanência excessiva em casa ou no quarto e dificuldades de aprendizagem,

faltar às aulas, dificuldade em estudar, não cumprimento das avaliações e tarefas académicas, são os sinais mais comuns.

**Quando, e em que situações, se deve pedir ajuda nestes casos, nomeadamente a um(a) psicólogo(a)?**

Sempre que se verifique mudanças de comportamento, tais como as acima descritas. Uma vez que as mesmas vão condicionar todas as dimensões da vida do sujeito, as tarefas da vida diária, quer sejam académicas ou profissionais mas igualmente as interações sociais, as atividades desportivas ou de lazer. No fundo, o sujeito com dependências de jogo e ecrã vai deixar de regular e monitorizar a sua vida de forma saudável.

**Quais são as principais abordagens terapêuticas para tratar este tipo de dependência?**

Primeiramente temos de começar por fazer o diagnóstico da situação e a partir do mesmo decidir sobre a terapêutica, sendo a psicoterapia a mais recomendada, poderá haver necessidades de outras intervenções, farmacológica ou outras.

**Quais são os impactos psicológicos e emocionais de longo prazo que podemos associar ao uso excessivo de ecrãs e jogos de vídeo em jovens?**

Nomeadamente o aparecimento de doença mental, podem-se instalar quadros psicopatológicos como depressão e ansiedade que poderão condicionar a vida futura do sujeito.

**Quais estratégias podem ser adotadas pelos pais ou encarregados de educação para limitar o tempo de ecrã dos filhos, sem causar demasiados conflitos que acabem por ter um efeito contrário?**

Temos de pensar em medidas educativas construtivas e colaborativas, por exemplo o estabelecimento de limites, definir o tempo diário do uso de dispositivos eletrónicos e diferenciar o seu uso para atividades pedagógicas e de lazer. Criar ambientes específicos para a sua utilização, por exemplo a restrição do seu uso no quarto e a partir de determinada hora. Estipular um dia por semana sem conexão aos ecrãs. Aumentar o tempo de interação pessoal com a família, amigos, pares e vizinhos.

**Que mensagem gostaria de deixar para as pessoas que estão a lutar contra a dependência do ecrã ou dos jogos, e também para os seus familiares?**

A revolução digital constitui um marco significativo na história da humanidade, trazendo-nos benefícios enormes em todos os domínios da nossa vida, o acesso imediato à informação, a ligação constante ao mundo e ao outro, o reconhecimento imediato daquilo que fazemos, a projeção, a divulgação, a comunicação, o estar com... a “crença” de ser e de estar!

Mas o que ela não consegue nem nunca conseguirá oferecer é aquilo que nos torna seres únicos e insubstituíveis, a relação. É necessário cultivar e resignificar as relações humanas baseadas no afeto, no carinho, no cuidar e sobretudo na reciprocidade do Amor! 

# Augusto Cury explica como sobreviver à “Intoxicação Digital”

Augusto Cury, psiquiatra, psicoterapeuta, cientista e escritor é o autor de “Intoxicação Digital – Como Enfrentar o Mal do Milénio”. Neste seu mais recente livro, lançado este mês de março, procura contribuir para a discussão em torno de um dos maiores problemas da sociedade contemporânea e de uma das principais causas do declínio da saúde emocional no mundo.

