



# Corporate

magazine

## **DIA DO TRABALHADOR:**

A importância da formação profissional

## **CONTABILIDADE E FINANÇAS:**

Alterações fiscais ao regime dos Residentes Não Habituais

## **MULHERES INSPIRADORAS:**

Exemplos de empreendedorismo

## **LOGÍSTICA:**

Novos investimentos em Portugal



**“Desenvolvermo-nos enquanto pessoas vai tornar-nos melhores profissionais”**

**Sandra Soares – CEO Grupo Brain Power**



# COLÉGIO TORRE dos Pequeninos

Um bom começo vale para toda a vida

CRECHE | JARDIM DE INFÂNCIA | 1º CICLO

[www.torrepequeninos.pt](http://www.torrepequeninos.pt)



/TorrePequeninos

Rua Marechal Humberto Delgado  
4780-039 Areias Santo Tirso

ITI 252 862 919  
IEI info@torrepequeninos.pt



# MADE PORTUGAL

# EDITORIAL

Em abril de 2024 é inevitável voltar a escrever Abril assim, com maiúscula. Antes da entrada em vigor do novo acordo ortográfico era uma norma para todos os meses do ano, privilégio agora apenas reservado para datas comemorativas. É o caso, obviamente, do 25 de Abril, e logo este, quando se assinalam os seus 50 anos. As comemorações começaram já em 2022 e terminarão só em 2026, pelo que estamos agora, “em cima” da data, a meio de todo este processo que nos faz repensar o que éramos há 50 anos, o que somos hoje, e o que podemos ou queremos ser no futuro.


Este é um momento único, do qual talvez só venhamos a ter noção daqui a alguns anos. Lembro-me bem dos festejos dos 25 anos do 25 de Abril, em 1999, e do pin que o meu pai me ofereceu na altura – usei-o na lapela de um casaco meu e mais tarde num boné durante bastante tempo. Com as cores nacionais, o 25 a verde, e cinco mãos abertas, duas brancas e três vermelhas, contabilizavam 25 dedos, fazendo essa ligação, também única, entre o dia e os anos decorridos.

Depois de 2024, só a comemoração do centenário poderá suplantar no significado a deste ano. Mas o que será Portugal e o mundo em 2074? Hoje ainda temos a felicidade de poder ver, ouvir e estar com quem fez o 25 de Abril, e com quem o viveu de forma mais ou menos próxima.

É sempre comovente rever aquelas imagens a preto e branco da madrugada mais esperada, nesse “dia inicial inteiro e limpo”, nas tão citadas palavras de Sophia de Mello Breyner.

Por estes dias já tanto terá sido dito sobre a Revolução, superiormente planeada e dirigida pelo polémico Otelo Saraiva de Carvalho, então Major do Exército, e que eternizou os “Capitães de Abril”. Destes, o mais decisivo, e consensual, foi Salgueiro Maia, então com apenas 29 anos. O seu breve discurso às tropas, antes de arrancarem de Santarém, é dos mais famosos da nossa história contemporânea:

*“Meus senhores, como todos sabem, há diversas modalidades de Estado. Os estados socialistas, os estados capitalistas e o estado a que isto chegou. Ora, nesta noite solene, vamos acabar com o estado a que chegámos.”*

Já este mês, a D. Quixote reeditou “Os Memoráveis”, de Lídia Jorge, dez anos depois da sua primeira edição. Um livro que recomendo vivamente a quem quiser ter um outro olhar sobre os Heróis de 1974. 

## DIA DO TRABALHADOR

**6** GRUPO BRAIN POWER

## CONTABILIDADE E FINANÇAS

**10** BASTONÁRIA OCC

**11** FINPARTNER

## ASSESSORIA MIGRATÓRIA

**12** MARIANNA GUIMARÃES

**14** VANESSA NAVARRO

## MULHERES INSPIRADORAS

**18** ALEXANDRA PEDRO

## BELEZA E LIFESTYLE

**20** CENTRO ESTÉTICA NATÁLIA PEREIRA

## 25 DE ABRIL

**22** MANUEL ALEGRE

**23** LÍDIA JORGE

## EDUCAÇÃO

**24** TORRE DOS PEQUENINOS

## LOGÍSTICA

**26** LOGICOR

## HISTÓRIAS À MESA

**30** RESTAURANTE RAMIRES

## 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, Bruno Santos Diretor Editorial João Malainho Jornalistas Ruben Marques; Ana Capelo 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 abril 2024



# JORNADA INTERNACIONAL LIDERANÇA.

SOMAR E CRESCER

TRÁS-OS-MONTES

MIRANDELA  
17, 18 E 19 MAIO

Desbrave os caminhos da liderança e descubra como se destacar no mundo competitivo de hoje, numa experiência intensa de três dias no nordeste de Portugal.

## TEAM BUILDING

Networking e fortalecimento do espírito de equipa enquanto conhecem Mirandela

## PALESTRAS

Insights e conselhos de especialistas de todo o mundo para impulsionar o sucesso pessoal e profissional

## AVENTURA

Experiências inesquecíveis enquanto desfruta da gastronomia e cultura transmontana



*Fernanda Ferreira, organizadora, presidente da associação e palestrante internacional reconhecida pela Rede Mundial de Mentores e Clube Mundial de Empreendedores.*

Inscrições e mais informações: [amareva.associacao@gmail.com](mailto:amareva.associacao@gmail.com)

232  
euros

três dias, inclui atividades e jantar e almoço no domingo

97  
euros

um dia, inclui atividades do dia e jantar ou almoço no domingo

Organização:



A associação Amar Eva é uma associação sem fins lucrativos, fundada a 24 de junho de 2022, para promover atividades relacionadas com os temas de igualdade de oportunidades e não discriminação.

Parcerias:



# “Desenvolvermo-nos enquanto pessoas vai tornar-nos melhores profissionais”

No cenário atual, onde a automação e a rápida evolução tecnológica transformam o mercado de trabalho a uma velocidade nunca antes vista, a necessidade de adaptação e desenvolvimento contínuo torna-se ainda mais premente. Há profissões em risco de desaparecer e antecipam-se novas necessidades. Sandra Soares, CEO da Brain Power, dá-nos a sua visão sobre a importância da formação profissional neste contexto, abordando temas como a retenção de talento, as competências mais valorizadas e as estratégias essenciais para manter-se relevante num mercado de trabalho em constante transformação.

## **Num mercado de trabalho cada vez mais automatizado e em constante evolução, qual é a importância que atribui à formação profissional?**

É de senso comum que o mercado de trabalho está cada vez mais automatizado e robotizado e com esta realidade, nós, os gestores de empresas, os gestores de equipas e qualquer trabalhador, ganhamos receios de como será o futuro. Surgem-nos questões como: Que profissões vão desaparecer? Que postos de trabalho estão em risco? Será que existirá uma força de trabalho que se irá ver sem ocupação devido a tamanha evolução?

Com tal paradigma, onde tudo também está muito mais acelerado, os timings em que precisamos de ter e de dar respostas são muito mais curtos e o tempo que temos para nos conseguirmos adaptar também. Assim, surge uma necessidade urgente de capacitar os profissionais com competências que os ajudem a adaptarem-se quase instantaneamente a novos desafios e realidades, a novas tarefas que irão surgir quando outras forem substituídas ou complementadas pela tecnologia e a serem versáteis para conseguirem dar resposta a tudo isto.

Neste sentido, considero que só através da formação contínua com foco no desenvolvimento pessoal é que lhes dará as ferramentas certas para que consigam ganhar estas competências

e aperfeiçoá-las. Não é que a formação mais académica, não seja importante. Contudo, nos dias que correm ter uma licenciatura é praticamente banal, ter mestrado ou doutoramento pode ser algo diferenciador, mas as habilitações académicas não têm hoje a mesma importância que tinham há uns anos atrás. Para além disso, o conhecimento que adquirimos ao longo do nosso percurso académico, além de ser finito e circunscrito àquele período, muitas vezes mais de 50% não se aplica no mercado de trabalho. Onde eu quero chegar é que as competências académicas são importantes para serem o ponto de partida, mas a partir daí qualquer profissional que se queira diferenciar no mercado, seja em que área for, precisa de se ir cultivando constantemente, precisa de adquirir conhecimentos e competências ao longo do tempo e não se ficar apenas pelo seu percurso académico. Em suma, acredito mesmo que a formação contínua é absolutamente fundamental para um profissional se manter relevante no mercado de trabalho de hoje e do futuro!

## **Na sua opinião, quais são as competências mais valorizadas neste contexto de trabalho automatizado?**

Na minha opinião, as competências mais valorizadas neste contexto e que considero que no futuro ganharão ainda mais



preponderância são de facto as soft skills, em especial a inteligência emocional. As hard skills são as mais fáceis de no futuro poderem ser desempenhadas pela tecnologia, porque são competências técnicas, racionais, medíveis e quantificáveis. No entanto, as soft skills serão extremamente difíceis, para não dizer praticamente impossíveis de serem postas em prática por robots.

