

**Especial:
Nós Mulheres!**

**Relações Bilaterais
Portugal Turquia
em destaque**

**“O Plano de Mobilidade do
Tua será um excelente atrativo
turístico para toda a região”,
João Gonçalves, Presidente da Câmara Municipal de
Carraceda de Ansiães**

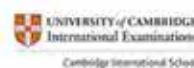
FUNDAÇÃO DENISE LESTER QUEEN ELIZABETH'S SCHOOL

NURSERY | RECEPTION | PRIMARY



• BERÇÁRIO • CRECHE • PRÉ-ESCOLAR • 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO •

83 YEARS OF BILINGUAL EDUCATION





“Equipas multidisciplinares e comprometidas garantem o sucesso das organizações”

ANA ROSADO E SOFIA BASTOS DOS SANTOS, SENIOR PARTNERS DA **ASKBLUE**, EM ENTREVISTA AO PAÍS POSITIVO NO MÊS DA MULHER.



[Ana Rosado



[Sofia Bastos dos Santos

NÓS MULHERES!

É ainda hoje difícil afirmar uma empresa área da tecnologia sendo mulher? Há ainda quem se interrogue sobre as capacidades femininas nestas áreas das tecnologias?

[SBS] Felizmente, a presença das mulheres em todos os sectores de actividade é cada vez maior e a tecnologia não é excepção. As empresas desta área privilegiam, de uma forma geral, a meritocracia, independentemente do género, o que tende a atenuar eventuais preconceitos de qualquer espécie. Claro que a existência de uma cultura de inclusão, bem como de sistemas de avaliação e carreiras bem definidos, constituem factores críticos de sucesso para esta realidade. São contextos que temos na AskBlue desde o primeiro dia e que garantem transparência e equidade na gestão das pessoas.

É fundamental que se continue a lutar pela igualdade de género e oportunidades?

[SBS] Continua a ser fundamental, claro, mas assumirá com certeza formas diferentes de há 50, 60 anos. Felizmente, o legado que deixamos às nossas filhas, neste contexto, é muito diferente daquele que as nossas mães nos deixaram a nós. Mas numa sociedade em que a violência doméstica ainda é notícia todos os dias, e as mulheres são as principais vítimas, é uma sociedade em que ainda há muito trabalho a fazer, num sentido bastante mais amplo que apenas o contexto profissional.

Fundada em 2013, a AskBlue destaca-se no panorama das tecnologias de informação. Quais são as características que permitem que uma empresa, apesar de jovem, tenha conseguido implementar-se de forma tão efetiva?

[Ana Rosado] A principal característica diferenciadora da AskBlue é a aposta na criação de uma equipa de excelência desde o início da empresa, capaz de conjugar o conhecimento de tecnologia com o negócio. A equipa é constituída por profissionais reconhecidos no mercado, com experiência profissional diversificada em ambientes nacionais e internacionais e em contextos organizacionais complexos. A estes temos vindo a adicionar um conjunto de pessoas oriundas de diversas áreas científicas, provenientes das melhores universidades, e que formamos nas diversas tecnologias e na nossa cultura de empresa. Estas

características permitem que a AskBlue, em conjunto com os seus clientes, desenvolva novos negócios, potenciando a cadeia de valor e otimizando e transformando o desempenho operacional em cada projeto desenvolvido, assegurando o sucesso e o reconhecimento da empresa.

O conhecimento de mercado e recursos humanos especializados são um fator de diferenciação?

[Sofia Bastos dos Santos] Conforme referimos antes, a AskBlue aposta na excelência e na senioridade da equipa, conjugada com uma capacidade de inovar e de procurar sempre as melhores soluções para os requisitos dos nossos clientes. Aliado a uma total transparência nos processos de gestão interna, permite criar um espaço ideal para permitir o desenvolvimento do talento e dos profissionais que, no limite, são a base do reconhecimento da excelência da AskBlue.

Com um volume de negócios de cerca de cinco milhões de euros em 2017, a empresa tem vindo a apostar em novos mercados e setores?

[AR] A AskBlue começou com um forte foco no mercado financeiro, e essa é a génese da empresa. No entanto, temos vindo a desenvolver negócios, de forma crescente, em outros setores de atividade, como sejam a saúde e o retalho. As competências e capacidade de execução da equipa da AskBlue são transversais e podem ser aplicadas em qualquer setor de atividade.

Quais são, efetivamente, os serviços que colocam à disposição dos clientes?

[SBS] Os serviços da AskBlue centram-se nas áreas de consultoria, tecnologia, operações e outsourcing.

A AskBlue é uma empresa que gosta de desafios. As empresas nacionais têm já a capacidade de lançar desafios e de analisar propostas de valor?

[AR] Existe um conjunto alargado de empresas em Portugal com elevados níveis de sofisticação, dos setores tradicionais aos mais diferenciados. O número de novas empresas e startups é um exemplo disto, nomeadamente com ofertas digitais inovadoras, para percebermos que existe um potencial grande de profissionais e empresas capazes de competir a nível global. A própria AskBlue iniciou em 2018 o seu processo de internacionalização, orientado aos mercados da Europa do Norte e Médio Oriente, com resultados notórios e já com projetos em curso.

Em termos futuros, quais são os principais objetivos

da AskBlue para 2019?

[SBS] Pretendemos continuar a crescer de forma sustentada e equilibrada. Lançamos recentemente o centro tecnológico – askblue technology center – o qual constitui um extensão importante da nossa capacidade de entregar serviços de desenvolvimento e manutenção e que, com certeza, irá crescer ao longo de 2019. Queremos continuar a afirmar-nos no mercado durante este ano.

Na sua opinião, o que traz a visão feminina para a gestão e alcance do sucesso da AskBlue?

[AR] O sucesso da AskBlue deve-se totalmente ao empenho e compromisso da equipa. Trata-se de uma equipa muito diversa, perfis mais seniores, juniores, técnicos, de negócio, analíticos, comerciais. Todos se complementam com diferentes visões do mesmo problema e dessa complementaridade nascem as boas soluções. Nesse sentido, não se trata de uma visão masculina e feminina, mas sim de diferentes visões de uma equipa multidisciplinar, mobilizadas ao redor de um objectivo e com um grande espírito de missão que é entregar com qualidade.

TECNOLOGIA NO SETOR FINANCEIRO

Numa altura em que as Fintech começam a ganhar, cada vez mais, relevo em Portugal, a AskBlue poderá ser o parceiro certo para transformar uma organização e dotá-la do que é necessário para competir neste setor?

[AR] As Fintech são por inerência às exigências do desenvolvimento tecnológico um negócio capital intensivo, que conquistou o seu espaço no mercado muito à base de uma forte diferenciação do preço, quando comparado com os bancos. Um exemplo disto é o negócio gerado no domínio dos pagamentos internos e crossborder. Gerir uma equação de exigência de capital e competitividade preço é um desafio de escala, de valorização do ativo para uma venda futura ou de eminente necessidade de diferenciação do negócio, onde o espaço de oportunidade é cada vez mais difícil. A Ask Blue distingue-se pelo seu profundo conhecimento do negócio do setor financeiro e da sua operacionalidade específica, sendo este capital de conhecimento importante, quer para um banco que decida adquirir e integrar a solução de uma Fintech, quer para uma Fintech que tenha que diferenciar o seu negócio. Presentemente as Fintech não são uma área de foco da Askblue.

Os paradigmas de consumo, em termos de instituições financeiras, estão também a mudar. A necessidade aguça o engenho no sentido de criar soluções que respondam, antecipadamente, às necessidades que os clientes possam vir a ter?

[SBS] As organizações do setor financeiro, a exemplo de outros setores, enfrentam desafios na forma de gerir as interações com os seus clientes, proporcionando-lhes uma experiência positiva e acompanhando-os ao longo da sua evolução pessoal e profissional. Por outro lado, os desafios da regulação também criam pressões para a gestão das organizações. Perceber como servir melhor os clientes, responder às suas necessidades comportamentais no quadro de uma regulação cada vez mais exigente é seguramente um dos principais desafios de qualquer instituição do setor. Temos estado envolvidos em iniciativas de transformação digital em alguns players importantes do setor, bem como na implementação de iniciativas de carácter legal e regulatório, tal como o RCPD.

DESAFIOS DO MUNDO ATUAL

Hoje, os desafios para as empresas são muitos e a diversos níveis. A oferta da AskBlue foi pensada para ajudar os clientes a responder a estes desafios no sentido de se manterem a par do que melhor se faz?

[AR] Claramente. A oferta da askblue foi desenhada tendo em conta a cadeia de valor que os clientes procuram e necessitam. Os desafios da transformação digital não se esgotam de todo na tecnologia. O conhecimento do negócio e dos processos é uma parte importante desta cadeia de valor. Trabalhamos essa componente nas ofertas de consultoria e tecnologia. Nesta última temos obviamente o conhecimento técnico das tecnologias mais presentes nestes processos de transformação digital, por forma a entregarmos um produto final de qualidade. As ofertas de operações e outsourcing completam a cadeia de valor, permitindo aos clientes focar a atenção das suas equipas no que é estratégico em cada momento, e complementar a sua capacidade, com maior ou menor intervenção da sua parte, na gestão do dia a dia, recorrendo às nossas ofertas de operações e outsourcing. Ambas são boas alternativas nomeadamente no tocante à gestão do parque aplicacional que é preciso manter, numa altura da vida das empresas, em que este é cada vez maior, fruto da convivência de ativos que, embora estejam a ser descontinuados, continuam vivos, e de outros, que são produzidos a grande velocidade no âmbito dos processos de transformação digital em curso.