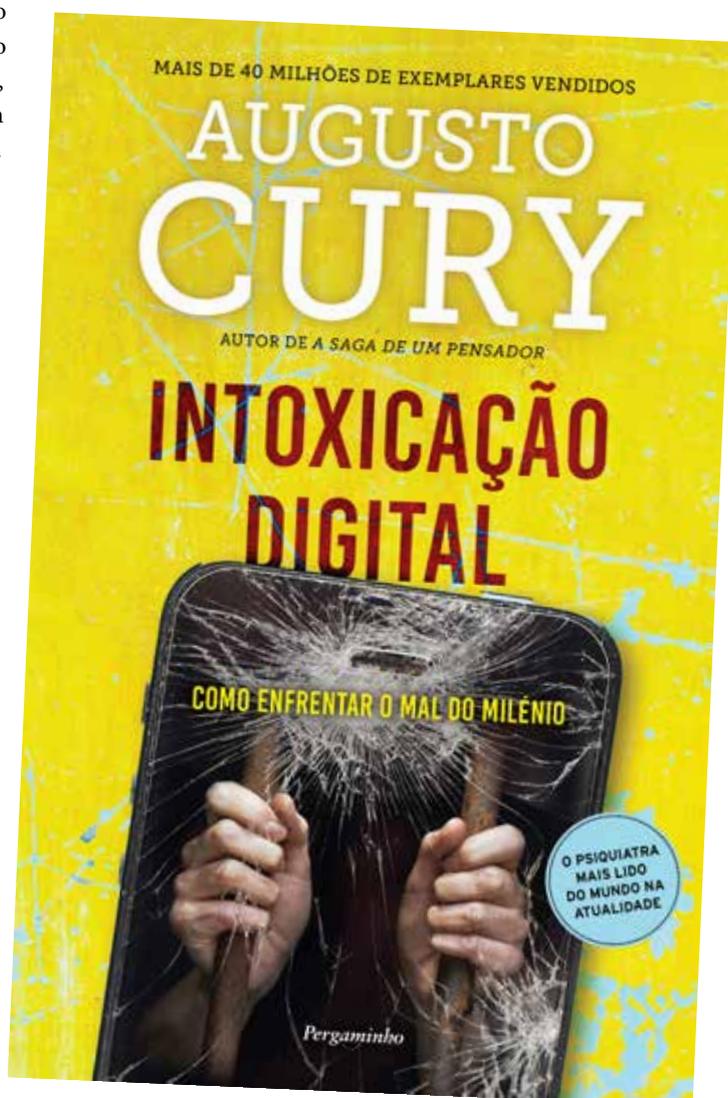
Em “Intoxicação Digital – Como Enfrentar o Mal do Milénio”, Augusto Cury pretende apresentar soluções para uma vida mais tranquila, plena e presente, principalmente como fazer uma melhor utilização dos aparelhos eletrónicos e das redes sociais. Em jeito de grito de alerta, o autor chama a atenção para a necessidade de o problema ser identificado e combatido o mais rápido possível, uma vez que o futuro da espécie humana pode ser posto em causa. “Espero que o leitor faça parte da revolução contra a intoxicação digital, contra o culto do corpo e o sucesso artificial, contra o padrão tirânico da beleza, produzido pela indústria da moda, contra as empresas que sobrevalorizam modelos, que estão desnutridas e às vezes doentes segundo padrões da medicina”.

O facto de a massificação dos telemóveis e das redes sociais estar cada vez mais em voga, faz com que, segundo esta obra literária, se viva num estado de “grande precariedade” no que diz respeito à saúde mental e emocional. “Estamos a adoecer coletivamente”. Apesar de reconhecer os benefícios que advêm da prosperidade do mundo digital, o autor considera que, por outro lado, “causou um desastre sem precedentes no cérebro humano, levando à alteração do ciclo da dopamina e da serotonina, gerando uma perigosíssima dependência”.

A título de exemplo, afirma que é suficiente retirar por 24 horas o telemóvel a um jovem, ou até mesmo a alguns adultos, para ser perceptível que “a dependência digital não é um transtorno casual, mas uma síndrome mental séria”. Os sintomas que acredita serem “os mais clássicos” deste problema prendem-se com a necessidade que as pessoas, cada vez mais, têm de conseguir tudo de forma imediata e com a aversão ao tédio e à solidão, sem saber que são fundamentais para a interiorização e a criatividade.

Depois de “Ansiedade – Como Enfrentar o Mal do Século”, Augusto Cury aborda agora o fenómeno “ainda mais perigoso da Intoxicação Digital”, apresentando uma análise profunda e um conjunto de soluções para que seja possível resgatar a saúde emocional e mental, bem como viver uma vida mais plena e presente.

“Se não enfrentarmos este mal do milénio, a humanidade tornar-se-á um hospital psiquiátrico a céu aberto”.





# “Quando paramos de aprender, estagnamos e paramos de viver”



Com uma vasta experiência e formação em diversas áreas, Helena Águeda é Diretora Comercial na Prosegur Alarmes Portugal desde 2010. Em entrevista à IN Corporate Magazine explicou-nos os desafios enfrentados enquanto mulher e as razões da Prosegur ser líder e a escolha certa para consumidores e colaboradores.

Helena Águeda começou a sua carreira profissional como vendedora numa Multinacional considerada uma “grande escola de vendas”. Aí apaixonou-se por um trabalho em que os dias nunca eram iguais e onde tinha de fazer uma gestão de stakeholders muito interessante (desde a rececionista ao CEO).

Sempre focada na evolução profissional, decidiu realizar uma licenciatura em Marketing, aliando a componente comercial a outros conhecimentos que lhe permitem ter uma visão mais alargada. Helena Águeda não se ficou por aí, assumindo-se como “eterna inconformada”, e foi continuando à procura de mais conhecimento e de algo novo, “pois não gosto de rotinas”. Formou-se em PNL – programação neurolinguística, inteligência emocional, criatividade em comunicação, saúde e doença em adultos, laboratório de competências pessoais, laboratório de competências sociais, Magnified Healing, entre outros. “Para mim, quando paramos de aprender, estagnamos e paramos de viver”, afirma.

Durante o seu percurso profissional foi passando por diversas empresas e abraçando

cargos comerciais até chegar à Prosegur, em 2010. Foi aí que se estabeleceu como Diretora Comercial e se mantém até hoje. Helena Águeda confessa que se identifica com os princípios, missão e valores da Prosegur, sentindo-se feliz e até privilegiada por poder fazer o que gosta numa organização que valoriza os seus colaboradores. “Somos focados nas pessoas e no seu desenvolvimento”, refere com orgulho, destacando o empenho da empresa o desenvolvimento de talentos.