Estas competências interpessoais, são características exclusivamente humanas que envolvem a forma como nos comunicamos, colaboramos, resolvemos problemas e nos relacionamos uns com os outros. Embora os avanços na área da inteligência artificial e na automação estejam a transformar a forma como trabalhamos, as soft skills permanecem essenciais e altamente valorizadas. As máquinas podem ser programadas para executar tarefas específicas e realizar cálculos complexos, mas ainda não podem replicar a profundidade e a complexidade das interações e relações humanas.

Por exemplo, embora os chatbots possam lidar com interações básicas quando um candidato faz uma submissão de uma candidatura ou um cliente procura algum tipo de apoio e esta ferramenta faz o atendimento inicial, estes mecanismos não são capazes de ter empatia genuína ou entender as nuances das emoções da pessoa com quem estão a interagir.

Ainda que a automação venha complementar as capacidades humanas, ajudando a otimizar e a facilitar o trabalho, dificilmente as substituirão completamente. Vamos continuar a precisar de pessoas para trazerem a flexibilidade, a versatilidade, a adaptabilidade, a capacidade de liderança, a resolução de problemas e as tomadas de decisão. Portanto, as soft skills continuam a ser uma vantagem competitiva significativa no mercado de trabalho.

### **Quais são as principais iniciativas de formação profissional desenvolvidas pela Brain Power para ajudar os profissionais a adaptarem-se às exigências do mercado atual?**

As principais iniciativas que a Brain Power organiza para ajudarmos os nossos profissionais a adaptarem-se às exigências do mercado atual são essencialmente duas: o plano formativo com foco no desenvolvimento pessoal para o ano inteiro e atividades de team building.

Relativamente ao plano formativo, neste campo, para nós é essencial termos uma proximidade com cada membro da equipa, para que consigamos desenhar programas de formação personalizados e de acordo com as necessidades previamente identificadas e as ambições profissionais de cada colaborador.

Tentamos ao máximo alienar os objetivos organizacionais com os objetivos pessoais de cada profissional, fazendo com que cada um deles se sinta parte integrante do projeto e que realmente faz a diferença na nossa equipa.

No que respeita às atividades de team building, além de descontraírem a equipa, são ótimas oportunidades para que os nossos profissionais coloquem em prática, num ambiente seguro e controlado, as técnicas e conhecimentos que adquirem nas formações. É um local de experimentação fundamental, pois é na tentativa erro que também está uma parte fulcral da aprendizagem, mas que no trabalho real os profissionais não podem tão livremente fazer esse caminho da experimentação. Contudo, esta vontade de desenvolvimento contínuo tem de partir não só por parte da empresa que é responsável por dar as condições para tal, mas também por parte do profissional. Um profissional que não queira investir no seu desenvolvimento pessoal e aprendizagem contínua, ou uma empresa que não dê as condições para tal aos seus profissionais, ambos estão destinados à irrelevância e, conseqüentemente, ao fracasso, pois passam a estar obsoletos, desatualizados, deixam de ser procurados pelo mercado.

### **Tendo em consideração a rápida evolução do mercado de trabalho, que medidas sugere para que as pessoas se mantenham relevantes e competitivas ao longo da sua vida profissional?**

Para que as pessoas se mantenham relevantes e competitivas ao longo da vida profissional é importante cultivarem-se continuamente e trabalharem nelas enquanto pessoas. Há uma coisa que eu acho muito importante de nós aprendermos com as novas gerações de profissionais, é a não ficarmos agarrados a uma empresa ou a um cargo, a não nos deixarmos sentir que temos lugar cativo. Este cenário que vivemos hoje é muito díspar do que vivíamos há 20 e 30 anos quando iniciei a minha carreira. Nesse tempo, acabávamos o nosso curso ou qualquer outra formação profissional e tínhamos um único emprego para toda a vida, supostamente sinónimo de estabilidade. Era apenas isto a ambição do trabalhador comum e até era mal visto “abandonarmos” a empresa onde estávamos e partirmos para novos desafios.

Mas esta sede de novas experiências que os jovens têm, que vai muito além da remuneração monetária embora esta seja importante, fomenta a criatividade, a versatilidade, a adaptabilidade, entre outras habilidades. Estas competências são fundamentais para o





mundo profissional que estamos a construir. Com isto não estou a defender que devemos estar constantemente a mudar de sítio, contudo quando sentirmos que já não estamos a ser desafiados, está na hora de mudar. E às vezes mudar até pode acontecer na mesma empresa, com novos projetos ou experimentar áreas diferentes. No fundo, desenvolvermo-nos enquanto pessoas vai tornar-nos melhores profissionais. E para este desenvolvimento pessoal não há uma fórmula certa, ele deve ser orientado para os objetivos e metas de cada um.

**Encara a Inteligência Artificial mais como uma ferramenta ao serviço das pessoas ou como uma ameaça aos postos de trabalho?**

A esta pergunta não tenho uma resposta fechada de sim ou não, mas um depende. A inteligência artificial (IA) pode ser vista tanto como uma ferramenta ao serviço das pessoas, mas também como uma potencial ameaça aos postos de trabalho, depende é da forma como é implementada e gerida.

Enquanto ferramenta ao serviço das pessoas, considero que possa ser uma inovação fantástica para automatização de tarefas repetitivas, libertando as equipas para se concentrarem em tarefas mais criativas e estratégicas. Ainda, ao analisar grandes volumes de dados em tempo real, a IA pode ajudar os líderes a tomar decisões mais informadas e eficientes, aumentando a produtividade e a eficácia das suas equipas. No entanto, se tivermos gestores desprovidos de liderança humanizada, a inteligência artificial irá criar vários problemas. O mais grave será o facto de alimentar a desigualdade económica, pois a necessidade de requalificar talento vai ser urgente e eles não vão ter esse tipo de preocupação, o que irá fazer com que estas pessoas possam ficar sem o seu posto de trabalho.

Contudo, eu olho para a inteligência artificial como uma mais-valia para a minha empresa e para as minhas pessoas. É por isso que nos focamos tanto na inteligência emocional nos planos formativos, pois é ela que nos permitirá olhar para a inteligência artificial, bem como para outras inovações tecnológicas, como um alicerce ao nosso desempenho e não uma ameaça. Ou seja, a inteligência emocional e a inteligência artificial não são concorrentes, elas complementam-se. Ainda, é crucial que sejam adotadas políticas que garantam uma transição justa e equitativa para uma economia impulsionada pela IA, protegendo os trabalhadores vulneráveis e investindo em educação e requalificação profissional.



~  
**“A formação contínua é fundamental para um profissional se manter relevante no mercado de trabalho de hoje e do futuro!”**  
~

**Quais são os principais desafios enfrentados pela Brain Power, e pelas empresas com que colaboram, no que toca à retenção de talento no mercado laboral atual?**

A retenção de talentos é um desafio significativo, diria para todas as empresas no mercado de trabalho atual. Neste sentido, diria que os desafios que enfrentamos são comuns a todas as áreas de negócio. Atualmente, as pessoas procuram um tratamento cada vez mais personalizado, falando mesmo em salário emocional como um complemento ao salário monetário e entender o que para elas lhes fará diferença, em grandes estruturas pode ser difícil de alimentar essa proximidade e personalização. Para além disso, com um mundo cada vez mais acelerado, os profissionais sentem-se mais exacerbados, não paramos, e isso cria altos níveis de stress e até de esgotamento, o que é um fator preocupante também na retenção de talento.

Ainda, no caso específico de Portugal, conseguir reter a mão de obra mais qualificada tem sido uma das grandes dificuldades. Uma vez que neste momento qualquer profissional pode estar em Portugal e trabalhar para qualquer parte do mundo, normalmente com melhores condições. Tal facto, cria um grave problema às empresas nacionais, pois não conseguem competir com as condições oferecidas internacionalmente, muitas vezes devido à política económica, laboral e fiscal que o nosso país oferece.

**Que estratégias considera essenciais para atrair e reter talentos qualificados numa empresa?**

Uma das estratégias que eu considero essenciais para uma retenção de talento eficaz é a oferta de planos formativos de





~

## **“O projeto Brain Power é em si um forte contributo para superarmos, enquanto país, o desafio da falta de motivação ao investimento económico”**

~

acordo com as ambições de cada profissional, que promovam o crescimento pessoal e o profissional se sinta valorizado. Na Brain Power defendemos que as pessoas não são números, tal implica que conheçamos ao detalhe cada colaborador para que consigamos desenhar o seu plano formativo totalmente alinhado com as necessidades da empresa e do colaborador.

Ainda, as empresas devem ter uma abordagem mais flexível no que toca à gestão de equipas e à forma como distribuem o trabalho, que permita que as pessoas consigam ter um maior equilíbrio entre a vida profissional e a vida pessoal. Ainda, mesmo em termos de liderança, os líderes necessitam de ter uma abordagem personalizada com cada membro da equipa. Ou seja, tem de saber identificar que estratégias resultam melhor, em termos de motivação, chamadas de atenção, etc, com cada membro da sua equipa, uma vez que são todos pessoas diferentes, com ambições, crenças e valores distintos.