Uma verdadeira escola inclusiva

MULHER, JURISTA DE FORMAÇÃO, FOCADA NA CAUSA DA EDUCAÇÃO COMO MISSÃO, MARIA DA CONCEIÇÃO DE OLIVEIRA MARTINS APRESENTA A **QUEEN ELIZABETH'S SCHOOL** COM O CARINHO CARACTERÍSTICO DE QUEM APRESENTA A SUA PRIMEIRA ESCOLA. A PAIXÃO PELA EDUCAÇÃO É NOTÓRIA E EM CADA PALAVRA MOSTRA O ENTUSIASMO DE QUEM VIVE CADA SEGUNDO DA INSTITUIÇÃO. NO MÊS DA MULHER, TRAZEMOS-LHE UM POUCO MAIS SOBRE A QUEEN ELIZABETH'S SCHOOL E A SUA FUNDADORA, DENISE LESTER, UMA MULHER MUITO À FRENTE DO SEU TEMPO, CUJOS IDEIAS DE EDUCAÇÃO SE MANTÊM ATUAIS, NO ANO COMEMORATIVO DO SEU CENTÉSIMO DÉCIMO ANIVERSÁRIO.



[Ana Maria Nunes, Maria da Conceição de Oliveira Martins e Maria de Lourdes Cabral - Conselho Executivo da Fundação Denise Lester

Nos últimos tempos, muito se tem falado sobre o papel da mulher na sociedade, na profissão e na família. Muitas são as vozes que se levantam a defender mais tempo para a mulher, menos pressão social e mais igualdade. Na verdade, Portugal tem ainda algumas barreiras a serem derrubadas no campo da igualdade de género. No entanto, há também alguns exemplos que merecem ser destacados pela forma como se posicionaram. Mulheres de armas que não viram no seu género um entrave ao desenvolvimento pessoal e profissional. É o caso de Denise Lester, fundadora do colégio Queen Elizabeth's School. Nascida em Londres, a 29 de Março de 1909, Denise Lester, é um exemplo típico de mulher de convicções fortes e que sempre lutou por aquilo que ambicionou. Segundo nos conta Maria da Conceição de Oliveira Martins, "Denise Lester perdeu a sua mãe muito cedo e, desde muito nova, foi educada numa escola

interna e era a sua avó que a apoiava nos estudos e acompanhava a sua educação. Quando estava a terminar o antigo 7º ano do liceu, a sua avó faleceu e o estímulo e ânimo que recebia desta acabou por esmorecer logo após o período de luto, situação esta que foi ultrapassada pela vontade e determinação que sempre teve. Para o pai, Denise Lester tinha ido longe de mais nos estudos e era chegada a hora de se dedicar aos assuntos domésticos, mas esse não era o propósito de vida de Denise Lester que sempre nutriu o sonho de frequentar a Universidade de Oxford". Nessa época, o habitual era as mulheres casarem cedo e dedicarem-se às tarefas do lar, deixando os estudos. No entanto, Denise Lester tinha outras ambições e como tal, rumou a Portugal, tendo aqui fundado a sua escola.

Denise Lester iniciou a sua atividade profissional como preceptora das crianças de uma família inglesa

residente na Ilha da Madeira e a lecionar Inglês na Escola Alemã do Funchal, ao mesmo tempo que fazia traduções aos serões para empresas, com o objetivo de custear os seus estudos. A Fundadora desta escola preparou-se, através de um curso que tirou por correspondência, com a duração de dois anos, para a obtenção do Froebel Certificate in Early Childhood, regressando ao Reino Unido para ganhar experiência numa reconhecida escola inglesa de ensino infantil e primário, tendo-lhe sido concedido o Teacher's Training Diploma. Denise Lester sempre foi defensora de escolas mistas, considerando que o direito à educação é igual, independentemente do género.

Denise Lester foi agraciada com o grau de Oficial da Ordem de Instrução Pública pelo Ministro da Educação Nacional, Professor Doutor Veiga Simão, em Novembro de 1971, pelos relevantes serviços prestados na área da educação e também foi conde-



[Miss Denise Lester, O.B.E., nos anos 50



[Denise Lester com o casal Baden Powell na visita ao núcleo feminino da Madeira da Associação Mundial de Escoteiros, em 1931



[Miss Denise Lester, O.B.E., nos anos 70

corada pela Rainha Isabel II como Oficial da Ordem do Império Britânico, em 15 de Fevereiro de 1972. Em 1972 visitou Angola e Moçambique a convite do Ministro do Ultramar, devido à sua vasta experiência profissional na área da educação e sensibilidade para a integração escolar de crianças portadoras de qualquer tipo de deficiência física, dado lhe ter sido diagnosticada aos 25 anos uma doença do foro circulatório, que a levou a sofrer a amputação de ambos os membros inferiores em 1965, altura em que criou a Fundação Denise Lester para dar continuidade à sua obra.

Denise Lester esteve envolvida em vários projetos altruístas, designadamente em causas humanitárias da Cruz Vermelha Portuguesa, tendo sido



agraciada com a Cruz Vermelha de Dedicção, por serviços prestados a esta instituição, em Abril de 1943; assim como foi fundadora da primeira Companhia das Guias, no Funchal, em 1926, a qual dependia diretamente da Associação Mundial de Escoteiros. Depois de honrar o zelo e a dedicação de Miss Denise Lester, que chefiava o núcleo feminino da Madeira, escreveu Lady Baden Powell, que dirigia superiormente as associações mundiais de escoteiras, no número de Novembro de 1931 da revista "The Guider" (órgão oficioso daquela Associação). "Aquilo que observei do nosso movimento na Madeira é um extraordinário exemplo do que pode uma vontade forte." Na década de 50, Denise Lester, foi a representante em Portugal da Secretaria Mundial do Guidismo. Este movimento centenário encontra-se atualmente presente em 145 países, entre os quais Portugal.

A Queen Elizabeth's School em 1940/41 teve matriculadas crianças refugiadas de países Britânicos e Aliados de 27 nacionalidades, por períodos de tempo maiores ou menores. O edifício escolar que ocupava na altura serviu de base para um centro social de apoio aos refugiados da Segunda Guerra Mundial, pertencente à Women's Voluntary Service.

Maria da Conceição de Oliveira Martins, Presidente do Conselho de Administração da Fundação Denise Lester e membro do Conselho Diretivo da Queen Elizabeth's School, aluna e filha de um dos primeiros alunos da Queen Elizabeth's School foi, portanto, educada de uma forma inclusiva, onde meninas e meninos eram tratados do mesmo modo, sendo trabalhadas as potencialidades e as competências de cada um, fazendo com que todos se sentissem motivados a prosseguir os seus estudos e a desenvolver as suas aptidões de acordo com os seus interesses. Como tal, "nunca senti, nem em termos educacionais, nem familiares, a pressão de ser mulher ou, mesmo, que o facto de ser mulher me impedisse de atingir os objetivos a que sempre me propus". E é precisamente com base nesta experiência que também lidera a Queen Elizabeth's School, nunca deixando que esta deixe de ser uma escola verdadeiramente inclusiva, onde todos têm acesso às mesmas oportunidades porque é precisamente nesta idade que se forma a personalidade, se estrutura o pensamento e se

operam as mudanças de atitude e mentalidade dos alunos que serão os cidadãos do amanhã.

Num percurso educativo de qualidade é essencial descobrir vocações, respeitando a individualidade de cada aluno e potenciando o seu desenvolvimento integral, responsabilizando-o pelas suas aprendizagens, de modo a que se sinta valorizado, motivado e realizado a nível pessoal.

Ainda assim, "aproveito também para lembrar que, cada vez mais, os homens se envolvem na educação dos filhos e, isso, faz com que, paulatinamente, as barreiras de género comecem a desaparecer. Hoje, a grande maioria dos homens desempenha tarefas domésticas, está presente no dia-a-dia dos filhos, fazendo parte também da sua educação e formação e, isso, é revelador da mudança de paradigma a que estamos a assistir". E a verdade é que, visitar o colégio ao final do dia, mostra que são muitos os pais que carinhosamente vão buscar os filhos à escola. Aliás, no colégio, o cenário de final de dia é muito rico. Vemos mães cansadas mas com o rosto iluminado pelo sorriso dos filhos, vemos avós e bisavós orgulhosos, sedentos de tudo o que os netos e bisnetos têm para contar, que ainda os apoiam nas atividades escolares, professores interessados que não medem esforços para conseguir tornar as aprendizagens dos seus alunos mais interessantes, funcionários que conhecem cada criança pelo nome, Diretoras que não se imiscuem de assunto algum relativo à escola e, acima de tudo, vemos crianças felizes e completas. No fundo, assistimos a crianças que, todos os dias, se transformam através da educação e do ensino, as quais serão os adultos do futuro e que, diariamente, são incentivadas a dar o seu melhor.

UMA ESCOLA PARA TODOS

Na Queen Elizabeth's School cabem todos aqueles que pretendam fazer parte desta grande família. De acordo com a nossa entrevistada, "esta é uma escola com ensino bilingue, português – inglês, para crianças portuguesas e estrangeiras cujos pais têm residência permanente em Portugal, em que é dada especial importância ao ensino precoce do Inglês, sendo o ensino desta língua enquadrado no contexto da cultura Britânica, apreendido pelos alunos de uma forma intuitiva e natural em ambiente escolar".



[Maria da Conceição de Oliveira Martins, Presidente do Conselho de Administração da Fundação Denise Lester e membro do Conselho Diretivo da Queen Elizabeth's School]

E, assim, coexistem no mesmo espaço crianças de diversas nacionalidades, culturas e religiões. Além disso, "mesmo sendo uma escola católica, as portas estão sempre abertas a alunos que professam outros credos ou não tenham qualquer religião". No fundo, "centramos a nossa ação na educação para os valores e na promoção da dignidade da pessoa humana, que são princípios fundamentais e universais. Aliás, nas aulas de Educação Moral e Religiosa Católica – "que são de frequência facultativa" – é comum ver crianças de outras religiões e, inclusive, os alunos não católicos serem chamados a falar das suas religiões, mostrando o que as distingue. E assim se constrói, passo a passo, uma sociedade mais reconciliadora que fomenta a união, o ecumenismo, e promove a paz. Também é preciso referir que, mesmo sendo uma escola portuguesa católica, de acordo com os ideais de Denise Lester, sua fundadora, súbdita britânica, continuam-se a celebrar certas tradições culturais do Reino Unido que fazem parte da cultura desta escola.