A Diretora comercial defende que vendem o melhor serviço do mercado, oferecendo soluções de segurança personalizadas e adaptadas às necessidades de cada cliente. Disponibilizam soluções de Alarme, incêndio, CCTV, videovigilância, entre outras. E, para assegurarem o melhor serviço, têm uma Central de Segurança própria 24h/365 dias por ano, uma equipa técnica dedicada, vigilantes credenciados pelo MAI (Ministério da Administração Interna). Tudo isto para além do serviço ao cliente, que é caracterizado pelo sua eficácia, rapidez e profissionalismo. “Estamos seguros em cada venda que fazemos”, afirma.

## Os desafios e obstáculos impostos enquanto Mulher

A Diretora Comercial já teve de passar por diversos obstáculos até conseguir alcançar a posição em que está hoje, só por ser do sexo feminino. Exemplos disso são “comentários de

como ganhaste esse negócio ou o cliente quer falar contigo, porque és mulher e quer ver-te”. Situações que a levaram a ter a “clara noção de que me foi exigido maior demonstrações de competência para me afirmar, e, que existia muito menos tolerância com os meus erros.” Contudo, hoje é “muito grata por todas as dificuldades, exigências, desafios e obstáculos” que teve, considerando que a ajudou a crescer e a evoluir.

Na Prosegur nunca sentiu qualquer tipo de desigualdade de género, estando ciente que os processos de seleção têm em conta “competências humanas, profissionais e o talento”. Para além disso, a diversidade de profissionais é vista como uma vantagem competitiva e um enriquecimento dos seus valores. São várias as mulheres em cargos de liderança e na direção da empresa, havendo também prémios de melhor desempenho e uma política de reconhecimento e retenção de talento.

Apesar de ainda não acreditar que existe uma “igualdade plena” de oportunidades, assume que já houve uma evolução, pois já é muito mais habitual ver mulheres em cargos de liderança. Espera que no futuro o único método de avaliação dos profissionais seja através das suas competências e que o seu caso sirva de inspiração a outras mulheres.

A nível pessoal, espera continuar a ter a capacidade para liderar as mais de 140 pessoas que já lhe reportam atualmente e a alcançar as metas e desafios que vão surgindo – sempre com o objetivo final de deixar a Prosegur Alarms Portugal numa posição de liderança. 



**PROSEGUR  
ALARMS**

## A Segurança da sua confiança

A Prosegur Alarms recebe o prémio Cinco Estrelas, pelo 9º ano consecutivo.

A confiança dos nossos clientes é a melhor motivação para continuar, diariamente, a apostar na inovação que nos permite, ano após ano, continuar a oferecer as melhores soluções de segurança do mercado.

Obrigado.

707 22 23 22\*  
prosegur.pt

Alvará 248 A) e C) do MAI



\*Custo de uma chamada nacional = 0,09€/min através de rede fixa ou 0,13€/min através de rede móvel. Aos valores apresentados acresce IVA a taxa legal em vigor.



**Voltando à empresa, esta dedica-se à venda de matérias de construção, decoração e cerâmica e, em 2023, abriu uma loja em Vila Pouca de Aguiar. Que tipo de projetos costumam abraçar, para além da venda direta?**

No fundo, a última aquisição foi de facto em 2023, no centro de Vila Pouca de Aguiar. Neste momento realizamos maioritariamente a venda direta. Os projetos vão surgindo conforme as necessidades.

**O mercado da construção está bem solidificado em Portugal. O que considera que vos diferencia da concorrência?**

Alguns dos aspetos que nos diferenciam são o contacto, a honestidade, a forma como tratamos os nossos clientes, que para nós são uma família. Aliamos a isso um excelente empenho de todos os nossos colaboradores e produtos de elevada qualidade.

**São representantes de grandes marcas nacionais e internacionais. Poderá indicar-nos algumas e explicar-nos o vosso trabalho com elas?**

São diversas as marcas e nomeá-las seria complicado, e talvez, ingrato. É um trabalho de equipa, de querer ter produtos de excelência e trabalhar com fornecedores com objetivos comuns, de servir os nossos clientes fornecendo os melhores produtos ao melhor preço.

**Os colaboradores são pilares fundamentais. Que relação desenvolvem com eles?**

Os colaboradores são, de facto, pilares fundamentais no bom funcionamento da empresa e na relação com os nossos clientes e fornecedores. Desenvolvemos uma relação de união, compreensão e ajuda.