Contudo, hoje em dia é importante olhar para a eficácia da retenção de talento, não através do tempo em que o profissional está na empresa, mas sim o quanto a empresa cresce ou cresceu com a sua presença. Já não existem profissões para a vida toda e por isso, também já não existem empresas onde ficamos eternamente. Desta forma, as empresas têm de saber conviver com a rotatividade das suas equipas e saber aproveitar o potencial máximo de cada profissional enquanto este pertencer à equipa.

### **O que falta a Portugal para conseguir captar mais investimento, nacional e estrangeiro?**

O que falta a Portugal para conseguirmos captar mais investimento, tanto nacional e estrangeiro, na minha opinião, são políticas

que de facto incentivem empreendedores a criar ou a expandir os seus negócios. Considero que ainda há um longo caminho a percorrer no que respeita à melhoria do ambiente regulatório, é necessário simplificar e agilizar os processos burocráticos para a criação de empresas, obtenção de licenças e aprovação de projetos. Ainda, é necessária a criação de mais incentivos fiscais competitivos com o resto da Europa, para conseguirmos atrair mais investimento, especialmente em setores-chave para o desenvolvimento económico do país.


Também é urgente promover o desenvolvimento económico e de infraestruturas em todas as regiões do país, do interior ao litoral, para atrair investimento para áreas além das grandes cidades, criando oportunidades de investimento mais diversificadas. Por último, conquistarmos estabilidade governativa é crucial, o que não se tem assistido nos últimos anos, pois ter um sistema legal transparente e eficiente é fundamental para criar um ambiente de investimento confiável e atrativo para investidores.

### **Acredita que a falta de competitividade da economia portuguesa é uma inevitabilidade, dada a escassez de recursos do país, ou mais uma consequência de políticas erradas?**

Acredito que a falta de competitividade da economia portuguesa deve-se essencialmente à adoção de políticas erradas, que não permitem que o país se capacite com os recursos necessários para se tornar competitivo. No que toca à qualidade da nossa força de trabalho, acho que nessa não poderemos ter dúvidas da sua qualidade, pois lá fora os nossos profissionais são sempre muito reconhecidos pelo bom trabalho que desenvolvem.

### **Qual é o contributo que a Brain Power pode dar para superar o desafio da falta de motivação ao investimento económico em Portugal?**

O projeto Brain Power é em si um forte contributo para superarmos, enquanto país, o desafio da falta de motivação ao investimento económico. O conceito Brain Power é único e pioneiro a nível nacional e internacional, em tornar trabalhadores independentes em trabalhadores dependentes para que estes tenham um maior auxílio. Para além disso, somos também uma ajuda a nível burocrático e um departamento de recursos humanos externo, para as empresas que nos procuram. O Grupo Brain Power é uma rede de apoio única e inovadora que os profissionais e as empresas necessitam, para realizarem os seus objetivos profissionais e de negócio.

No fundo, somos um forte aliado para os empreendedores, pois trabalhamos para que os mesmos consigam apostar na sua carreira e nos seus negócios, tentando retirar-lhes o peso que é estar sozinho nesta jornada, num país que não cria as condições ideais para eles. Tentamos que estes profissionais não desistam dos seus negócios, o que contribui e muito para alimentar a economia do país. 



---

WWW.BRAINPOWER.COM.MT

 BRAINPOWERMASTER  BRAINPOWERMASTER

# Alterações fiscais ao regime dos Residentes Não Habituais (RNH)



Paula Franco, Bastonária da Ordem dos Contabilistas Certificados

Desde 2009 que vigora em Portugal o regime dos Residentes Não Habituais (RNH), o qual foi revogado em 2024, mantendo, contudo, a sua aplicação para quem já viesse usufruindo do mesmo até ao termo do prazo, que é de 10 anos.

Este regime caracteriza-se, em termos genéricos, por assegurar uma tributação a 20% de rendimentos do trabalho dependente e independente de atividades de elevado valor acrescentado, assegurando ainda, em regra, a isenção de rendimentos de fonte estrangeira, em particular de rendimentos passivos, como prediais, capitais e mais-valias imobiliárias. No que se refere a pensões, o atual regime tributa as pensões de fonte estrangeira a 10%, coexistindo ainda com a isenção de tributação para quem se tornou residente até 2020.

Assegurando este regime uma certa estabilidade, com a garantia da sua aplicação durante 10 anos, foi fator de fixação em Portugal de muitos estrangeiros qualificados, e que por essa razão beneficiam da taxa reduzida aplicável às atividades de elevado valor acrescentado e às pensões, quer de contribuintes cujo rendimento decorre principalmente de atividades passivas, sendo um regime atrativo para contribuintes com perfis de rendimento muito distintos.

O anúncio inesperado do fim do regime foi acompanhado de um regime transitório que visa acautelar as expectativas de quem já se encontrava em processo de mudança para Portugal em 2023.

Além deste regime transitório, o regime fiscal dos RNH foi substituído por um novo incentivo fiscal, com características que o podem tornar ainda mais atrativo que o RNH.


Este incentivo, apresentado como dirigido à investigação

científica e inovação, se bem que exclua da sua aplicação os pensionistas, atribui benefícios fiscais a trabalhadores dependentes e independentes que prestam trabalho ou serviços em atividades não exclusivamente dirigidas à investigação científica e inovação, podendo ser aplicado a trabalhadores qualificados

de empresas que usufruam de benefícios fiscais contratuais, profissões altamente qualificadas (um conceito abrangente que inclui, por exemplo, empresas exportadoras industriais e de serviços, empresas que usufruem de benefícios do Código Fiscal do Investimento), postos de trabalho em start-ups ou em atividades económicas relevantes para a economia nacional. As Regiões Autónomas têm autonomia para definir o âmbito de aplicação deste incentivo.

Em traços gerais, este incentivo caracteriza-se por tributar a 20% os rendimentos de fonte portuguesa decorrentes dos postos de trabalho e atividades elegíveis e isentar totalmente quaisquer rendimentos de fonte estrangeira (exceto pensões e rendimentos pagos por entidades offshore).

Face à latitude dos setores de aplicação, à margem de liberdade das Regiões Autónomas e à isenção generalizada de rendimentos de fonte estrangeira, o que se verifica é que este incentivo pode até ser mais atrativo do que o RNH, embora vise, exclusivamente, trabalhadores ativos que obtenham rendimentos do trabalho de fonte portuguesa.

Pelo que se expôs, as expectativas em relação ao novo incentivo fiscal são positivas. O aspeto menos positivo será a exclusão dos pensionistas, para quem, com efeito, o regime dos RNH se apresentava como fiscalmente muito vantajoso. 





# A importância de comunicar bem na legalização de imigrantes

Marianna Guimarães, que sempre gostou de ler, escutar, comunicar e auxiliar pessoas em questões burocráticas, licenciou-se em Direito no Brasil. Três anos depois, decidiu mudar-se para Portugal e fazer um mestrado na área. Atualmente, dedica-se ao direito migratório, no seu próprio escritório de advocacia, no Porto.



Com a argumentação na ponta da língua e o desejo de fazer mais e melhor por quem precisava de ajuda para resolver questões burocráticas, Marianna Guimarães licenciou-se em Direito no Brasil – o seu país natal. Após ter concluído a licenciatura, estagiado na área e atuado em sociedades de advogados, decidiu mudar-se para Portugal, satisfazendo a vontade de se tornar uma advogada mestre em direito e gestão. Depois de alguma prática e de ter percebido que os princípios pelos quais se regia faziam com que se interessasse mais pela legislação voltada para a temática da imigração, optou por especificar-se neste segmento. “Sou especializada em toda a parte jurídica relacionada com a imigração, principalmente quando falamos de legalização de imigrantes, nacionalidade europeia e investimentos em Portugal e na Europa”.

Sendo esta uma área desafiante, Marianna Guimarães destaca a importância de se manter informada e atualizada acerca de novas leis, alterações legislativas e decretos-lei vigentes. “É preciso estudar constantemente para sabermos atuar da melhor forma nos interesses dos nossos clientes”. Afirmar ainda que o melhor desta profissão é poder ver “o sorriso no rosto das pessoas” quando percebem que o processo de legalização foi concluído sem sobressaltos.

O facto de poder ajudar pessoas a realizarem sonhos de forma planeada é o que mais lhe desperta interesse na advocacia, até porque “tudo começa com um sonho, mas requer planeamento para se tornar realidade”.

## A intenção de oferecer mais do que um simples serviço

Enquanto pessoa que gosta de se desafiar e de arriscar, há sensivelmente ano e meio, fundou um escritório de advocacia 360, o Marianna Guimarães Advogados. “O projeto escritório 360 surgiu através da paixão de trocar conhecimentos e de nos tornarmos referência na representação dos interesses dos nossos clientes que mais confiam no serviço que prestamos”.

O espaço junta profissionais de diversas vertentes do direito, cada um dentro da área de atuação específica, para conseguirem prestar um serviço de qualidade e abrangente. O ambiente foi construído e pensado ao detalhe, seguindo inclusive uma paleta de cores estratégica, “pois tudo comunica”.