UMA ESCOLA COM FUTURO

Com 388 alunos a Queen Elizabeth's School propõe-se a dar continuidade aos objetivos adotados no seu projeto educativo: "Tendo em conta os princípios humanistas de Denise Lester, esta instituição pretende consolidar toda a experiên-

cia de ensino adquirida ao longo dos 83 anos de existência e adaptá-la aos crescentes desafios da globalização e da sociedade da informação e do conhecimento. A abertura do berçário e da creche foi um passo decisivo na prossecução do desenvolvimento de um modelo integrado de ensino bilingue, desde a valência da creche até ao primeiro ciclo do ensino básico". No entanto, e porque a procura continua a ser muita, prevê-se que, no próximo ano letivo, se aumente o número de vagas na valência de creche, dando resposta às crescentes necessidades da comunidade educativa. Um projeto que assenta na educação e formação de futuros cidadãos do mundo, ativos e com um forte sentido de responsabilidade social. Este projeto educativo tem um passado, um presente e com certeza terá um futuro brilhante.





“O fator género pode facilitar a liderança”

LUISA ALÇAÇARENHO CONSIDERA QUE, DEPENDENDO DA ORGANIZAÇÃO, O FATOR GÉNERO PODERÁ FACILITAR A LIDERANÇA. NO ENTANTO, FALA, EM ENTREVISTA À NOSSA PUBLICAÇÃO, SOBRE AS CARACTERÍSTICAS FEMININAS QUE SE TORNAM CRUCIAIS PARA UMA ORGANIZAÇÃO, LEMBRANDO QUE, ENQUANTO MULHER, NÃO QUER ABDICAR DE SER MÃE OU DE ESTAR PRESENTE PARA A FAMÍLIA. SAIBA MAIS, NA ENTREVISTA QUE SE SEGUE À FUNDADORA DA INBIZ CONTABILIDADE.



[Luísa Alçaçarenho

Como é ser mulher no mundo dos negócios?

Ser mulher é um verdadeiro desafio, que apenas com muita disciplina, foco, resiliência e entrega se torna possível. O que senti ao longo da minha carreira por conta de outrem em cargos de chefia é que, nós mulheres, temos de provar o dobro, do que os homens, para obter a mesma oportunidade! Mas isso só me tornou mais capaz, mais forte e mais resiliente, o que se torna um ponto positivo! Curiosamente, enquanto líder na minha própria empresa, sinto-me uma privilegiada, pois recebo muitas demonstrações de reconhecimento do meu trabalho por parte dos meus clientes, sejam homens ou mulheres, e isso é o que me move!

Durante muitos anos, habituamo-nos a ver homens nas posições de liderança nas empresas de contabilidade e, ainda hoje, são poucas as mulheres que dão a cara por estas empresas. Há ainda muitas barreiras a ultrapassar neste setor?

Gerir uma empresa de contabilidade não é tarefa fácil para ninguém, temos de gerir a equipa, o stress da equipa, o stress dos clientes que são empresários e já andam maior parte do tempo em pressão se, para juntarmos a estes fatores a burocracia excessiva que existe neste país, fica o “pacote perfeito”, nesta área as ferramentas não são diretamente proporcionais à exigência que nos colocam como profissionais. Para liderar nas empresas, tem de haver tempo para network, para gerir, para criar novos projetos, entre outros, com os prazos a cumprir na área da contabilidade e a falta de recursos nos portais da segurança social e finanças, torna-se tarefa mais difícil para as mulheres pois, naturalmente, têm a tarefa acrescida que é ser a cuidadora da família. É muito mais fácil para um homem poder fazer mais uma ou duas horas diárias de trabalho e, nesta área, faz toda a diferença, não só para o network como para as alturas de entregas das obrigações fiscais. Por outro lado, a facilidade com que nós mulheres já gerimos múltiplas tarefas no seu dia-a-dia, dá-nos vantagem numa gestão de uma empresa de contabilidade que grande parte do seu sucesso é gerir tarefas e prioridades. A minha grande aprendizagem é que, enquanto mulher, não quero abdicar de ser mãe e mulher presente para a minha família, e que as vezes temos de fazer escolhas, e nunca perder o foco do que realmente é importante.

É fácil liderar, sendo mulher?

Eu acredito que o esforço supera o dom, curiosamente na liderança, acredito ser algo inato, pode e deve-se aperfeiçoar e evoluir, mas o dom da liderança se não estiver nascido connosco torna-se uma tarefa muito árdua. Para mim ser líder é servir o outro, é ser disponível, confiar e cuidar da equipa, se enquanto líder estiveres mais focado na equipa do que em ti, terás sucesso. Ser mulher, em muitos ambientes, é até mais fácil liderar, contudo existem ambientes que pedem literalmente a presença de um homem. Acima de tudo temos de aceitar as diferenças entre um homem e uma mulher, perceber ambos têm valências e competências, apenas são diferentes! Dependendo do ramo de atividade ou da predominância de equipa o fator género pode facilitar a liderança.

De acordo com o Global Gender Gap Index 2018, da World Economic Forum, Portugal ocupa o 37º lugar no que diz respeito à igualdade de género e oportunidades. Na sua opinião, há ainda um longo caminho a percorrer no sentido de equilibrar a balança das oportunidades para homens e mulheres?

Tenho uma carreira de 18 anos e noto uma diferença enorme para melhor no que diz respeito à igualdade de género e oportunidades, estamos muito mais perto, mas ainda temos um longo percurso a fazer! O ponto mais sensível, para mim, continua a ser a questão da maternidade, e demonstra que o nosso país “tem muita sopa para comer” para acompanhar os países mais desenvolvidos da Europa... Nunca vou entender que todos percebemos quais os pontos que os torna os países mais desenvolvidos e Portugal, que tem tudo para ser um dos melhores, continua a cometer os mesmos erros... mas como aprendi a olhar para os aspetos positivos, pelo menos na minha empresa, eu apoio as “minhas mães”. Tudo o que queremos não é ter mais benefícios que os homens, mas sim mais flexibilidade! Se eu tiver de deixar o meu filho a arder em febre com outra pessoa, eu não vou estar tranquila e não vou produzir o mesmo. Logo não é bom para ninguém. Desde que haja equilíbrio e responsabilidade tudo se consegue. O dia em que eu decidi que eu tinha de mudar de vida, foi o dia 09 de Fevereiro de 2010, em que o meu filho é operado às amígdalas, no dia 10 eu estava a trabalhar. Ele nem comia e eu não pude

QUEM É LUÍSA ALÇAÇARENHO?

“Sou uma apaixonada pela vida e, consequentemente, por tudo o que tenho e faço, seja a nível pessoal ou a nível profissional. Ou estou ou não estou, tudo para mim só faz sentido quando é feito com entrega total, acredito que o esforço supera o dom, gosto de pessoas de valores e esforçadas. Sou, acima de tudo, grata a Deus por tudo de bom e menos bom na minha vida, pois tudo fez parte para chegar até aqui... O que me move é a minha fé em Deus, a minha família e só depois a minha carreira!”

tratar dele. Nesse dia percebi que a adrenalina de ter chegado onde queria na farmacêutica onde trabalhava, o dinheiro que ganhava não tinha valor nenhum se me obrigava a afastar-me do meu filho em momentos cruciais do seu crescimento. A minha empresa está munida de ferramentas para que, em qualquer lugar, possamos trabalhar e, assim, se for preciso estar em casa a trabalhar, todos nós conseguimos fazê-lo. Henry Ford dizia: “Um negócio que não produz nada além de dinheiro é muito pobre!”

Na sua opinião, qual a importância das mulheres nas organizações?

As mulheres são excelentes para organizar, cuidar, apoiar... O cenário ideal, para mim, na maioria das organizações é o homem estar no front office a abrir caminhos e a partir pedra, e as mulheres no back office, a organizar e estruturar. É fundamental ter mulheres numa organização, somos multifacetadas e com um sexto sentido muito apurado, fatores fundamentais para uma organização de sucesso. Se os homens conseguissem ter um pouquinho menos de “ego” e nós um pouquinho menos de “complicómetro” iríamos perceber a harmonia perfeita, não adianta andar a disputar o que não é disputável.

Gostaria de deixar alguma mensagem a todas as mulheres que nos leem?

Gostaria de dizer, às mulheres da minha vida, as minhas irmãs, mãe e tia, que foram muito importantes para mim para chegar até aqui, queria deixar um obrigado às mulheres da minha equipa, dizer às mulheres empresárias minhas clientes que são uma fonte de inspiração para mim e, a todas as mulheres em geral, que sejamos empresárias a tempo inteiro, sejamos funcionárias a tempo inteiro, sejamos mães a tempo inteiro, o importante é não perdermos a nossa essência e fazermos o que nos faz feliz, mesmo quando achamos que não é possível... Henri Ford dizia: “Não vá dormir, pensando que algo é impossível, você pode acordar com o barulho de alguém realizando o que você considera impossível”.

Assume-se como uma agregadora de empresas. Este é, de facto, o fator diferenciador da InBiz?

Assumo-me como alguém que se sente feliz em aju-

SOBRE A INBIZ

Como surge a InBiz e quais os motivos que estiveram na base da criação da empresa?