**O que ainda ambicionam alcançar? Quais os próximos passos a dar?**

Ambicionamos continuar com este projeto familiar e, de preferência, continuar a crescer sempre a pensar no que é o melhor para o nosso cliente, de forma a poder satisfazê-lo o melhor possível. 🇵🇹

📞 253 654 263 ✉ GERAL@CAMPOS.COM.PT  
WWW.CAMPOS.COM.PT



# IDC estima que gastos com tecnologia digital cresçam sete vezes mais do que a economia portuguesa em 2024

A International Data Corporation presume que os gastos com tecnologia digital das organizações portuguesas aumentem sete vezes mais do que a economia do país no ano de 2024. A procura por modelos de negócios e por mais capacidades digitais são as razões apontadas pela consultora para que tal venha a acontecer.

A partir de 2024, a International Data Corporation (IDC) prevê um crescimento de 15%, ao ano, nos gastos com tecnologia digital. As Inteligência Artificial (IA), Cloud e Cibersegurança são, segundo a consultora, as tecnologias que vão estimular os gastos digitais ao longo do ano. Ainda assim, o crescimento esperado para este ano fica abaixo do de 2021 e 2022, períodos em que o investimento em transformação digital se situou em 34% e 21%, respetivamente. Porém, já no ano passado, a IDC verificou que este crescimento desacelerou para 10%.

“A última revisão do Banco de Portugal aponta que o crescimento económico irá ficar-se pelos 1,2%”. De acordo com a consultora, o abrandamento económico a nível mundial, apontado para 2024 está em linha com a desaceleração esperada para a zona euro, numa altura em que as guerras da Rússia com a Ucrânia e do Hamas com Israel continuam a ter impacto nas economias locais. Em comunicado de imprensa, a IDC constata que a cadeia de abastecimento de Tecnologias de Informação (TI) enfrenta, em Portugal, os impactos das políticas globais e da volatilidade. “No entanto, com o aumento da IA generativa, as GPUs, semicondutores e tecnologias desenvolvidas em silício tornam-

se vitais. Por isso, o fornecimento limitado e a volatilidade dos componentes-chave para esta tecnologia exigem estratégias de resiliência e diversificação nas empresas portuguesas de TI”.

A consultora considera que os executivos de alto escalão em Portugal vão ter de lidar com as incertezas da inflação e das taxas de juros para definir os gastos em TI. “Ou seja, o desafio passa por equilibrar o investimento digital com a gestão de custos, tendo em conta estas condições voláteis”. Porém, com a crescente proliferação da tecnologia de IA generativa, os executivos de TI já estão a repensar os gastos estratégicos, passando da contenção de custos para o investimento em IA e inovação, enquanto controlam as despesas.

“Atualmente, mais de 30% do negócio das organizações é proveniente de produtos, serviços e experiências digitais e acreditamos que, em 2025, seja mais de 40%. Neste contexto, os temas relacionados com a Gestão de Risco e Segurança de Informação são cada vez mais relevantes”, sublinha Gabriel Coimbra, vice-presidente da IDC Portugal. 

# Cibersegurança e as novas ameaças em 2024

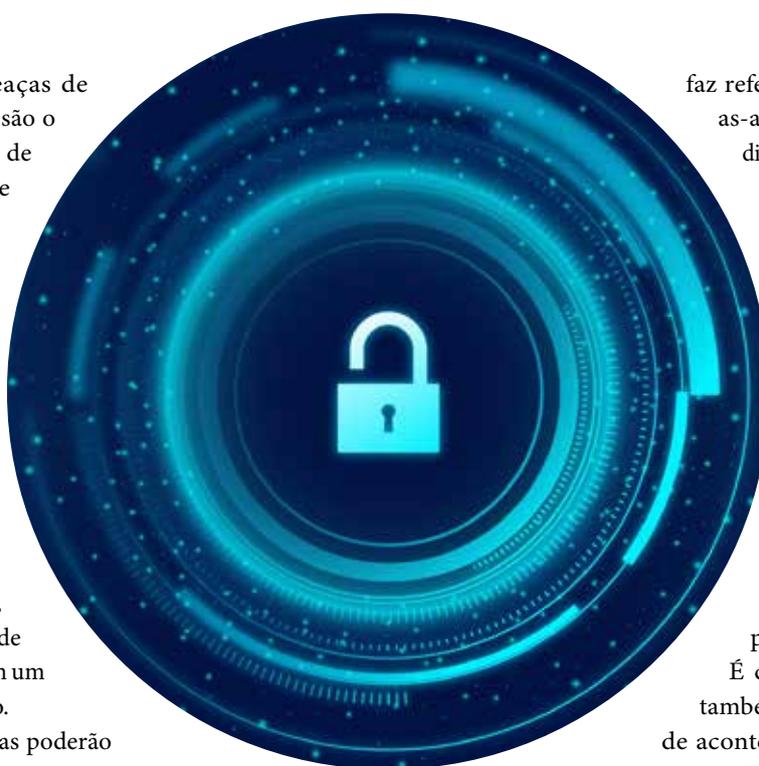
A evolução da tecnologia e da inteligência artificial trouxe-nos novos conceitos, mas também um novo crime – o Cibercrime. A FortiGuard Labs publicou o relatório “Threat Predictions 2024”, que analisa as principais ameaças deste ano, enquanto a S21Sec revela as principais tendências de cibersegurança da atualidade.