A equipa, versátil e dinâmica, presta serviços jurídicos nas mais diversas áreas, especificamente na do direito internacional, com os processos de legalização de imigrantes, na do direito empresarial, com internacionalização de negócios, viabilidade e estudos de mercado, bem como na área do direito fiscal, montando a estratégia mais acertada para cada caso. “Trabalhamos com diversas nacionalidades, desde portuguesa, espanhola e italiana, assim como com a linha sefardita. Ainda atuamos em processos judiciais em benefício do interesse de cada pessoa”.

## O parecer de quem vem “do outro lado do oceano”

Enquanto advogada que já teve contacto com a área no Brasil e que agora exerce em Portugal, apesar de considerar distintas as duas realidades jurídicas, encontra algumas semelhanças entre ambas, por exemplo, em termos de organização e dinâmica. “Hoje sinto-me muito mais habilitada para atuar nos dois mercados. Sei que ter a oportunidade de trabalhar com profissionais de outras nacionalidades, como me permitiu Portugal, engrandeceu-me culturalmente e fez-me poder analisar muito melhor cada caso”. Em termos de problemas com que se deparam os clientes imigrados, refere que a maior parte apresenta dificuldades em compreender a aplicação da legislação vigente.

No que diz respeito ao futuro, a ambição da advogada passa por tornar o seu escritório uma “referência” no auxílio jurídico de clientes que procurem evitar problemas e agilizar o processo de legalização. “Ser negligente não é uma opção. É necessário consciencializar todos para a importância de um advogado, tanto na área da imigração como na área dos negócios”.

**“Tudo começa com um sonho, mas requer planeamento para se tornar realidade”**



## ~ O que dizem os clientes de Marianna Guimarães ~

*“Meus avós eram portugueses e eu sempre me senti conectada ao país. No entanto, o processo de naturalização me parecia muito complicado e trabalhoso, até conhecer a Dra. Marianna Guimarães. Ela me tirou todas as dúvidas, me deixando segura e confiante. Graças à sua competência, consegui obter a nacionalidade portuguesa. Hoje me sinto ainda mais conectada ao meu passado e ao meu futuro em Portugal”.*

Maria Oliveira

*“Sempre sonhei morar em Portugal. Quando finalmente decidi realizar meu sonho, me deparei com a complexa burocracia do processo de imigração. Foi aí que encontrei a Dra. Marianna Guimarães. Desde o primeiro contacto, me senti acolhido e seguro. A Dra. Marianna me orientou sobre todas as etapas do processo, com clareza e profissionalismo. Recomendo seus serviços a todos que desejam imigrar para Portugal”.*

João Cardoso



# Vanessa Navarro, a advogada que ajuda a realizar sonhos

Após imigrar para Portugal, Vanessa Navarro percebeu que deveria pôr em prática a sua formação profissional e experiência em advocacia para auxiliar outros a superarem os mesmos obstáculos que ela enfrentara durante o processo de regularização.

Vanessa Navarro, além de sócia proprietária do VN Advocacia e Consultoria, é uma cidadã brasileira que imigrou para Portugal e, portanto, conheceu na primeira pessoa todas as dificuldades desse processo. Entre encontrar habitação e conseguir um emprego, as adversidades que um recém-chegado pode encontrar são várias. Sensibilizada por todos os dissabores que se viu obrigada a transpor, fez da sua missão ajudar o próximo e, tendo já formação e experiência em advocacia no Brasil, especializou-se em Direito Internacional, Europeu e Imigratório.

“Ao chegar a Portugal, quase nunca um imigrante consegue trabalho na sua área de formação e atuação”, diz-nos Vanessa, confirmando que não escapou à regra. Começou por viver no Porto, onde trabalhou inicialmente como consultora imobiliária, mas, assim que conseguiu inscrever-se na Ordem dos Advogados Portuguesa, passou a trabalhar como Advogada Oficiosa e rumou a Lisboa, onde pôde começar a exercer. Nos anos seguintes aprendeu que “o Direito em Portugal é diferente do Direito brasileiro, e isso foi muito importante para que pudesse trabalhar depois em prática individual”.

Efetivamente, esta foi uma experiência vital para que, mais tarde, reunisse a confiança necessária para montar o próprio escritório. A ideia de trabalhar com imigração veio a seguir, quando entendeu que “ajudar pessoas a passarem por um processo pelo qual eu já havia passado seria excelente”. Como tal, especializou-se para conseguir auxiliar qualquer um a tornar possível o sonho de uma vida melhor na Europa.

“O primeiro contacto com o cliente serve para percebermos o que ele pretende”, explica a advogada. “Conforme o caso, marcamos uma reunião para conhecer a pessoa, os seus planos de vida futura, procuramos saber se vem sozinho ou se tem intenção de trazer a família e, aí sim, traçamos uma linha de trabalho”, acrescenta. Os vistos são uma forma de trazer um indivíduo de forma legal para a Europa, contudo, o trabalho não fica por aí. “Após a regularização em Portugal, procuramos mostrar ao cliente que, se ele estiver regularizado durante cinco anos no país, poderá contar com o nosso apoio para adquirir a nacionalidade portuguesa e, consequentemente, o passaporte europeu, que possui inúmeras vantagens”.

O papel da VN Advocacia não é meramente jurídico; há uma vontade de ir além e uma preocupação genuína com o bem-estar dos clientes. Como tal, o escritório estabelece parcerias com diversos profissionais para ajudar os imigrantes com algumas necessidades básicas quando chegam a Portugal.

Este serviço complementar está disponível no Porto, em Lisboa, na Covilhã, em Braga e no Algarve, e não implica qualquer acréscimo ao valor do serviço contratado.

## PRINCIPAIS OBSTÁCULOS

“Com a globalização, pessoas do mundo inteiro começaram a ampliar os horizontes, passaram a acreditar que é possível procurar uma vida melhor noutro país, ainda que isso implique esforço económico, privações financeiras, abalo emocional e psicológico, choques culturais, distância da família e dos amigos





e sofrimento pela perda do contacto diário com as raízes”, contextualiza Vanessa. Neste contexto, o objetivo de facilitar um processo de imigração com tranquilidade é veementemente dificultado pelas várias barreiras burocráticas impostas.

Portugal enfrenta uma crise habitacional que afeta tanto portugueses quanto imigrantes. As dificuldades para encontrar uma casa são evidentes, com as rendas constantemente a aumentar e as exigências rigorosas de alguns senhorios, o acesso à habitação é dificultado. Embora o Governo tenha introduzido o Decreto-Lei nº 10/2024, “que trata da reforma e simplificação dos licenciamentos no âmbito do urbanismo, ordenamento do território e indústria”, estas medidas irão beneficiar apenas aqueles com um poder aquisitivo considerável.

Não obstante, os imigrantes enfrentam ainda desafios adicionais ao tentar regularizar a sua situação no país. A obtenção do atestado de moradia pela Junta de Freguesia é complicada, o cidadão é obrigado a apresentar “além do NIF e do Passaporte, Contrato de Arrendamento, sendo que a maioria não tem, vivem em quartos, e ainda tem de conseguir duas testemunhas portuguesas que vivam na mesma freguesia, para comprovar que o cidadão vive lá”. Abrir uma conta bancária também é uma tarefa difícil, sendo que a maioria das instituições financeiras exigem “contrato de trabalho, recibos e comprovativo de IRS”.


Perante este quadro, o planeamento cuidadoso antes da mudança é essencial. “O ideal é que o imigrante chegue ao país com uma reserva financeira para passar pelo menos seis meses, até que consiga arrendar casa e consiga trabalho”.

## “LEI DA NACIONALIDADE”

Recentemente, a Lei Orgânica 1/2024 alterou pela décima vez a Lei n.º 37/81, Lei da Nacionalidade, em benefício dos imigrantes no artigo 15º - 4, relativo à contagem de tempo para aquisição da nacionalidade portuguesa pelo tempo de residência legal no país. “Com a alteração da lei passa a ser contado o tempo a partir do momento em que é requerido o título de residência, desde que este venha a ser concedido”, explica a advogada. Esta mudança facilitará a aquisição da nacionalidade portuguesa, sendo que não será necessário aguardar cinco anos após a emissão do título de residência para avançar com o pedido, o tempo começa a contar após a solicitação da autorização de residência.

Além disso, pela nova lei da perfilhação na maioridade “os filhos de portugueses perfilhados na maioridade, contando que a sentença tenha transitado em julgado há três anos, podem ingressar com o pedido de nacionalidade portuguesa, o que é uma questão de justiça, considerando que pela lei originária apenas os filhos reconhecidos enquanto menores tinham direito à nacionalidade”. Se as promessas da Agência para a Integração Migrações e Asilo (AIMA) forem cumpridas, Vanessa não tem dúvidas de que o futuro dos imigrantes será mais risonho, pois, “com as medidas que estão a ser adotadas, os processos serão analisados com maior celeridade”. Alterações como “a assinatura dos Protocolos com a Ordem dos Advogados e a Ordem dos Solicitadores, para que esses



profissionais passem a trabalhar na AIMA ou em home office, despachando os pedidos pendentes”, irão agilizar a regularização. Na perspetiva da advogada, é imperativo que o Governo português, o povo e todos os políticos reconheçam a importância dos imigrantes para Portugal. “É graças aos imigrantes das mais diversas partes do mundo que o país tem mão de obra”, portanto, é necessário “que essas pessoas tenham condições dignas para trabalhar e viver”. 