A INBIZ nasce com a vontade imensa de fazer algo com que me identificava na totalidade e um dos fatores chave para que eu me sinta bem, na minha carreira, é não ter de anular a minha vida, não ter de me anular enquanto mulher, enquanto mãe e enquanto pessoa! Eu não consigo abdicar dos meus valores... Outro motivo crucial para o nascimento da INBIZ foi perceber que os “nossos empresários” precisavam mais do que uma simples empresa que faz a contabilidade Precisam de alguém que os ajude na gestão, nós somos um pouco da direção financeira e Recursos humanos de cada pequena e média empresa, nós sentimos um pouco da parte de cada cliente, temos uma relação muito próxima e não nos limitamos a classificar documentos e a enviar declarações, pois os nossos empresários vão desde o pequeno lojista à média empresa de serviços. Ajustamos o nosso serviço a necessidade do cliente, se o lojista que não consegue fechar a loja para se deslocar a entregar documentos, nos mesmo nos deslocamos, damos muita importância a estas visitas, pois na “casa” dele conseguimos perceber as reais necessidades e perceber a realidade com uma sensibilidade diferente, com o contacto muito próximo a comunicação fica muito fluida e as necessidades do cliente ficam muito evidentes. Recentemente, somei à minha formação académica uma valência fundamental para o meu trabalho, fiz uma certificação em COACH e para mim é a cereja no topo do bolo, pois por mais que eu faça um excelente trabalho de consultoria, os empresários precisam de perceber que são capazes. A maioria das PME Portuguesas tem excelentes mentores e profissionais na sua área de atuação, mas com muito pouco foco na gestão e muitas vezes completamente desacreditados de si mesmo, pois não é tarefa fácil ser empresário em Portugal. Assim, nenhum dos nossos clientes tem apenas contabilidade, mas sim gestão, consultoria e fiscalidade, apoio a nível administrativo, ou seja, faremos o que está ao nosso alcance para que o empresário tenha foco no seu negócio, e as “chatices” fiquem connosco! E agora sinto-me também capaz de utilizar ferramentas que me permitem mostrar aos meus clientes, que eles são mesmo bons no que fazem, e que quando querem, eles podem e conseguem!

dar os outros. Desde muito cedo que fiz voluntariado, a minha adolescência foi grande parte dela a servir o outro, e percebi que recebi mais do que dava, logo transportei isso para a minha vida profissional, e como já não posso fazer voluntariado a maior parte do tempo, como o meu trabalho é lidar com muitas pessoas e empresas, sempre que eu vejo uma oportunidade que vai ajudar duas partes que conheço, limito-me a “agregar”. Não há nada melhor do que poder retribuir de alguma forma a confiança e reconhecimento dos meus clientes.



“Ser mulher é o maior desafio”

AS PALAVRAS SÃO MARTA CORREIA, CEO DA **FLUXOGRAMA S.A.**, SOBRE O FACTO DE A FLUXOGRAMA, COM 42 ANOS DE EXISTÊNCIA, ESTAR TAMBÉM PRESENTE NOS MERCADOS DE ANGOLA, MOÇAMBIQUE, CONGO E MARROCOS ONDE, ASSUME, LIDERAR SENDO MULHER É O GRANDE DESAFIO.



Marta Correia



Como apresentaria a Fluxograma e qual a principal missão da empresa?

A missão da Fluxograma é criar ambientes que potenciem/estimulem a cultura, a criatividade e o desenvolvimento dos nossos clientes, com uma proposta de valor suportada no design, tecnologia, conforto e inovação. No fundo a nossa missão é: Criar ambientes com assinatura.

“Uma empresa faz-se de pessoas. Faz-se de trabalho e talento, de conhecimento e competências, de visão e inovação. Uma empresa faz-se com Fluxograma”. Quais são os principais serviços que colocam à disposição do mercado e de que forma se distinguem de outras empresas do mesmo ramo?

Partindo de uma visão holística de todas as vertentes do ambiente em causa, com uma equipa pluridisciplinar, alicerçada numa longa experiência, criamos e executamos projetos únicos. Começamos com o estudo exaustivo da organização (seus valores e cultura), estudo do local, organização espacial e funcional, concepção de ambientes, e execução da obra incluindo o fornecimento da totalidade de equipamento necessário para o completo funcionamento do espaço. Providenciando uma oferta global e altamente especializada, entregamos «chave-na-mão» o novo ou renovado espaço. A Fluxograma trabalha nas áreas de escritórios, universidades, arquivos, bibliotecas, auditórios, divisórias, iluminação, hotelaria e espaços comerciais. O que nos distingue de outras empresas do ramo? A vasta experiência

de mais de 40 anos, a ampla oferta, a nossa capacidade logística e o escritório inteligente.

Como é ser mulher, empresária num mercado tão competitivo como o de hoje?

Tendo assumido a liderança da Fluxograma aos 27 anos, após o inesperado falecimento do meu pai, ser mulher empresária foi desde oi início e continua a ser um exigente, mas gratificante desafio. Foi ser capaz de superar o estigma da idade, prosseguir uma cultura forte e muito vincada na Fluxograma, marcada pela procura da excelência e constante partilha, encontrando o meu lugar preservando o legado único do meu pai. É um desafio diário às minhas capacidades, é perceber que o meu crescimento pessoal é tão importante como a aprendizagem constante e diária a que a vida profissional nos obriga. Nos dias que correm, é ser capaz de gerir num ambiente onde tudo acontece muito rápido, é ser capaz de lidar com a incerteza e com novos e inesperados concorrentes. Ser mulher empresária num mercado cada vez mais competitivo fez-me descobrir que não existem limites, e que somos capazes de fazer sempre mais e de maneira diferente para atingir os nossos objetivos.

Na sua opinião, enquanto CEO de uma empresa com mais de 40 anos de existência e já com presença internacional, quais os maiores obstáculos ou desafios que uma mulher empresária enfrenta nos dias de hoje?

A Fluxograma com quase 42 anos de idade, para além de estar em Portugal tem também

presença nos mercados de Angola, Moçambique, Congo e Marrocos. Nestes mercados ser mulher é o maior desafio. Em geral a gestão de tempo, lidar com o desconhecido, tentar perceber para onde evolui o mercado, para onde pode evoluir a Fluxograma, e para onde eu posso evoluir pessoalmente, são os maiores desafios.

Na sua opinião, existem diferenças, na forma como se aborda o mercado, entre homens e mulheres? Ou seja, a mulher encara o mercado e as empresas de uma forma distinta de um homem?

Sem dúvida que existem diferenças. Uma mulher é sempre tratada de forma diferente, culturalmente assim somos educados. Sempre um maior respeito, cuidado com a linguagem, as primeiras a passar, as primeiras a sentarmo-nos. Não considero que seja negativo, apenas exige mais de nós. Gostaria de mencionar que por exemplo na “Fortune 1000” em 2014 existiam apenas 51 mulheres CEO, número que em 2018 apenas aumentou para 54 das quais apenas 3 estão no top 50.

Muitas mulheres afirmam que têm que trabalhar o dobro para se conseguirem afirmar como líderes. Sente essa necessidade? Considera que é mais trabalhosa a gestão feita por uma mulher?

Eu sinto que o mercado nos obriga a trabalhar cada vez mais, para conseguirmos ser uma empresa capaz de responder às constantes e rápidas mudanças a que assistimos, para conseguirmos responder às novas necessidades e exigências dos nossos clientes, e para conseguirmos marcar a diferença num mercado tão global como o que vivemos hoje. Sinto que para atingir alguns objectivos e ultrapassar alguns obstáculos tenho que utilizar estratégias diferentes por ser mulher. As estatísticas

Quem é Marta Correia?

“CEO da Fluxograma S.A., mãe de 2 filhos, formada em Gestão de empresas pelo ISEG, fui bailarina da CNB, valorizo muito a família e as amizades e adoro viajar”.

provam que as mulheres têm que trabalhar mais. Num estudo da Korn Ferry do início de 2018 as mulheres CEO são em média 4 anos mais velhas que os homens e passam por muito mais posições nas empresas até chegarem ao Topo. Portugal não é uma exceção.

É ainda difícil ser mulher, empresária e líder? Ou é fácil conjugar todas as facetas que uma mulher enceta?

O dia tem 24 horas para todos, o que fazemos dessas 24 horas é uma gestão das nossas prioridades. O equilíbrio profissional e familiar é mais um dos desafios com que todos nos deparamos e é sem dúvida uma preocupação para mim. Ser mãe hoje é mais exigente do que antes, tenho uma grande preocupação com a educação e a manutenção da coesão familiar, assim como ser empresária e líder é também cada vez mais exigente pela crescente rivalidade da indústria, pelo crescente poder dos fornecedores e clientes e pelo ambiente regulatório.

Na sua opinião, quais as verdadeiras mais-valias que as mulheres – com todas as suas características tão distintas – trazem para o seio das organizações?

É uma questão difícil... Mas, acredito que as mulheres são mais resilientes e arriscam mais.

Que mensagem deixaria a todas as Mulheres?

Em 1972 surge a 1ª mulher CEO da Fortune 500 – Katherine Graham, CEO Washington Post. Hoje. Quase 50 anos depois, apenas fazem parte dessa lista 32 mulheres. Gostava de terminar com duas frases muito importantes para mim: “Você precisa de fazer aquilo que pensa que não é capaz de fazer”, de Eleanor Roosevelt e “Opte por aquilo que faz seu coração vibrar, apesar de todas as consequências”, de Osho.



[NÓS MULHERES!]

Woman ISDIN: a linha de produtos femininos para o bem-estar da mulher

WOMAN ISDIN É A LINHA DE CUIDADOS FEMININOS QUE ACOMPANHA A MULHER EM TODAS AS ETAPAS DA SUA VIDA, OFERECENDO-LHE UM MAIOR BEM-ESTAR E AS MELHORES SOLUÇÕES PARA A HIGIENE E SAÚDE ÍNTIMA. WOMAN ISDIN APRESENTA TRÊS CATEGORIAS DE PRODUTOS: CUIDADOS CORPORAIS, CUIDADOS ÍNTIMOS E PROBIÓTICOS ÍNTIMOS.



WOMAN ISDIN

Cuidados femininos que acompanham a mulher em todas as etapas da sua vida.