Uma das maiores ameaças de cibersegurança em 2024 são o crescimento dos ataques de “ransomware” (malware de roubo de dados com pedidos de resgate), havendo um maior foco para alvos de grande dimensão, em setores como o de cuidados de saúde, finanças, transportes e utilidades – diz-nos o relatório “Threat Predictions 2024”. Se estes são comprometidos, a sociedade sofre um grande impacto e o atacante obtém um pagamento mais lucrativo.

As tecnologias interligadas poderão também ser um perigo para as organizações e uma porta de entrada para os criminosos. Os setores críticos referenciados podem ser afetados através de um ataque à infraestrutura 5G. As Dynamic Link Libraries podem ser usadas para fins maliciosos, conseguindo realizar ataques a longo prazo e passar por sistemas de deteção.

Com o crescimento de plataformas digitais e com as organizações a aderirem a elas, torna-as mais vulneráveis para os atacantes, uma vez que veem mais uma oportunidade de encontrar vulnerabilidades no software. A FortiGuard Lab registou um número recorde de vulnerabilidades de Dia-Zero e novos Common Vulnerabilities and Exposures (CVEs) em 2023 e há tendência para continuar a aumentar ao longo de 2024.

No entanto, o jogo está cada vez mais apertado com a implementação de controlos de segurança pelas organizações, o que torna mais difícil aos atacantes infiltrarem-se externamente numa rede. Surgem então outras formas de contornar a situação – recrutar pessoas que já se encontram a trabalhar nas organizações alvo. A S21Sec



faz referência aos Ransomware-as-a-Service que são serviços disponibilizados pelos invasores a subscritores, permitindo que cibercriminosos com pouco conhecimento técnico possam realizar grandes ataques.

A Inteligência artificial generativa vem, de certa forma, ajudar a que as técnicas de phishing se tornem mais sofisticadas e a fazer com que as atividades criminosas sejam apoiadas por pessoas externas. É com este propósito que também se envolvem na defesa de acontecimentos geopolíticos e sociais. A S21Sec destaca os conflitos

Rússia-Ucrânia e israelo-palestiniano, afirmando que transformam a “rede num campo de batalha por si só”. Os ataques serão maioritariamente “negação de serviço (DDoS), exfiltração e divulgação de informação protegida por direitos de autor, informação confidencial corporativa, estatal ou militar”. Contudo, o futuro da cibersegurança também passará por um maior investimento em ferramentas de automação focados em IA e IA generativa. As soluções mais eficazes e atuais são a Security Service Edge (SSE) e a Secure Access Service Edge (SASE). A S21Sec afirma que em 2026 as organizações com um sistema de segurança verão uma redução de 66% das falhas de segurança informática.

O papel da cibersegurança numa organização torna-se cada vez mais importante, falando-se até da criação de uma cultura de “ciber resiliência” com a criação de formações de cibersegurança para toda a empresa e exercícios específicos para cargos executivos. 



## Os três Pilares da sustentabilidade da CHEP:

### Planeta Positivo, Negócios Positivos e Comunidades Positivas



neutro, o que permite oferecer outros serviços que vão para além do conceito base.

“É essencial para nós trabalhar na melhoria contínua dos nossos produtos e serviços de modo a ajudarmos os nossos clientes no seu crescimento sustentável e expansão geográfica, tornando a nossa economia mais forte, resiliente e atrativa ao investimento”.

### A sustentabilidade enquanto pilar da CHEP

O modelo de negócios da CHEP é intrinsecamente sustentável, simples e com uma taxa de desperdício reduzida (quase nula). “Na nossa atividade, procuramos fazer um uso eficiente dos recursos e minimizar, sempre que possível, as emissões de carbono – algo que é alcançado, por exemplo, através da reutilização e reciclagem de paletes e a otimização das rotas de transporte para reduzir quilómetros em vazio”. O programa “Carbon Neutral” é uma das materializações desta intenção em ajudar parceiros e clientes a tornarem-se mais sustentáveis. Ainda a respeito deste ponto, a empresa implementa várias práticas, como a contribuição positiva para a sociedade através do apoio a projetos locais ou a preocupação com o impacto positivo da recolha de matérias-primas, com foco na regeneração, que se traduz, a título de exemplo, num maior número de árvores plantadas face às abatidas para a conceção dos produtos.