# Número de imigrantes continua a aumentar em Portugal

No final do ano passado Portugal ultrapassou a barreira do milhão de imigrantes. Os números dizem que apesar de sermos o quarto país com maior precariedade laboral entre os estrangeiros, por dia há cerca de mil novos pedidos de legalização.

Os dados da Agência para a Integração, Migrações e Asilo (AIMA), revelados pelo Expresso, confirmam que Portugal conta já com mais de um milhão de imigrantes. Isto significa que, mantendo-se a população entre os dez milhões de residentes, sensivelmente 10% são cidadãos estrangeiros.

Desta grande massa de imigrantes, as nacionalidades mais representativas são: Brasil, Ucrânia, Reino Unido, Angola e Cabo Verde, respetivamente. Contudo, o Nepal, o Bangladesh e a Índia são nacionalidades que têm vindo a crescer em termos de representatividade.


De acordo com dados cedidos pelo Eurostat, 76% da população estrangeira tem origem em países fora da União Europeia e 31% dos imigrantes encontram-se em situação de pobreza ou exclusão social.

A Pordata refere que Portugal “é o quarto país com maior precariedade laboral entre os estrangeiros, a seguir à Croácia (48%), aos Países Baixos (38%) e à Polónia (36%), com os imigrantes a

ganhar, em média, em 2021, menos 94 euros mensais do que a média da população nacional”. Estas desigualdades são ainda mais acentuadas em setores como a agricultura intensiva, o turismo, a hotelaria e a restauração, nos transportes urbanos ou nos serviços pessoais e domésticos.

A título de exemplo, em fevereiro de 2023, 357 vítimas de tráfico humano foram identificadas pelo extinto Serviço de Estrangeiros e Fronteiras (SEF) e, em novembro do mesmo ano, 100 imigrantes estavam a ser explorados no Baixo Alentejo.

Alegadamente, com a substituição do SEF pela AIMA, a população estrangeira tem passado por mais dificuldades a nível de legalização e obtenção de autorizações de residência. São meses de espera, havendo, de acordo com o Expresso, 700 mil pedidos a aguardar resposta.

No que concerne à integração na sociedade, nos últimos 15 anos, a nacionalidade portuguesa foi atribuída a perto de meio milhão de pessoas. 



# Programa cultural “Siza Barroco” arranca este mês

Projeto dará a conhecer resultados da investigação desenvolvida no Centro de Estudos de Arquitetura e Urbanismo da Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto (CEAU-FAUP), que visa colocar em evidência a relação entre a obra de Álvaro Siza e o movimento Barroco.



Álvaro Siza com maquete da Malagueira no escritório da Rua da Alegria, Porto  
Cortesia da Drawing Matter Collection  
© Escritório Álvaro Siza

Três anos após o início do projeto de investigação “Siza Barroco”, no CEAU-FAUP, os resultados serão agora conhecidos através de um programa cultural, num vasto conjunto de eventos que entrecruzam a arquitetura de Siza, a arquitetura de Nasoni, a talha dourada, a música barroca-contemporânea, entre outros. A iniciativa arranca no dia 20 de abril com uma conferência de Eduardo Souto Moura sobre “A Atualidade do Barroco”, no Museu Nacional Soares dos Reis.


Vários autores que escreveram sobre o arquiteto ressaltaram e exploraram as conexões entre o Barroco e o trabalho de Álvaro Siza, destacando o seu interesse declarado em entender e conhecer mais profundamente a arquitetura barroca da cidade do Porto, assim como as influências de Nasoni.

“Tratou-se de prosseguir um caminho, um percurso natural, cientes de que a colocação lado-a-lado da ideia de Barroco e da arquitetura de Álvaro Siza traria ganhos de conhecimento a ambas as partes” sublinha a equipa. “Se, por um lado, a arquitetura de Siza se compreende melhor à luz do Barroco (ideológico), também o Barroco (cronológico) resulta mais inteligível com a obra de Siza”, acrescenta.

Durante os próximos dois meses seguem-se três conferências com Ángel Garcia-Posada, a 4 de maio, Juan José Lahuerta,

a 18 de maio, e Maria Filomena Molder, a 22 de junho, consultores da investigação. Mais tarde, a 12 de setembro, dá-se a inauguração da exposição “Siza Baroque”, uma mostra patente até 31 de dezembro, no Museu Nacional Soares dos Reis. O segundo ato de conferências é no dia 28 de setembro com José Miguel Rodrigues, Joana Couceiro, Ana Tostões e Jorge Figueira, terminando com um debate com todos os convidados e moderado por Sílvia Ramos, investigadora do projeto.

Simbolicamente, o momento de encerramento será assinalado com um concerto na Igreja dos Clérigos, a 14 de dezembro, a partir da obra barroca-contemporânea “Magnificat em Talha Dourada”, de Eurico Carrapatoso. “Este autor contemporâneo, à semelhança de Álvaro Siza, compõe estabelecendo fortes vínculos com a história, nomeadamente Barroca (Bach!), um processo criativo comum que procuramos dar a ver e perseguir na nossa própria ideia de investigação em arquitetura e, muito em particular, neste projeto” ressalva a equipa.

A entrada em todos os eventos é livre, apenas sujeita à lotação dos espaços. 



Quinta da Malagueira, Évora, 1996  
CCA, Canadian Centre for Architecture (PH2016:0100:044)  
© Giovanni Chiamonte





Apesar de ter estudado Direito em Lisboa, Alexandra Pedro chegou à conclusão que não pretendia continuar na área porque não se “sentia bem, era um mundo sem arte”, o que não é compatível consigo pois anda “sempre em busca do impacto visual e dos sentimentos que inspiram o design e a arquitetura”.

Determinada a mudar de vida, em 2003 foi para Alemanha onde viveu oito anos, estudou e trabalhou na área de arquitetura de interiores. “Aprendi muito. A questão do profissionalismo técnico é absoluto na Alemanha, não podemos falhar”. Vai mas longe e conta que não é possível colocar simplesmente uma pedra “linda e exclusiva” de granito numa bancada de cozinha, que é importante “ter noção” que os materiais, ao longo da vida, “vão trabalhar”, daí ser importante recolher todas as informações, escolher e utilizar todos os equipamentos e materiais para atingir a “perfeição. Às vezes temos dificuldade em reconhecer estes pormenores porque queremos o trabalho realizado rapidamente, mas se não os tivermos em conta podem trazer dificuldades no futuro”. É por tudo isto que afirma ter “aprendido muito”, tanto a nível técnico, para a obra no próprio local, como no design do produto, onde é primordial pensar todos os detalhes de uma peça de mobiliário e procurar as melhores ferragens para a funcionalidade em questão. “Detalhes que transformam o design!”

## Dois projetos de vida que se interligam

Em 2014, após ter regressado a Portugal, com o objetivo de construir algo no próprio país, fundou o Oloft, um atelier dedicado à arquitetura e design de interiores. Ao longo destes anos, Alexandra Pedro já executou vários projetos residenciais, comerciais e públicos, como por exemplo para a Câmara Municipal de Lisboa.


Relativamente a esta empresa, a atuação está circunscrita às zonas de Lisboa e Leiria, dado que são trabalhos mais minuciosos e demorados, o que faz com que, por enquanto, não se queiram alargar para fora de território onde têm uma boa relação com fornecedores e prestadores de serviços. “Não nos podemos esquecer que um projeto de design é um serviço que requer uma simbiose perfeita entre vários outros serviços para um trabalho final bem conseguido”.

Com o surgimento de alguns projetos de decoração infantil, sentiu necessidade de diferenciar o target, visto que a forma de comunicar e os públicos eram diferentes. Assim sendo, em 2019, decidiu criar a marca Magic Nest, com a vertente de produção de mobiliário infantil para todo o país, de forma a oferecer uma resposta mais fácil e rápida aos clientes mais novos. “Senti necessidade de individualizar mais os projetos e só o conseguia fazer estando ligada diretamente. Ora, isso obrigava a dividir um bocadinho as duas marcas e tentei assim trabalhar o target com visões diferentes porque a comunicação com o público também era diferente”.

O que é certo é que o balanço destes dois projetos, que se complementam, é “bastante positivo”.

## A ‘chave’ para atingir o sucesso profissional

A partilha existente entre a beleza e a funcionalidade é o que mais lhe desperta interesse nos setores do mobiliário, da arquitetura e da decoração de interiores. “Estas duas características juntas conseguem transmitir o sentimento com que nos identificamos e precisamos, seja ele de tranquilidade, de criatividade, de alegria ou serenidade”.