CUIDADOS CORPORAIS

A mulher vive diversas etapas em que o seu corpo sofre mudanças: adolescência, gravidez, menopausa, dietas de emagrecimento... Os produtos de cuidado corporal de Woman ISDIN ajudam a que a sua pele esteja bem cuidada em cada uma dessas etapas.



ANTIESTRIAS

Único creme antiestrias com estudos clínicos em mais de 500 mulheres

WOMAN ISDIN® Antiestrias é um creme corporal antiestrias de rápida absorção que previne e reduz as estrias, potencia a elasticidade e assegura uma hidratação intensa da pele.

REFIRMANTE

Refirma, remodela e tonifica a sua pele após a gravidez ou perdas de massa corporal.

WOMAN ISDIN® Refirmante é um creme corporal refirmante de rápida absorção. A sua utilização está recomendada para a flacidez cutânea após gravidez ou perdas de massa corporal, melhorando a firmeza e aparência da pele.



PROBIÓTICOS ÍNTIMOS

Quando a flora e o pH vaginal da mulher se desequilibram, pode surgir uma infeção vaginal.

ISADIN PLUS PROBIÓTICO VAGINAL

Cápsulas vaginais com ação lubrificante, hidratante e calmante

Woman ISDIN Isadin Plus é um probiótico vaginal que trata os sintomas e previne as infeções vaginais bacterianas e por *Candida*. Estas cápsulas vaginais asseguram um efeito hidratante, lubrificante e calmante, aliviando de forma rápida o prurido na zona íntima.



Dispositivo médico de Classe IIA. Leia atentamente as instruções de utilização constantes da rotulagem e do folheto informativo.

Modo de utilização: introduzir uma cápsula profundamente na vagina, estando deitada de costas, à noite, ao deitar.

Precauções: EXCLUSIVAMENTE PARA USO VAGINAL. Manter o produto fora do alcance e da vista das crianças. Não se prevêem contraindicações na utilização do produto.

ISADIN ORAL PROBIÓTICO ORAL

Probiótico oral para o bem-estar íntimo

Cria uma barreira protetora contra os agentes patogénicos. Restabelece a flora vaginal natural e promove a cura dos sintomas associados à vaginose e vaginite.

Dispositivo médico de Classe IIA. Leia atentamente as instruções de utilização constantes da rotulagem e do folheto informativo.

Modo de utilização: Tomar uma cápsula por dia, de preferência entre as refeições, durante pelo menos 15 dias consecutivos.

Precauções: APENAS PARA USO ORAL. Não introduzir na vagina. Manter o produto fora da vista e do alcance das crianças.

CUIDADOS ÍNTIMOS

A zona íntima da mulher é a área mais delicada do seu corpo. Se pretendemos manter o seu equilíbrio ideal devemos cuidá-la com produtos específicos. Sinta-se limpa, hidratada e confortável todos os dias e desfrute da sua feminilidade em todos os momentos.

HIGIENE ÍNTIMA

Neutraliza os odores e alivia o prurido

WOMAN ISDIN® Higiene Íntima é um gel de lavagem suave de uso diário que neutraliza os odores, alivia o prurido e ajuda a prevenir e a proteger contra agressões microbiológicas externas e irritações. Este é um produto especialmente útil durante o ciclo menstrual, após as relações sexuais e na menopausa.

HIDRATANTE VULVAR

Hidrata e alivia o prurido

WOMAN ISDIN® Hidratante Vulvar é um produto específico para o cuidado, proteção e hidratação vulvar. Está recomendado para aliviar o prurido como consequência de irritação ou secura. Não altera a integridade do preservativo.

HIDRATANTE VAGINAL

Hidratação imediata e prolongada da zona vaginal

Woman ISDIN® Hidratante Vaginal é um gel creme hidratante vaginal que alivia os sintomas de secura e atrofia vaginais e a falta de lubrificação durante as relações sexuais. Woman ISDIN® Hidratante Vaginal não interfere com os métodos anticoncepcionais: não altera a integridade do preservativo, pelo que a sua utilização é segura, e não contém hormonas.

Dispositivo médico de Classe IIA. Leia atentamente as instruções de utilização constantes da rotulagem e do folheto informativo.

Modo de utilização: Aplicar uma dose única 3 vezes por semana, em dias alternados, de preferência antes de deitar.

Advertências e precauções: Se após a aplicação de Woman ISDIN Hidratante Vaginal ocorrer irritação ou qualquer outro incómodo, suspenda a utilização e consulte o seu ginecologista. Não utilizar o produto se estiver grávida ou durante o pós-parto. Não utilizar em raparigas com menos de 15 anos de idade. Não utilizar se for alérgica a qualquer um dos seus ingredientes. Este produto não contém espermicidas e, portanto, não pode prevenir uma gravidez indesejada. Evitar o contacto com os olhos. Não ingerir.



INFORMAÇÕES

Os produtos ISDIN estão à venda em farmácias. Para mais informações pode consultar o site, o Facebook ou o Instagram da marca em Portugal. Siga a ISDIN nas redes sociais: Facebook @ISDINPortugal / Instagram @isdinportugal / #isdinportugal ou contacte a Isdin, Lab. Farm. Unip. Lda, no Edifício Xerox, Av. Infante D. Henrique, Lote 1, 1950-421 Lisboa. NIF 504975013

Oferta Formativa Pós-Graduada 2019/2020

2.º CICLO DE ESTUDOS – MESTRADOS

Área científica predominante do curso: Psicologia

- Mestrado em Psicologia do Trabalho, das Organizações e dos Recursos Humanos (EMJMD – WOP-P), Apoiado pelo Programa Erasmus+: Erasmus Mundus - Consórcio europeu
- Mestrado Interuniversitário em Neuropsicologia Clínica (em associação com a UL e a UM)

Área científica predominante do curso: Ciências da Educação

- Mestrado em Ciências da Educação
- Mestrado em Educação Social, Desenvolvimento e Dinâmicas Locais
- Mestrado em Supervisão Pedagógica e Formação de Formadores

Área científica predominante do curso: Serviço Social

- Mestrado em Serviço Social
- Mestrado em Intervenção Social, Inovação e Empreendedorismo (com a FE-UC)

Mais informações:

<http://www.uc.pt/candidatos>

<https://www.uc.pt/fpce>

dir@fpce.uc.pt | 239 851 450

3.º CICLO - DOUTORAMENTOS

Com curso

- Doutoramento em Ciências da Educação – especialidades:
 - Educação, Desenvolvimento Comunitário e Formação de Adultos
 - Organização do Ensino, Aprendizagem e Formação de Professores

Sem Curso (candidaturas ao longo do ano) -

<http://www.uc.pt/fpce/cursos/doutoramentossemcurso>

- Doutoramentos em Psicologia
- Doutoramentos em Ciências da Educação

Prazo de Candidatura para 2.º Ciclos

(não dispensa consulta de adivo de abertura do curso pretendido):

1ª Fase – 04 de fevereiro a 29 de março 2019

2ª Fase – 01 de abril a 15 de julho 2019

Prazo de Candidatura para 3.º Ciclos com Curso

(não dispensa consulta de adivo de abertura do curso pretendido):

1ª Fase – 01 de março a 30 de abril 2019

2ª Fase – 01 de maio a 27 de junho 2019



UNIVERSIDADE D
COIMBRA

FACULDADE
DE PSICOLOGIA E DE
CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



Igualdade de Género e Oportunidades: Elementos Chave

NO ANO DE 2015, A POPULAÇÃO RESIDENTE EM PORTUGAL ERA DE 10,341 MILHÕES, CONTINUANDO A ASSISTIR-SE À TENDÊNCIA, AO LONGO DE ANOS, DA POPULAÇÃO RESIDENTE SER MAIORITARIAMENTE COMPOSTA POR MULHERES

ESCOLARIDADE

Em 2016, o número de mulheres sem nenhum nível de escolaridade completo (495 mil) é superior ao dos homens (201 mil). No que respeita ao 1.º ciclo do Ensino Básico completo o número de mulheres (1 055 mil) é também superior ao dos homens (965 mil). Esta tendência inverte-se ao nível do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico, onde as mulheres estão ligeiramente menos representadas. No secundário e pós secundário o número de mulheres e de homens é mais equilibrado e no ensino superior há um predomínio significativo de mulheres (961 mil) sobre os homens (616 mil).

Assim, pode dizer-se que as mulheres estão duplamente representadas em maioria em dois grupos: - No grupo que não apresenta nenhum nível de escolaridade completo, o que poderá traduzir a falta de escolarização da população feminina mais idosa; - No grupo com ensino superior completo, que representará a camada mais jovem da população feminina. Salienta-se que em cada 100 pessoas com ensino superior completo, cerca de 61 são mulheres e cerca de 39 são homens.



PODER E TOMADA DE DECISÃO

Durante a primeira década após o 25 de Abril de 1974, a presença feminina na Assembleia da República é praticamente irrelevante e em 2005 a representação feminina continuava a rondar apenas um quinto do total de lugares. É a partir de 2006, com a aprovação da chamada Lei da Paridade, que se verifica um aumento mais significativo da representação de mulheres na Assembleia da República que passa de 21,3% em 2005 para 33% em 2015, sendo que apenas neste último ano se atingiu o limiar de paridade de acordo com o que está definido na Lei.

Nas eleições de 4 de outubro de 2015 para a Assembleia da República o PSD/CDS tinha 36 deputadas eleitas, o PS 27, o BE 6, o PCP+PEV – CDU 7 e o PAN 0, num total de 76 mulheres e 154 homens eleitos pelos partidos.

Em 2015, o XXI Governo tinha 18 ministros/as, incluindo o Primeiro-Ministro, dos/as quais 4 eram mulheres (22,2%). Dos/as 41 Secretários/as de Estado, 15 eram mulheres (36,6%).