A ambição da CHEP Portugal é ser pioneira e líder em cadeias de abastecimento regenerativas com base na partilha, reutilização,

resiliência e regeneração. “Para 2025, os nossos objetivos de sustentabilidade são exigentes e têm como base três pilares: Planeta Positivo, Negócios Positivos e Comunidades Positivas, onde aplicamos grande parte dos ODS da ONU”. Uma das metas a alcançar até 2025 é utilizar 100% de eletricidade renovável. Já para 2030, querem atingir 42% de redução nos âmbitos 1&2 (frota e combustível/eletricidade no local) e 17% no âmbito 3 (resíduos, 3PLs, bens de equipamento e logística). Para 2040, o Grupo Brambles (que detém a CHEP) compromete-se a atingir emissões líquidas zero. “Queremos trabalhar no sentido de atingir 1,5°C de futuro climático – alinhado com o Acordo Climático de Paris”.



# Turismo Centro de Portugal anunciou novos projetos durante a BTL



A BTL – Bolsa de Turismo de Lisboa – recebeu a apresentação de diversos projetos turísticos estruturantes do Turismo Centro de Portugal, contando até com a visita do Presidente da República no dia em que a região ganhou duas novas estações náuticas certificadas.



O Turismo Centro de Portugal anunciou na BTL que vai contar com mais duas estações náuticas certificadas, isto é, com novas atividades náuticas que oferecem todas as condições de segurança, em Penamacor e Pedrogão Grande. Contudo, a organização não se ficou por aqui e apresentou inúmeros projetos turísticos de diferentes municípios e regiões.

A CIM Beiras e Serra da Estrela apresentaram produtos e experiências turísticas inovadoras: o projeto “Viaja Pela Tua Serra da Estrela”, a Trienal Internacional de Design da Covilhã, o filme “Figueira de Castelo Rodrigo, história, tradições, património e eventos”, a iniciativa “Fundão, Força da Natureza”, o “Guarda Wine Fest”, a Feira Medieval de Pinhel e a programação anual de Gouveia e Trancoso. Para além disso, ainda foi realizada uma experiência gastronómica com Licores e Carrapinhadas da Covilhã, Cereja do Fundão e vinhos da CVR Beira Interior. Já a região de Coimbra não podia deixar de dar a conhecer os Itinerários Napoleónicos – uma extensa rede de rota históricas que nos fazem transportar até às invasões francesas em Portugal. E ainda promoveu a marca Mondego Bussaco. Fátima dinamizou uma mesa-redonda relacionada com os Caminhos de Fátima, no qual marcou presença a vice-presidente do Turismo do Centro,

Anabela Freitas. O Turismo religioso é “uma oportunidade para acrescentar novos produtos turísticos à oferta da região”, afirmou. Os municípios de Castro Daire, Fundão, Gouveia e Seia juntaram-se para lançar o projeto “Terras da Transumância”, com o fim de valorizar a tradição pastoril e a prática da transumância – deslocação sazonal de rebanhos e pastores, acompanhando “as alterações naturais, sociais e culturais das paisagens envolventes”. Foi durante esta apresentação que o presidente da República visitou o stand do Centro de Portugal, chegando a subir a palco para elogiar o projeto.

Outro grande projeto apresentado na BTL e que ultrapassa fronteiras, é a “A Grande Rota GR22” ou “Grande Rota das Aldeias Históricas de Portugal”. Uma iniciativa que convida a explorar o património destas aldeias, com participação de Espanha. É uma rota com quase 900 quilómetros, dinamizando atividades ao ar livre.

A região de Aveiro também pôde apresentar a “Grande Rota Ria de Aveiro”; O “RAW - Regata Anual de Moliceiros”; o “Millèsime – Encontro Nacional de Espumantes (Anadia)” e a “Maratona da Europa - Aveiro 2024”. Não poderiam faltar as degustações de espumante, ovos moles e pão de ló de Ovar. 

# Seia, destino de percursos de montanha



A Serra da Estrela é a maior montanha de Portugal Continental e tem-se afirmado cada vez mais como destino de elevada aptidão para o turismo de natureza e desportos de aventura. E Seia não é exceção, beneficiando desta imponência natural.

---





Alojado no setor sudoeste, o concelho de Seia desenha-se por entre vales, planaltos e várzeas que, no seu conjunto, formam paisagens diversificadas, proporcionando experiências singulares, enriquecidas pela cultura e vivências locais. Neste contexto, os percursos pedestres apresentam-se como uma das principais formas de conhecer este território, as suas tradições e cultura. O relevo acidentado, o gradiente altitudinal amplo e os contrastes climáticos, proporcionam uma diversidade significativa de paisagens e de desafios para explorar nas quatro estações do ano. A Rede Municipal de Percursos Pedestres do Concelho de Seia conta com 16 percursos de pequena rota, abrangendo mais de 200 km, por entre uma rede de Caminhos que percorre as ancestrais Aldeias de Montanha, desde o sopé (300 metros) ao topo do continente (1993 metros). Os trilhos estão todos interligados pela Grande Rota das Aldeias Históricas (GR22) que atravessa o concelho, na ligação entre Linhares e Piódão. Os circuitos cicláveis, cuja infraestrutura de apoio (Centro de BTT) se situa na aldeia de Santa Comba de Seia, compreende 150 km de rotas de diferentes altimetrias, desde as zonas mais montanhosas às faldas da serra da Estrela.