O facto de estarmos perante áreas de “uma dinâmica constante”, a possibilidade de inovação em pormenores que irão ser a solução de alguns problemas que surgem no dia a dia dos clientes é algo que cativa Alexandra Pedro pois ‘obriga-a’ a estar atualizada acerca das novidades existentes no mercado. “Para além do estilo decorativo, temos que ter um vasto conhecimento de técnicas, tecnologias, iluminação, matérias-primas, ou seja, uma curiosidade constante pelo novo, pelo detalhe e pelo invulgar”. Em 2023 foi distinguida na categoria “Mulheres de Sucesso” do “Prémio Mobis XIV” e revela que o momento do reconhecimento foi “muito aprazível. Gostei bastante, ficamos sempre orgulhosos quando o nosso nome é mencionado e somos reconhecidos num setor muito competitivo como este”. É por isto que assume ser apologista destes eventos e que tenta sempre apoiar o que é feito no país. Para o futuro, pretende aprender muito para poder trabalhar mais e melhor. 



WWW.OLOFT.PT

WWW.MAGICNEST.PT

 OLOFT\_INTERIORES  MAGIC\_NEST\_DESIGN










A paixão de Natália pela promoção da autoestima e bem-estar dos seus clientes é evidente em cada procedimento. A sua abordagem inovadora, especialmente na micropigmentação, visa garantir “resultados excepcionais” que transcendem a estética. Segundo a própria, um dos momentos da sua carreira que guarda com mais carinho foi quando uma cliente, após enfrentar um processo oncológico, viu a sua autoestima restaurada com a técnica de micropigmentação de eyeliner e sobrancelhas. “Quando a cliente se vê ao espelho e pede para me abraçar em forma de agradecimento, enquanto as lágrimas lhe correm pelo rosto, foi certamente um dos momentos mais marcante da minha carreira”, revela Natália Pereira, que tem este exemplo como um dos muitos que demonstram que o seu trabalho vai além da superfície, impactando positivamente a vida das pessoas. A micropigmentação, técnica na qual Natália é especialista, envolve a aplicação de pigmentos na camada superficial da pele, proporcionando uma aparência mais definida e duradoura. Esse procedimento semipermanente é procurado por aqueles que desejam realçar características faciais específicas de maneira subtil e natural. “O processo é semelhante à tatuagem. A diferenciação é que os pigmentos são aplicados de maneira mais superficial e podem desaparecer ao longo do tempo, geralmente requerendo retoques periódicos”, explica.



*A micropigmentação de aréola mamária pode ser uma poderosa ferramenta para restaurar a autoconfiança e a sensação de plenitude após uma mastectomia.*

~  
**“Investir constantemente no meu aprimoramento profissional é essencial para oferecer serviços de qualidade e manter-me atualizada com as últimas tendências e tecnologias da área”**  
~

Ao longo dos anos, o Centro Estético Natália Pereira conquistou uma posição sólida no mercado de beleza e bem-estar graças à qualidade dos serviços oferecidos. O aumento significativo na base de clientes é reflexo do compromisso contínuo da equipa em proporcionar “experiências excepcionais, mantendo padrões elevados de excelência em cada serviço”. “Investir constantemente no meu aprimoramento profissional é essencial para oferecer serviços de qualidade e manter-me atualizada com as últimas tendências e tecnologias da área”, afirma a profissional. Para o futuro, Natália Pereira tem expectativas ambiciosas, almejando o crescimento contínuo do negócio, a expansão da carteira de clientes e a introdução de novos serviços inovadores, bem como a solidificação da sua reputação no setor de beleza e bem-estar. Além disso, procura parcerias estratégicas e a adoção de práticas sustentáveis para garantir o desenvolvimento sustentável a longo prazo. Em suma, o desejo de Natália Pereira vai além de ser uma esteticista de sucesso. Comprometida e apaixonada pela área em que atua, a empresária tem como missão impactar positivamente a vida daqueles que cruzam as portas do seu centro em Famalicão. 

# Uma viagem pelas memórias do 25 de Abril

Neste mês em que se celebram os 50 anos do 25 de Abril, partimos numa viagem pelas memórias de Manuel Alegre, escritor e político português que viveu a transição da ditadura para a democracia na primeira pessoa.

Uma das obras mais aguardadas dos últimos tempos foi lançada no início do mês, como um dos 'Livros de Abril'. Trata-se de "Memórias Minhas", de Manuel Alegre, que reúne um vasto conjunto de pequenas histórias que pretendem proporcionar ao leitor uma dupla viagem, dado que percorre os inúmeros capítulos da vida do escritor e a História recente de Portugal. O tio-trisavô decapitado na sequência das lutas entre liberais e miguelistas, a infância em Águeda e o assobio que usava para comunicar com o melhor amigo, os colegas que iam descalços para escola, a tia que se referia ao sobrinho como "o nosso poeta" sem ele ter escrito ainda qualquer verso, a eterna e dedicada proteção da avó, a sistemática presença próxima da PIDE, as ligações que criou com o comunismo e com o socialismo, bem como o tão desejado regresso a Portugal, já em liberdade, são alguns dos muitos episódios narrados pelo autor neste livro. As memórias de Manuel Alegre não são exclusivamente dele, são também as memórias de várias gerações de portugueses, que vão desde o tempo do Portugal triste e cinzento dos anos 50, reescrito em muita da sua poesia, até ao Portugal radiante e luminoso, o que surgiu com o 25 de Abril, o da liberdade. A editora Dom Quixote também lançou este mês, numa edição especial, dois livros num só. É o caso de "Praça da Canção" (1965) e "O Canto e as Armas" (1967), as duas primeiras obras de Manuel Alegre, grande parte delas escritas no exílio, que contribuíram de forma perentória para derrubar a ditadura de Salazar, sendo consideradas, por isso, símbolos da luta pela liberdade. Se os poemas de "Praça da Canção", após terem sido apreendidos pela censura, circularam de mão em mão em cópias manuscritas e dactilografadas, tal era o desejo de as pessoas os lerem, e inspiraram gravações musicais históricas que ainda hoje permanecem na memória coletiva, os poemas de "O Canto e as Armas" são, quicá, os mais cantados e musicados de todos os livros de poesia, que começou a evocar Abril antes de o ser.











competência e capacidade de trabalho dos recursos humanos. O sucesso não está ao alcance de todos. É preciso trabalhar muito e bem! A associação de todos estes fatores acaba por criar um serviço com uma qualidade inigualável traduzida por um conjunto de práticas cujo mérito é amplamente reconhecido. É com muita satisfação que vejo hoje, escolas de maior dimensão e (supostamente) com maior massa crítica a adotar as nossas metodologias e projetos de trabalho. É um bom sinal. As boas práticas devem ser reproduzidas!

### **Ainda neste âmbito, qual o papel que está destinado aos pais em todo este processo?**

O envolvimento e responsabilização ativo dos pais, da família e dos restantes educadores, é um dos nossos eixos fundamentais de atuação. Um estabelecimento de ensino, em especial os que lidam com alunos de tenra idade, não deve nem pode ser um depósito de crianças. O exercício da maternidade e paternidade devem constituir projetos de vida de dedicação plena. Não há escola nem professor que substitua o papel da família como célula base da sociedade. A excelência e complexidade da missão a que nos propomos são de tal ordem que exigem a atenção e o envolvimento de todas as partes. A esse compromisso de envolvimento designamos por responsabilização ativa. Instrução obtém-se numa boa escola, educação só em escolas de excelência e com o envolvimento e exemplo dos pais. Só se educa com e pelo exemplo! Não tenhamos ilusões...

### **Apostando num ensino de excelência, na individualização, na avaliação sistemática dos processos, em profissionais competentes e atividades diferenciadoras... tudo isto não faz da Torre dos Pequeninos uma escola “cara”?**

Essa questão é um embuste. Um aluno no ensino público custa, em média, 5.000 Euros/ano, na Torre dos Pequeninos não chega a 3.500 Euros. É urgente explicar aos portugueses, entre outros, que um aluno no ensino privado custa muito menos do que um aluno numa escola pública; que as Instituições Particulares de Solidariedade Social são financiadas em mais de 70% pelo estado (através de isenções e benefícios fiscais e dos Acordos de Cooperação) e que a grande maioria está longe de prestar um serviço público/social de qualidade.

É urgente criar a consciência cívica de que o nosso sistema de ensino não precisa de mais recursos, mas de mais e melhor organização e de modelos de gestão modernos, que introduzam dinâmicas de avaliação e concorrência entre os diferentes operadores (públicos e privados). O ensino é o único sector chave da sociedade portuguesa que não possui uma entidade reguladora, independente do Estado, visando a inspeção e fiscalização dos diversos operadores. Precisamos de um



estado menos prestador de serviços e mais fiscalizador e regulador. Há estabelecimentos de ensino a funcionar em circunstâncias de países em vias de desenvolvimento. Uma sociedade que não trata bem os seus filhos é uma sociedade sem futuro.

A Torre dos Pequeninos é inacessível a muitas pessoas porque não temos capacidade de acolher todos os que nos procuram.