Regista-se uma evolução significativa, sobretudo nos últimos anos, relativamente ao número de mulheres nos diferentes Governos.



PROFISSÕES DE ACESSO RECENTE DAS MULHERES

Em 1974 três diplomas abrem o acesso das mulheres a:

- Todos os cargos da carreira administrativa local (Decreto-Lei n.º 492/74 de 27 de setembro);

- À carreira diplomática (Decreto-Lei n.º 308/74 de 6 de julho);

- À magistratura (Decreto-Lei n.º 251/74 de 12 de junho).

Em 1991 e 1992 três Portarias abrem o acesso das mulheres a:

- Prestação de serviço militar efetivo na Força Aérea (Portaria n.º 777/91 de 8 de agosto);

- Prestação de serviço militar efetivo no exército (Portaria n.º 1156/91 de 11 de novembro);

- Prestação de serviço militar efetivo na Marinha (Portaria n.º 163/92 de 13 de março).

Em 1991 as mulheres puderam concorrer à GNR, pois só após esta data é que foi permitida a entrada de mulheres para as Forças Armadas (Lei n.º 22/91 de 19 de junho), já que ao ser uma organização policial de natureza militar era obrigatório o cumprimento do serviço militar para quem pretendesse ingressar na GNR.

Os homens continuam a predominar nas forças armadas, na GNR e na PSP, assim como entre os/as diplomatas. De relevar que as mulheres são já altamente maioritárias na magistratura.



CONCILIAÇÃO ENTRE VIDA PROFISSIONAL, FAMILIAR E PESSOAL

Um aspeto essencial da conciliação entre vida profissional, familiar e pessoal é a partilha de responsabilidades familiares entre homens e mulheres, nomeadamente valorizando de igual modo a maternidade e a paternidade. Nesta área, convém destacar que a partir de 1999 é introduzida, com a Lei n.º 142/99, de 31 de agosto, uma mudança de paradigma na divisão sexual do trabalho, reconhecendo que o trabalho de cuidado com descendentes não era exclusivo das mulheres, criando incentivos à partilha das licenças entre mães e pais. A partir de 2004, com a Lei n.º 35/2004 de 29 de Julho, a licença por paternidade passa a ter um carácter obrigatório (art.º 69.º), pelo que a análise longitudinal dos dados se situa a partir de 2005. Em 2005, havia uma percentagem de 69,6% de mulheres a gozar a licença de maternidade de 120 ou 150 dias. Em 2015, esse valor passa para os 85,4%. Em 2005, apenas 39,3% dos homens gozaram a licença parental obrigatória de uso exclusivo dos pais. Em 2015 esse valor chega aos 65%.

REMUNERAÇÕES

Verifica-se que as remunerações médias, tanto ao nível da remuneração base, como dos ganhos, são superiores nos homens. Ou seja, os homens, em média ganham 990,05€ de remuneração base enquanto as mulheres auferem 824,99€, assistindo-se a um gap (diferencial) de 16,7%. Se se considerar o ganho médio mensal (que contém outras componentes do salário, tais como compensação por trabalho suplementar, prémios e outros benefícios, geralmente de carácter discricionário), a diferença é ainda mais sensível: Os homens auferem uma média de 1 207,76€, enquanto as mulheres apenas auferem 966,85€, assistindo-se a um gap na ordem dos 19,9%. Por outro lado, constata-se ainda que o diferencial salarial entre mulheres e homens está estreitamente relacionado com os níveis de qualificação: à medida que aumenta o nível de qualificação, maior é o diferencial salarial entre homens e mulheres, sendo particularmente evidente entre os quadros superiores. Neste nível de qualificação, o gap é de 26,4% na remuneração base e de 27,9% nos ganhos.

EMPRESAS DO PSI 20

A presença de mulheres nos conselhos de administração das empresas do PSI 20, em Portugal, é inferior à média da UE 28, tem, no entanto, registado uma evolução sensível desde 2008, passando de 3% naquele ano para 15,5% em fevereiro de 2017.

TRABALHO E EMPREGO

Em 2016 verifica-se que a taxa de emprego com 15 ou mais anos é de 47,5% para as mulheres e de 56,9% para os homens, com um diferencial de 9,4 pontos percentuais (p.p.). Se se considerar a taxa de emprego dos 20 aos 64 anos, usualmente utilizada a nível europeu, essa diferença é de apenas 6,8 p.p.. No mesmo ano, a diferença entre as taxas de desemprego feminina e masculina foi de 0,2 p.p. em prejuízo das mulheres. As mulheres têm uma taxa de atividade significativamente inferior à dos homens em 10,4 p.p.. Atente-se ainda que a taxa de inatividade com 15 e mais anos é superior nas mulheres, apresentando um diferencial de 10,7 p.p..



Info: Dados retirados do portal da Comissão para Igualdade de Género

Terra de mil encantos

A POUCO MAIS DE UMA HORA DE VIAGEM DO PORTO E A TRINTA MINUTOS DE VILA REAL, ENCONTRAMOS **CARRAZEDA DE ANSIÃES**, UMA TERRA QUE TEM TUDO PARA SER FELIZ, MAS TEM A INFELICIDADE DE TER SIDO ESQUECIDA PELOS SUCESSIVOS GOVERNOS QUE NEGLIGENCIARAM O INVESTIMENTO NO INTERIOR. FALAMOS COM JOÃO GONÇALVES, AUTARCA DE CARRAZEDA DE ANSIÃES PARA PERCEBER O QUE FOI E O QUE SERÁ FEITO, MAS TAMBÉM PARA SABER O QUE TEM ESTE TÃO MARAVILHOSO CONCELHO PARA OFERECER AOS VISITANTES.

[João Gonçalves, autarca de Carrazeda de Ansiães



A cumprir o primeiro mandato à frente dos destinos do concelho, João Gonçalves teve a preocupação de, no primeiro ano, fazer um levantamento das necessidades reais do concelho, preparar os próximos três anos em termos de objetivos e prioridades e, ao mesmo tempo, “tive a oportunidade de constatar, aquilo que já esperávamos, que a situação financeira da autarquia era muito equilibrada e estável”. Além disso, ao fim do primeiro ano de mandato, João Gonçalves fica orgulhoso de saber que esse será também o caminho a ser percorrido por este Executivo, um caminho de rigor e sustentabilidade que “nos permitirá trabalhar com segurança e ser mais arrojados nos objetivos propostos”.

O segundo ano de mandato inicia-se com novas

obras. Aliás, quem chega por estes dias à sede de concelho, poderá já verificar a dinâmica de melhoria existente. Existem obras por todos os lados, “mas este é o preço a pagar por uma vila melhor. Além de todas estas obras no âmbito do PARU, temos também já em andamento uma obra muito importante em termos de edificado da Câmara Municipal que é a requalificação do antigo edifício da Cooperativa Agrícola que nos irá permitir fazer face às necessidades de espaço físico para os serviços da autarquia e, ao mesmo tempo, nos irá permitir apoiar os movimentos associativos”. Além disso, irá também ser lançada a requalificação do emblemático Jardim de D. Lopo Vaz de Sampaio, a par das ainda existentes obras de melhoria do Agrupamento de Escolas de Carrazeda de Ansiães. Em andamento, “estão ainda muitas obras. Aliás, candidatámos já, no mês de Fevereiro, uma importante obra de requalificação do espaço público em Foz Tua, uma aldeia estratégica em termos turísticos porque é, e vai continuar a ser, a porta de entrada no concelho e, portanto, queremos que as pessoas que visitam Foz Tua possam ter boas condições e, também, consigam ali ter contacto com tudo aquilo que o concelho tem para oferecer, levando os turistas para o restante território”. Além disso, e satisfazendo um dos grandes pedidos da população, irá também ser lançada a via pedonal e ciclável entre a vila e a zona de lazer das piscinas municipais descobertas. Se até agora falamos de obras e objetivos a curto prazo, João Gonçalves não deixa de referir que existem também objetivos a médio prazo e que são estruturantes para o concelho. Logo para exemplificar, fala-nos da ampliação da zona oficial e artesanal de Carrazeda de Ansiães que, no futuro, se chamará de zona industrial: “Este é um projeto estruturante para o concelho. Temos já concluído o plano de pormenor e a nossa intenção é lançar a candidatura ainda este ano para que possamos começar as obras infra estruturais que nos permitirá criar uma zona industrial digna e capaz de acolher o investimento fulcral para o desenvolvimento concelhio”.

E tendo em conta que todo o interior de Portugal tem vindo a perder população, urge encontrar medidas que atraiam pessoas a estes territórios e que permitam que as que cá estão encontrem as soluções adequadas para se fixarem. Sabendo que a qualidade de vida se faz da conjugação de diversos fatores, a autarquia de Carrazeda de Ansiães quer ajudar a que se possa realizar um desses fatores: A habitação. Para tal, “estamos a trabalhar na construção de um loteamento habitacional que permita disponibilizar terreno para a construção de habitação própria”. Esta foi uma das formas encontradas pelo executivo para apoiar os jovens casais que, hoje, procuram melhores condições de vida fora das regiões do interior. A verdade, “é que muito se fala do interior, mas pouco se tem vindo a fazer. Parece-me que tem que se passar das palavras para a ação e isso não está a ser feito. Quando olhamos para o Plano de Investimento para a próxima década, ficamos com um amargo de boca porque percebemos que, mais uma vez, ficámos fora das prioridades. A nível do concelho, estou esperançoso porque tenho visto o investimento privado a crescer. Neste momento, está a ser construído um hotel com um investimento de 2,2 milhões de euros e temos também uma empresa que faz extração de quartzo com um investimento que ronda os dez milhões, assim como diversos investimentos a serem efetuados nas áreas da hotelaria e turismo. Sabendo que existe muita vontade de investir no concelho, a verdade é que o investimento privado necessita também que o investimento público o apoie e quando olhamos para o Plano de Investimento para os próximos dez anos, sentimos que não há esse apoio para quem pretenda investir no interior e isso sim é preocupante”, avança o autarca.