## **O relevo é vigoroso e as paisagens são desafiantes e inspiradoras**

Traçados em zonas de diversidade singular, aqui é possível experimentar climas com características que vão do Mediterrâneo às regiões Alpinas. O relevo é vigoroso e as paisagens são desafiantes e inspiradoras.

A Rota da Garganta de Loriga (PR5 SEI) liga o planalto superior da Serra da Estrela à vila de Loriga e é um dos percursos mais procurados. A caminhada é exigente, mas a paisagem marcada por múltiplos vestígios glaciários, compensa o esforço com momentos de profunda comunhão com a natureza, exclusiva

dos ambientes de montanha.

No sopé da serra, na transição entre as serras da Estrela e do Açor, encontramos a aldeia de Vide. A partir desta aldeia ribeirinha é possível iniciar um conjunto de rotas que acompanham alguns dos mais imponentes vales da serra da Estrela. Neste conjunto de rotas, de que se destacam as Rota da Ribeira dos Meandros (PR1 SEI), Rotas da Ribeira de Loriga e Ribeira de Alvoco, evidencia-se uma paisagem cultural marcada por amplas áreas de socacos e um dos mais vastos regadios tradicionais em Levada da Serra da Estrela.

Outro aspeto singular destes vales são os Poços de Broca e as imponentes cascatas que lhes estão associadas. Datados dos séculos XVIII e XIX, estes poços correspondem a obras hidráulicas para desvio da água e melhor aproveitamento dos solos para o cultivo, sendo exclusivos das ribeiras de Alvoco e de Loriga.

## **Em Alvoco da Serra, aldeia mais próxima da Torre, destacam-se dois percursos que no passado eram usados na transumância**

Na pitoresca aldeia de Cabeça, que em dezembro se transforma em Aldeia Natal, o caminho percorre uma paisagem eminentemente rural repleta de socacos que dão nome à rota (PR3 SEI). Mais a sul, na Teixeira, a Rota da Missa segue por um caminho antigo que atravessa o vale da ribeira da Teixeira e termina no poço de broca do Aguincho. O casario e muros em xisto, o lagar de vara da Teixeira e os alambiques, para destilação do medronho, são os aspetos mais peculiares deste percurso.

Em Alvoco da Serra, aldeia mais próxima da Torre, destacam-se dois percursos que no passado eram usados na transumância por pastores e rebanhos que subiam no verão aos prados de altitude da serra. Formando uma rede intrincada de caminhos murados, a Rota das Canadas percorre um amplo anfiteatro natural, alojado no sopé da vertente sul da serra.

A Rota do Pastoreio (PR14 SEI) liga a aldeia à Torre e é reconhecida pela dificuldade e espetacularidade do seu trajeto, oferecendo amplas vistas sobre a região Centro. Neste itinerário, numa extensão de apenas quatro quilómetros é possível subir 1000 metros, sendo um dos poucos percursos no país onde se pode vencer este desnível, daí ser designado de quilómetro vertical, altamente recomendado para quem prática trail.

Para o público mais interessado na geologia e do passado mineiro da região, as antigas minas de volfrâmio e estanho dos vales da vertente sudoeste datam da segunda do período da segunda guerra mundial e constituem o momento mais marcante da Rota do Volfrâmio, em Sazes da Beira, e da Rota das Minas do Círio, em Valezim.

Mais a norte, na Rota da Caniça (Lapa dos Dinheiros), a água é um elemento de presença constante. Neste itinerário, recomendado para todas as estações do ano, destacam-se o Souto da Lapa,



formado pelo denso bosque de castanheiros de idade secular, as quedas de água da Caniça, a curiosa formação rochosa dos Cornos do Diabo e o Buraco do Sumo, onde a ribeira corre por entre enormes blocos de granito.

Acima dos 1000 metros de altitude, com início no Sabugueiro, uma das aldeias mais altas de Portugal, recomenda-se a Rota do Vale do Rossim, que faz a ligação a uma das mais populares zonas balneares da Serra da Estrela. Com início nesta Aldeia de Montanha, sugere-se ainda a Rota da Fervença, um percurso familiar que se desenvolve em redor desta localidade, proporcionando a visita ao Covão do Urso e à Cascata da Fervença.

No sopé da montanha, com início na cidade de Seia, encontramos o mais recente percurso, a Rota do Rio Seia. Pedonal e ciclável, é um itinerário de 15,6 km que cruza o vale deste rio. No trajeto, além de uma flora e fauna ricas e abundantes, encontram-se uma paisagem granítica vigorosa, cuja travessia é possibilitada por um conjunto de passadiços em madeira.