### **Com os olhos no futuro, e quase a entrarmos em 2025, quais os planos da direção para o próximo ano? E que mensagem gostaria de deixar à comunidade educativa do Colégio e aos nossos leitores?**

Os tempos são de enorme inquietação, mas temos que continuar a lutar por um mundo melhor para os nossos filhos. É fundamental que as famílias tenham uma visão pragmática do projeto de educação e de vida que pretendem para os seus filhos. Não podemos continuar a criar crianças que não sabem ler, escrever, discutir, refletir... é urgente recuperar conceitos tradicionais da educação e trazer de volta para as nossas salas de aula os valores do trabalho, do esforço, do rigor e da exigência.

Em termos estratégicos, temos como grande objetivo o alargamento a outros níveis de ensino, nomeadamente ao 2º ciclo do ensino básico. Não se trata de saber se vai acontecer mas quando vai acontecer... Naturalmente que quero deixar uma palavra de reconhecimento e gratidão aos profissionais desta casa, é inequívoco o mérito da equipa, que tenho o privilégio de liderar há mais de vinte anos: a todos uma palavra de especial apreço e gratidão.

O mundo, tal como o conhecemos, não é um direito adquirido, absoluto e imutável; é preciso estar vigilante e atuar sem extremismos de qualquer espécie... Apesar de tudo, continuamos a acreditar que podemos fazer a diferença! Assim as famílias o pretendam, nos ajudem e se envolvam!

Continuamos a acreditar que ajudamos a formar seres humanos genuínos e embebidos pelos valores universais: Amor, Dignidade, Gratidão, Humildade, Generosidade e Coragem, muita Coragem com espírito de sacrifício! Que todos continuemos a estar à altura das nossas responsabilidades, ajudando a formar jovens Livres, Competentes, Responsáveis e Felizes!

Termino com um agradecimento a todas as famílias que por aqui passaram ao longo destas duas décadas e que são a primeira e única razão da nossa existência: muito obrigado a todos por estes anos de confiança! 🍷







Há muita procura de espaços e pouca oferta, o que faz com que tenhamos aqui este desequilíbrio que nos faz olhar para o mercado com bons olhos. Portugal continua a apresentar bons resultados e um bom contexto nacional para este investimento na ótica de imobiliário para a logística. Eu diria que, como um todo, o setor do imobiliário tem-se conseguido manter sólido e robusto durante toda a incerteza macroeconómica, havendo vários investidores internacionais a olhar para Portugal.

#### **Quais as diferenças mais evidentes entre Portugal e os restantes países onde estão presentes?**

Numa primeira análise, as diferenças nunca serão muitas no sentido em que os fundamentais do mercado são sempre os mesmos em todo lado: procura-oferta e localização. Agora, a maior diferença que eu vejo, estando eu muito focado em Portugal e Espanha, ainda que numa organização que toca em todos os países, é a velocidade de ajustamento dos outros mercados.

#### **Em que medida a sustentabilidade faz parte dos investimentos da Logicor?**

Na Logicor foi definido um roadmap de ESG (Environmental, Social and Governance) e a meta até 2030 é reduzir, em 20%, a nossa pegada ecológica. Em cada ativo que construímos, para além de termos já desde o momento zero a consciência da sustentabilidade, precisamos de obter a certificação internacional BREEAM, que confere o estatuto a determinado ativo, isto é, se segue ou não as normas ideais relativas à sustentabilidade. E há vários níveis dessa certificação. Nós apenas aceitamos construir com os níveis de “very good” ou “excellent”.


Isto passa pela instalação de contadores energéticos eficientes, sistema de iluminação LED's, contadores de água inteligentes, painéis fotovoltaicos, o betão ser o menos poluente possível, entre outros. Posso acrescentar, também, que a análise para a aquisição de um edifício, inclui os investimentos necessários à obtenção do nível de certificação desejado.

#### **Ao fim deste período de atividade em Portugal, que balanço faz do desempenho da empresa?**

Os resultados têm sido muito positivos para o investidor, em termos de ocupação, de ganho de quota de mercado e da subida sustentável das rendas. O nosso portfólio está 100% ocupado desde agosto de 2018, portanto desde essa altura que não há um espaço vago. Conferindo que a procura por espaço se mantém, temos margem para crescer e, naturalmente, a operação também ganhou com o aumento que tem havido das rendas e do profissionalismo do setor. Tem sido uma história positiva.

#### **O que perspetivam para o futuro da Logicor no país?**

As perspetivas passam por continuar este ritmo de crescimento e de investimento, uma vez que a procura se mantém robusta. Portanto, havendo necessidade de espaço, nós estamos cá para promover e providenciar esse espaço, através da recuperação de ativos mais antigos e de projetos em carteira que trabalhamos todos os dias. Houve agora o de Santo Tirso e pode ser que daqui a uns meses surjam novas plataformas noutras localizações em que estamos a trabalhar.


Para o médio prazo, a estratégia será manter o que temos vindo a fazer, sempre de forma consciente e paralela ao contexto macroeconómico que temos vivido. E isto só para poder dar a nota de que há anos em que se calhar vamos comprar mais do que outros, depende muito do contexto. A ideia é continuar a construir e a investir. 



# A era dos novos combustíveis

Durante os últimos anos a neutralidade carbónica tem estado no centro do debate ambiental europeu. Alternativas aos combustíveis fósseis, como SAF, hidrogénio verde e gasóleo renovável, serão vitais para o cumprimento das metas definidas até 2050.



Com a aceleração galopante das alterações climáticas, para cumprir as metas definidas no Acordo de Paris, que visa limitar o aquecimento global até 2050, é necessário substituir os combustíveis fósseis por alternativas biológicas ou sintéticas, que diminuirão os gases que causam o efeito de estufa na atmosfera. Os novos combustíveis, ou biocombustíveis, são produzidos a partir de matéria orgânica que pode ser utilizada como fonte de energia. Perante a eletrificação, que implica o custo de aquisição de um veículo elétrico ou híbrido, os biocombustíveis são uma alternativa vantajosa, uma vez que podem ser usados nos motores de combustão interna e, do ponto de vista logístico, poderão ser distribuídos através das infraestruturas existentes. De entre as opções promissoras, destacam-se os Sustainable Aviation Fuels (SAF), o hidrogénio verde e o gasóleo renovável (HVO). Os SAF são uma solução sustentável para o setor da aviação. A produção deste combustível, bem como o cultivo e a aquisição das matérias-primas, geram oportunidades económicas e de emprego, mas, além de ser entre bastante mais caro do que o fóssil, a biomassa disponível para a produção é limitada. Por outro lado, o hidrogénio verde é obtido por meio da eletrólise da água com recurso a eletricidade proveniente de fontes de energia renováveis e seria uma opção viável para diversos setores devido à versatilidade e facilidade de armazenamento. Ainda assim, os elevados custos de produção estabelecem uma barreira que impossibilita a implementação em larga escala. O HVO começou a ser distribuído pela Galp no ano passado e empresas como a TJA e a Bosch aderiram ao novo combustível. Derivado de matérias-primas sustentáveis, como resíduos de óleos alimentares, o gasóleo renovável tem a capacidade de reduzir em até 90% as emissões de carbono no setor. No entanto, o custo mais elevado, quando comparado com os combustíveis convencionais, e a disponibilidade limitada de biomassa para produção limitam o seu potencial, por agora. Ainda que a União Europeia tenha vindo a aumentar, ao longo dos últimos anos, as metas relacionadas com a descarbonização, ainda nenhum destes combustíveis é produzido em Portugal. Porém, em 2023, a Galp anunciou um investimento de 650 milhões de euros em projetos determinantes para a descarbonização da refinaria de Sines, onde irá começar a produzir SAF e HVO. Em simultâneo, a petrolífera irá investir 250 milhões de euros na construção de uma unidade de hidrogénio verde. 



RAMIRES

Foi em 1964 nesta mesma casa que José Carlos assou os nossos primeiros frangos, sendo assim o fundador de uma deliciosa e reconhecida tradição de



Siga-nos | Follow us



# O Original Frango da Guia 60 Anos de história

Aberto todos os dias, das 12h00 às 15h00 – 18h30 às 22h30  
Rua 25 Abril n.º14, Guia – Algarve







“até ficar com uma pele estaladiça por fora e a carne suculenta no seu interior, regada com um molho cheio de segredos que elevam esta receita para outro nível de degustação”. A sugestão de chef passa por fazer o ‘protagonista’ acompanhar-se de uma travessa de batatas fritas e de uma salada algarvia de tomate, cebola e orégãos, “com toda a envolvimento que o Algarve oferece”. A equipa coesa e multicultural, constituída por um núcleo de responsáveis de sala e cozinha que trabalha, todos os dias, para proporcionar uma experiência positiva aos clientes, também contribui para que o Restaurante Ramires “seja uma referência na gastronomia do país”.