VALE A PENA INVESTIR

Carrazeda de Ansiães é um concelho onde, efetivamente, vale a pena investir. Inserido entre o Douro e o Tua, as condições naturais são únicas e, muitas vezes, pouco exploradas. É certo que é



um concelho do interior, mas a sua posição em termos estratégicos é também única. A pouco mais de uma hora do Porto, Carrazeda de Ansiães goza de acessibilidades de excelência e, qualquer que seja a empresa, poderia facilmente fixar-se aqui. Além do que já existe, “o Plano de Mobilidade do Tua que poderá trazer-nos um complemento muito interessante e o aparecimento de novas potencialidades de investimento”. No entanto, e apesar das excelentes acessibilidades, há ainda um longo caminho a percorrer. Avance a tão falada discriminação positiva do interior e neste concelho estão reunidas todas as condições para que as empresas se fixem e criem riqueza.

TURISMO É A APOSTA

Terra de paisagens únicas, de património e história, Carrazeda de Ansiães tem um potencial turístico único. De um lado, tem o Vale do Douro, Património da Humanidade e todo o seu valor vinhateiro. Do outro, o Vale do Tua e todas as potencialidades que se criaram com a construção da barragem e que estão, ainda, por explorar. Mas tem também a maçã, o vinho, o azeite, a caça e a maravilhosa gastronomia transmontana. E é precisamente para aproveitar todo esse potencial que João Gonçalves tem vindo a apostar na dinamização turística do concelho e na promoção das suas potencialidades. No entanto, “é necessário que consigamos reunir, compilar e trabalhar toda a nossa oferta no sentido de a apresentar aos operadores turísticos porque são eles que nos podem fazer chegar turistas em número. Apesar de a autarquia não ter ainda todos os pontos de interesse turístico definidos ou pacotes turísticos específicos, estamos a trabalhar nisso”. Neste momento, está a ser ultimado o Roteiro de Miradouros do concelho, um produto diferenciado e que dará a possibilidade ao turista de ter uma visão privilegiada sobre o Douro, o Tua e o planalto.

O Verão é ainda a altura do ano que traz mais visitantes ao concelho. Concelho ainda muito ligado à agricultura, é nesta altura que se faz a apanha da fruta e, claro, as vindimas são apreciadas. Assim, é nesta altura também que se faz a festa de Carrazeda, a Feira da Maçã, do Vinho e do Azeite. Pela primeira vez, em 2018, a feira passou a ser, não só uma mostra dos produtos da região, mas também o momento alto de divulgação e promoção do concelho. Este ano, a orientação será a mesma. Marcada de 30 de Agosto a 1 de Setembro, a vigésima quarta edição deste certame trará melhorias significativas e será também a altura escolhida para sensibilizar o Governo para a necessidade premente de investimentos estruturais no âmbito do regadio: “Somos um concelho agrícola e os produtores sentem necessidade de implementar um sistema de regadio no planalto. A autarquia tem feito a sua parte, fizemos um primeiro estudo estratégico de regadio para que pudéssemos conhecer as nossas potencialidades, as nossas necessidades e as nossas alternativas. Esse estudo já acabou e agora queremos lançar um novo estudo num local específico que foi considerado o melhor para a construção de uma barragem. No entanto, é necessário alertar o Governo para a necessidade desse investimento que não pode, de forma alguma, ser suportado pela autarquia devido

PLANO DE MOBILIDADE DO TUA

Na sequência da construção da Barragem do Tua, cinco municípios, entre eles Carrazeda de Ansiães, assinaram um acordo que visava uma série de contrapartidas como forma de compensação da construção da barragem. Uma delas foi a criação do Centro Interpretativo do Vale do Tua, obra inaugurada em Fevereiro de 2018, e outra foi a criação de Sistema de Mobilidade do Vale do Tua, numa versão turística e quotidiana. “Com a construção da barragem, ficou impossibilitada a viagem de comboio de Foz Tua até Mirandela e portanto, de forma a que as pessoas se possam deslocar diariamente, era importante manter essa possibilidade por outros meios. Durante vários anos, foram surgindo diversos entraves, mas em Fevereiro assinaram-se os últimos documentos que, julgo, que vão proporcionar que a muito curto prazo o sistema de mobilidade possa estar operacionalizado”. Muito recentemente, foi também assinado contrato de subconcessão do troço ferroviário, entre Brunheda e Mirandela, entre a Agência de Desenvolvimento Regional do Vale do Tua e um operador comercial, o Mystic Tua e, também, foi assinado um aditamento ao contrato de concessão entre a Agência e a Infraestruturas de Portugal no sentido de definir algumas responsabilidades no que concerne a algumas obras que são necessárias efetuar. “O sistema de mobilidade vai acontecer em três módulos, ou seja, da estação de comboio de Foz Tua até ao paredão da barragem será feita de autocarro, depois do cais da barragem até Brunheda o troço será feito de barco e chegados à Brunheda, um comboio fará a ligação até Mirandela. Penso que, em termos turísticos, este modelo encontrado vai ser muito interessante porque consegue oferecer diferentes produtos aos turistas e poderá ser uma forma de atrair mais pessoas para a região. Em termos quotidianos, conseguimos oferecer à população uma forma de se deslocarem a Mirandela que é também muito vantajoso e, no geral, estamos satisfeitos com a fórmula encontrada para o Plano de Mobilidade do Tua”.

aos avultados valores de investimento”, afirma João Gonçalves, que batalha, diariamente, para conseguir trazer para Carrazeda de Ansiães tudo aquilo que esta terra e que estas pessoas merecem.

VISITEM CARRAZEDA DE ANSIÃES!

João Gonçalves aproveita a entrevista cedida ao País Positivo para deixar um apelo à visita ao concelho de Carrazeda de Ansiães, garantindo que, de facto, vale a pena visitar este concelho transmontano: “Visitem Carrazeda de Ansiães. Não só pela hospitalidade dos carrazedenses, mas também porque aqui poderão ter experiências diferenciadoras. Que o façam, todos, com a certeza de que serão bem recebidos e poderão usufruir de uma terra onde, para além de tudo aquilo que tem para oferecer, se respira ar puro!”.



Caramulo: Uma história com futuro!

CONSTRUÍDA EM 1920, A ESTÂNCIA SANATORIAL DO CARAMULO MARCOU A HISTÓRIA DA MEDICINA EM PORTUGAL. CHEGOU A TER 19 SANATÓRIOS EM FUNCIONAMENTO, 2.500 CAMAS E UM SISTEMA INOVADOR DE ESTUDO E TRATAMENTO DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS. HOJE AO OLHAR PARA O CARAMULO, SENTE-SE A FALTA DO PULSAR DE OUTROS TEMPOS. NA FALTA DE UM PROJETO CONCERTADO E DIFERENCIADOR, O CARAMULO TRANSFORMOU-SE NUMA GRANDE PREOCUPAÇÃO PARA O **MUNICÍPIO DE TONDELA**. CONVERSAMOS COM PEDRO ADÃO, VEREADOR DA CÂMARA MUNICIPAL E TENTAMOS PERCEBER QUAL É O POTENCIAL DA SERRA DO CARAMULO E QUAL O FUTURO DESTA RECURSO ÚNICO NO PAÍS.



Pedro Adão, Vereador da Câmara Municipal de Tondela

A Vila do Caramulo foi projetada – de raiz – nos anos 20 por Jerónimo Lacerda que ali fundou a primeira Estância Sanatorial do Caramulo. Numa altura em que a tuberculose assolava a Europa, o médico de Tondela cria, a 800 metros de altitude, um projeto inovador e diferenciador. Em 1926, a Estância Sanatorial do Caramulo foi pioneira ao criar uma Aldeia em plena Serra com saneamento e abastecimento de água, recolha e tratamento de lixo e resíduos, autossustentável através das diversas produções agropecuárias existentes e, inclusive, com uma barragem para produção de energia. Numa altura em que não existia eletricidade na região, já os 19 sanatórios ali existentes tinham luz e sistemas de produção sustentáveis. Segundo Pedro Adão, no Caramulo eram debatidos os grandes desafios da saúde, e onde estava concentrado o maior corpo clínico da Europa: “Já na época,

muita investigação era levada a cabo na Estância Sanatorial, com um bloco operatório que permitiu fazer grandes intervenções cirúrgicas. No entanto, a cura da tuberculose conseguia-se através dos ares do Caramulo, esta estância ficou conhecida e reconhecida em toda a Europa por isso mesmo”. Com o falecimento do fundador, os seus filhos deram início a um novo projeto de dinamização do Caramulo, antecipando já a cura da tuberculose que chega nos finais dos anos 60. Assim, construíram, de raiz o Museu do Caramulo – foi o segundo edifício no país a ser construído de raiz com a finalidade de Museu, começando a dar os primeiros passos naquilo que projetaram ser o futuro do Caramulo, o Turismo.

Com o 25 de Abril de 1974, a estância entra em declínio muito por causa da ligação da família Lacerda ao Regime e, claro, da descoberta da cura

da tuberculose. No entanto, o projeto turístico e cultural permanecia, para Pedro Adão, consolidado. Mas tal não aconteceu e o Caramulo foi deixado ao abandono, apesar “de todos os esforços que autarquia fez – e faz – para fomentar o investimento, quer através do setor automóvel com o Caramulo Motorfestival e as provas do Campeonato Nacional de Montanha que, apesar de trazerem milhares de pessoas anualmente ao Caramulo, não foram suficientes para mostrar as potencialidades que esta Vila possui”. O património foi-se degradando e, hoje, quatro dos 19 sanatórios foram transformados em Lares de 3º Idade e um outro foi aproveitado por um grupo de empresários que, vendo as potencialidades únicas do Caramulo, decidiram investir e construir um projeto muito inovador. Numa altura em que ninguém falava de SPAs, criou-se um no Caramulo: “Os investidores que pensaram o Hotel do Caramulo foram visionários. Aproveitando a Serra do Caramulo e a qualidade dos ares que ali se respiram, criaram um hotel muito voltado para as questões da saúde, da tranquilidade e de terapêuticas antistress. Estamos a falar de um SPA com vista para o Vale e a Serra, muito procurado por pessoas que precisavam de um escape para as suas vidas atarefadas e onde os empresários traziam os seus quadros técnicos para fazer estágios ou ações de grupo. Este foi, de facto, um período pujante para o Caramulo”. Entretanto, o Hotel é vendido e “quem o adquiriu não tinha a mesma visão e não conseguiu dar continuidade ao projeto”.