O local ideal para iniciar a descoberta dos encantos e recantos da serra é o CISE- Centro de Interpretação da Serra da Estrela. É aqui que encontra tudo o que precisa para organizar a sua visita à montanha, desde informação sobre os percursos pedestres à biodiversidade, cultura e tradições locais.

Também é possível conhecer melhor as rotas e os caminhos no website [www.visitseia.pt](http://www.visitseia.pt).

Mas, o melhor, é mesmo vir cá.

**O corpo de máquinas do Museu Natural da Electricidade e o seu painel de comando são verdadeiros tesouros do património industrial**



## TURISMO INDUSTRIAL

Visitar Seia também é uma oportunidade para conhecer os locais e as experiências associados à indústria viva e ao património industrial do território. A este respeito, em Seia destacam-se o Museu Natural da Electricidade e as Malhas Pinto Lucas, aderentes da Rede Portuguesa do Turismo Industrial.

O Museu Natural da Electricidade foi inaugurado em 2011 e está situado na Senhora do Desterro – São Romão, a 800 metros de altitude. Este espaço museológico nasce a partir da centenária Central da Senhora do Desterro, e pretende divulgar o património tecnológico, natural, social e cultural que lhe está associado.

Com ampliações sucessivas, esta central manteve-se em atividade até meados dos anos noventa. O seu corpo de máquinas e o seu painel de comando são verdadeiros tesouros do património industrial que enquadram uma exposição permanente acerca da eletricidade, dos recursos hídricos da serra da Estrela e das energias renováveis em Portugal.

O museu alicerçou a sua exposição permanente nos equipamentos que durante décadas permitiram o seu funcionamento. Aqui, podemos tomar contacto com o processo de produção da central, compreendendo o funcionamento dos quatro grupos geradores equipados com turbinas Pelton, do painel do comando, da conduta, do canal de restituição da água ao rio Alva, e também, com diversas ferramentas de apoio usadas na manutenção das máquinas.

Junto ao Museu funciona a Central Hidroelétrica da Senhora do Desterro II, construída em 1959, cujas turbinas continuam a produzir eletricidade a partir da hulha branca. 

**Horário:**

Terça-feira a domingo, das 10h às 18h

De outubro a março funciona das 10h às 16h

Telefone: 238 082 015





## Arte Urbana nas caixas de eletricidade de Barcelos.

Várias ruas de Barcelos “ganharam mais cor” através de pinturas nas caixas de distribuição de energia elétrica da cidade de motivos alusivos às “Artes e Ofícios Tradicionais” da região. Este tipo de iniciativas, já desenvolvidas em alguns municípios, fazem dos centros urbanos das cidades espaços com mais vida, mais abertos à arte e à cultura. 



# “O Tejo Afinal” vai acompanhar as Marchas Populares de Lisboa este ano



Com as míticas Festas de Lisboa a aproximarem-se, já foi revelada a composição vencedora deste ano. “O Tejo Afinal”, de Flávio Gil e João Paulo Soares, é a canção escolhida para ser cantada e coreografada por todas as Marchas Populares que vão descer a Avenida da Liberdade.

De um total de 34 candidaturas recebidas nesta edição do concurso “Grande Marcha”, o júri, composto por Martim Sousa Tavares, Sofia Hoffmann e Renato Júnior, escolheu a canção “O Tejo Afinal” para acompanhar os marchantes no habitual desfile na Avenida da Liberdade.

O tema sugerido para este ano – o rio Tejo – serviu de inspiração à música vencedora, que aborda as múltiplas cores do rio que espelham as gentes, os costumes e as tradições de Lisboa.

*“O Tejo afinal  
É o rio mais bonito  
É de mil cores  
Arco-íris infinito  
O Tejo afinal  
Pode ser qualquer pessoa  
O rio Tejo  
É o espelho de Lisboa”*

Todos os anos, este concurso distingue a originalidade literária e musical dos autores da composição vencedora com um prémio no valor de cinco mil e quinhentos euros. 



*Uma viagem a Itália,  
uma experiência única!*

# ENCANTUS

• PIZZERIA •



[encantuspizzeria.pt](http://encantuspizzeria.pt)

Venha descobrir as famosas pizzas caseiras da Encantus Pizzeria. Na Cozinha aberta, o Premiado Chef Pizzaiolo Daniel Baptista faz as mais deliciosas pizzas no forno italiano a lenha. "FORNI VISCIANO", sempre com ingredientes frescos. A sua Paixão não tem limites.

Rua Gonçalo Velho, 90, loja 8  
8125-221 Quarteira  
+351 934 630 001

**Segunda a Quarta**  
aberto apenas para jantares

**Quinta a Sábado**  
13:00 - 14:30 / 19:00 - 22:00

**Domingo** Fechado



CT

CLAUDETE TEIXEIRA

— ADVOGADOS —



[www.claudeteiteixeira.com](http://www.claudeteiteixeira.com)