## A importância de servir os clientes com qualidade

Sendo o Algarve um destino turístico por excelência, todos os dias recebem a visita de muitos estrangeiros que escolhem a região para passar férias. “Somos, sem dúvida, um local obrigatório para quem quer experimentar os sabores do Algarve”. Ainda assim, é importante sublinhar que “grande parte” dos clientes

diários são locais. “Ver que continuamos a servir bem os nossos conterrâneos deixa-nos muito agradados. O melhor feedback que podemos ter dos nossos clientes é quando os vemos voltar a entrar no nosso restaurante para uma nova refeição”.

Ao longo de todos estes anos de existência, muitas foram as histórias vividas no Restaurante Ramires. O destaque vai para o momento em que houve um pedido de casamento de um casal de namorados ingleses. “O noivo surpreendeu a companheira e quem estava presente ficou muito sensibilizado com um inesperado e bonito pedido de casamento”. Desde então, como tradição familiar, este casal volta todos os anos ao restaurante já com os filhos.

Em jeito de convite, Noélia Cabanita propõe que se sente à mesa do restaurante onde surgiu a receita do Frango à Guia do Ramires para saborear os produtos do Algarve com sabores do mediterrâneo.

“Visitar e comer no Restaurante Ramires é, sem dúvida, uma experiência gastronómica que não vai querer perder na sua próxima visita ao Algarve. A nossa equipa espera por si”.





# Conceição Calhau desmistifica a cultura da dieta em “Deixemo-nos de Tretas”

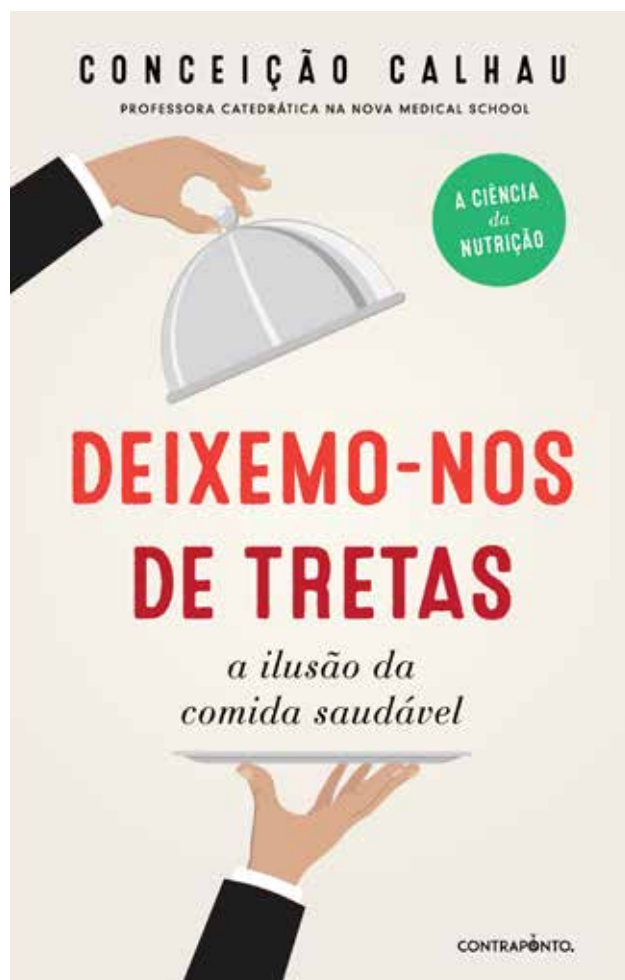
Contrariando a ilusão da comida saudável e as alegadas fórmulas infalíveis virais para a perda de peso, a autora desconstrói, com evidências científicas, ideias preconcebidas e erróneas sobre alimentação saudável.

Conceição Calhau, investigadora e professora de Bioquímica Nutricional da NOVA Medical School, lançou o seu primeiro livro, intitulado “Deixemo-nos de Tretas – a ilusão da comida saudável”, publicado pela editora Contraponto, no dia 18 de abril. A obra, além de questionar mitos, oferece uma perspetiva fundamentada cientificamente sobre alimentação saudável, destacando que comer bem passa mais pela moderação, pela distribuição das refeições ao longo do dia e pela forma como cozinhamos do que pela abstinência drástica.

De forma direta, objetiva e sem rodeios, a professora catedrática defende que entender o que é verdadeiramente saudável não deveria ser um quebra-cabeças. Sob essa égide, expõe as armadilhas da popularizada “cultura da dieta”, evidenciando o quão nocivas as abordagens simplistas e tidas como milagrosas, que prometem uma grande perda de peso num curto espaço de tempo, poderão ser para a saúde de qualquer indivíduo.

“Terão as calorias assim tanta importância?” é a pergunta que se impõe. A democratização da informação, por meio da evolução da internet, teve um efeito nocivo na área da nutrição. As receitas fitness, os superalimentos (conhecidas superfoods), os smoothies detox, as sementes de chia, as bagas góji ou até o açai, difundiram-se em muito graças ao desenvolvimento das redes sociais, mas “existem realmente alimentos «saudáveis»?”, questiona Conceição Calhau.

Numa altura em que métodos tão absurdos como a Dieta da Maçã, a Dieta do Ovo Cozido ou a Dieta dos Cubos de Gelo estão à distância de um clique, começar a distinguir a banha da cobra daquilo a que se deve realmente dar ouvidos é, mais do que nunca, uma urgência. Portanto, este livro apresenta-se como o antídoto perfeito aos perigosos conselhos sobre alimentação “saudável” com que somos constantemente bombardeados.







GINÁSIO  
**BOMBEIROS**

FAMALICÃO

**THE LIMIT IS YOU!**  
**DESAFIA OS TEUS LIMITES!**

**+100**

AULAS DE GRUPO  
SEMANAIS

**+25**

MODALIDADES  
DE TREINO

**1500**

M<sup>2</sup> DE ÁREA  
DE TREINO

**+200**

POSTOS DE  
TREINO



**CARDIO &  
MUSCULAÇÃO**



**AULAS DE  
GRUPO**



**PERSONAL  
TRAINING**



**CONSULTAS  
NUTRIÇÃO**

AV. REBELO MESQUITA 136, 4760-013 VILA NOVA DE FAMALICÃO

[www.ginasiobvfamalicao.pt](http://www.ginasiobvfamalicao.pt)

# Vencedoras do Concurso Sardinhas 2024 já são conhecidas

Já foram escolhidas as vencedoras da 14ª edição do Concurso Sardinhas, promovido pela EGEAC. Quatro das autoras vitoriosas são portuguesas e a outra é holandesa, todas com idades compreendidas entre os 17 e os 42 anos.

## Concurso Sardinhas 2024 Vencedoras



Mónica Marques  
Monteiro  
Portugal



Inês Forte  
Portugal



Carolina Carvalho  
Portugal




Mariëlle  
van der Gouw  
Países Baixos



Beatrizarte  
Portugal

O Concurso Sardinhas 2024 já conhece “as famosas cinco” vencedoras desta edição. Do total de criações distinguidas, quatro são nacionais, de Lisboa, Rio Tinto, Massamá e Montijo, e uma é internacional, mais concretamente dos Países Baixos. Em cada um dos exemplares do cabaz vencedor há um elemento que faz marcar pela diferença e tem um significado para quem criou as sardinhas. Os cravos pretendem assinalar os 50 anos do 25 de abril, os livros representar a base do conhecimento e da imaginação, o azeite caricaturar o aumento dos preços dos produtos alimentares essenciais, o queijo apresenta-se, entre

outros motivos, como especialidade para pessoas de todo o mundo e a varina é vista como a vendedora de sardinhas, que são, acima de tudo, as rainhas das festas populares. Este ano foram a concurso 1823 autores, que apresentaram 3582 propostas, 2587 portuguesas e 995 estrangeiras, de 63 países. Para cada uma das autoras das sardinhas distinguidas está destinado um prémio no valor de mil e quinhentos euros. Nesta 14ª edição, e à semelhança do ano passado, as sardinhas vencedoras foram escolhidas através da votação dos/as trabalhadores/as da EGEAC. 





# Zoomarine®

*Oceans of Fun*

**Os melhores dias  
das suas férias!**

O Zoomarine é acreditado por



European Association for Aquatic Mammals







**Andiamo a mangiare?**

## *Os verdadeiros sabores da Itália chegaram ao Algarve*

À procura de um bom restaurante italiano com receitas tradicionais, um dos melhores Chefs do mundo e um Aperol Spritz que refresque a alma? Faça a sua reserva no Primadonna.

No novo menu do Chef Vittorio Colleoni, detentor de uma estrela Michelin em Itália, não faltam os sabores e aromas frescos da Lombardia nem as heranças culinárias da família. O restaurante situa-se no resort de sonho VidaMar Hotels & Resorts - Algarve, a poucos metros da Praia dos Salgados.

Caso deseje explorar toda a carta e desfrutar do sol da região, já sabe: o melhor é aproveitar esta oportunidade e agendar também a sua estadia.



[algarve.vidamarresorts.com](http://algarve.vidamarresorts.com)  
[@vidamaralgarve](https://www.instagram.com/vidamaralgarve)

[info@algarve.vdm.pt](mailto:info@algarve.vdm.pt)

Rua da Boca da Alagoa, Lote 1  
8200-424 Albufeira, Portugal