Hoje, a verdade é que “para a Autarquia, o Caramulo é uma preocupação. Temos ali um território com um potencial único, com provas dadas na área da saúde e do bem-estar, e que não está a ser aproveitado por não conseguirmos captar investimento privado capaz de catapultar o Caramulo. Há muito trabalho realizado por parte da autarquia, mas que

LUÍS COSTA, DIRETOR DO CEISCARAMULO



“O CEISCaramulo é uma associação sem fins lucrativos, sedeadada na Vila do Caramulo, que tem por missão promover o estudo e investigação de todos os componentes subjacentes à Serra do Caramulo, fomentando e promovendo a região e o empreendedorismo. Nascido no âmbito de um projeto do Agrupamento de Escolas do Caramulo, o Centro de Estudos e Interpretação da Serra do Caramulo – CEISCaramulo foi criado formalmente pelo grupo de fundadores constituído por pessoal docente e não docente e encarregados de educação da Escola EB. 2,3 do Caramulo/Agrupamento de Escolas de Tondela Tomaz Ribeiro, as Freguesias do território da Serra do Caramulo, representadas pelas respetivas Juntas, e o vereador do pelouro da Cultura e Educação da Câmara Municipal de Tondela.

Neste momento, o CEISCaramulo gere a Oficina do Burel, um projeto que pretende recuperar a arte antiga de talhar a capucha caramulana e, paralelamente, produzir materiais modernos e criativos que possam atrair a atenção e simpatia do turista do séc. XXI. Paralelamente, criou o projeto “A Escola dos nossos avós”, sala museu que recria a “escola primária do Estado Novo” e que expõe o espólio que se encontrava disperso pelas escolas do Caramulo e em risco de se perder. Sem esquecer, claro está, o Posto de Observação da Natureza do Jueus, um espaço polivalente que reúne e expõe informação interpretativa da fauna, flora, geologia, paisagem e etnografia da zona envolvente”. O CEISCaramulo tem ainda promovido vários seminários e fóruns de reflexão sobre o território, bem como oficinas de formação dirigidas sobretudo a pessoal docente, tendo a serra do Caramulo como objeto de estudo e recurso didático para contextualizar os conteúdos das várias disciplinas do currículo. Os vários materiais e conteúdos produzidos podem ser descarregados da página Web em www.ceiscaramulo.pt.



não é visível, nomeadamente no sentido de atrair investimento, de trazer os empresários ao terreno, continuamos a trabalhar a marca Caramulo como forma de fomentar o interesse pelo produto, mas a verdade é que não temos tido a sorte de conseguir aproveitar todo o seu potencial, mas não desistimos”.

Já se sabe que o investimento terá que ser privado porque a autarquia não tem vocação empresarial, a verdade é que existem alguns investimentos/financiamentos que terão de passar pelos organismos públicos. E numa altura em que tanto se fala do interior e da necessidade que existe em valorizar o interior, o nosso entrevistado refere que lançou, juntamente com dois outros municípios com território na Serra do Caramulo – Vouzela e Oliveira de Frades –, uma candidatura ao programa Valorizar e o mesmo foi reprovado: “No âmbito da CIM Dão-Lafões, fizemos uma candidatura intermunicipal para a recuperação de algumas aldeias da Serra do Caramulo no sentido de impedir que, dentro de alguns anos, essas aldeias estejam abandonadas. Ali encontram-se muitos dos nossos ativos, existe uma história e um saber fazer que temos necessidade de preservar e que se não houver uma intervenção urgente, acabará por desaparecer. Nessas aldeias existem ainda algumas pessoas idosas que trabalham estes produtos, quer na parte do agroalimentar, quer na parte do artesanato, mas precisamos dar-lhe condições para que os novos possam perceber que aquilo pode ser uma oportunidade de negócio e de vida, mas para isso é preciso investir nestas aldeias e este projeto era muito importante”. Tondela é um concelho muito industrializado e isso faz com que existam muitas pessoas a trabalhar aqui e que procuram as aldeias para se fixar, reconstruindo algumas habitações abandonadas. Ou seja, “era importante que as aldeias fossem recuperadas no sentido de também dinamizar este mercado de habitação em contexto de aldeia, fomentando e incentivando a construção própria mas de forma ordenada, seguindo a própria dinâmica existente. Caso contrário, poderemos assistir a um descaracterizar das aldeias, com construções

atípicas e desajustadas. Numa altura em que se fala tanto da recuperação dos territórios afetados pelos incêndios de 2017, a verdade é que candidatámos um projeto de 1,8 milhões de euros – lembrando que se tratava de um projeto intermunicipal – e o mesmo foi recusado”, lamenta Pedro Adão.

Apesar de todas as dificuldades sentidas, o nosso entrevistado lembra que as portas da Autarquia estão sempre abertas para quem queira investir e trabalhar as potencialidades do concelho e, mais concretamente, do Caramulo: “Importante é que todos se sentem à mesa, percebam e discutam o projeto, fazendo com que o Caramulo e a sua história possa ser transformada num produto diferenciador e gerador de mais-valias para o investidor e para o território”.

TONDELA: UM CONCELHO DE FUTURO

Tondela é, como se sabe, um concelho do interior. No entanto, foge um pouco aos estereótipos. Ao nível cultural, Tondela consegue oferecer aquilo que uma grande cidade do litoral oferece porque aqui está sedeadada a ACERT, uma companhia de teatro profissional ao mais alto nível. Por outro lado, é um concelho altamente industrializado, com mão-de-obra qualificada, tecnologia de ponta e que tem tido a capacidade de atrair e fixar, não só empresas, como pessoas. Ainda assim, vê-se a braços com alguns desafios e problemáticas. Se o Caramulo é uma preocupação para a Autarquia, também o é o Balneário Termal de Sangemil que, na falta de investidores privados que tenham interesse em explorar este serviço, está a ser gerido e explorado pela própria autarquia: “Não podemos ver o Balneário fechar portas e, por isso, tivemos necessidade de assumir a sua exploração, mas esta não é de todo a nossa vocação. Ainda assim, lançamos uma candidatura no âmbito da eficiência energética que visa a recuperação de todo o edifício. Estamos na esperança que isso, juntamente com as características excelentes das nossas águas, faça com que agentes especializados percebam a potencialidade do balneário e possam assumir a sua exploração”.



SEMINÁRIO CARAMULO E PATRIMÓNIOS



No passado dia 23 de Fevereiro discutiu-se, num interessante seminário, os caminhos possíveis para um desenvolvimento sustentável do Caramulo. O primeiro painel, da responsabilidade do Presidente da Direção do CEISCaramulo, Luís Costa, falou sobre a urgência em conhecer e dar a conhecer o diversificado património do Caramulo e potenciar o seu desenvolvimento com vista à preservação do mesmo e, também, a uma gestão racional e inteligente que possibilitará atrair e fixar população neste território. Recorrendo a um filme, “Caramulo” – resultado do trabalho desenvolvido nas oficinas de formação de professores sobre “A Serra do Caramulo como recurso didático” e desenvolvido em parceria com o Agrupamento de Escolas de Tondela Tomaz Ribeiro, o Centro de Formação CFAE-PB e a Câmara Municipal de Tondela. Foi patrocinado pela empresa ENERGETIX, pretendeu mostrar uma abordagem aos patrimónios existentes na Serra.

Por sua vez, Cidália Alves Bernardo, da Confraria do Cabrito e da Serra do Caramulo, falou sobre o potencial gastronómico e ambiental do cabrito, uma iguaria que uniu povos e religiões e, hoje, continua a ter um papel preponderante. Com um investimento adequado nesta área, podem criar-se sinergias capazes de gerar riqueza a diversos níveis.

O terceiro painel deste seminário ficou a cargo de Padre Luís Miguel Figueira da Costa, natural do Caramulo, que afirma que é necessário “refletir e projetar, na certeza de que este movimento não se processa sem uma consideração iluminada e constante do passado”. Apostado na fé cristã e na espiritualidade, o orador refere que também as Festas e romarias, nomeadamente os caminhos da Festa das Cruzas/Ascensão e a Senhora do Guardão, poderão ser um elemento fulcral para o desenvolvimento da Serra do Caramulo.

O painel referente à valorização da identidade dos territórios através do design ficou a cargo de Nuno Dias, da Universidade de Aveiro – ID, Rui Simão, da ADXTUR; João Nunes, da Universidade de Aveiro – ID+ e Daniela Lopes, designer. Foram apresentados projetos de design que mostram o potencial do design na gestão das potencialidades rurais, refletindo os melhores exemplos existentes no país, como é o caso das Aldeias de Xisto.

Margarida Morgado e Pedro Ribeiro, da Escola Secundária Viriato (Viseu), Margarida Maria Monteiro Morgado, Professora do Quadro de Escola do Grupo 520, na Escola Secundária Viriato (Viseu) e Pedro Miguel Costa Ribeiro, Professor de Biologia Geologia no Quadro da Escola Secundária Viriato (Viseu) e Diretor da escola desde julho de 2017, falaram sobre a riqueza dos patrimónios geológico, biológico e paisagístico existentes na Serra do Caramulo e sua exploração. Para os oradores, é necessário refletir acerca dos caminhos que é necessário percorrer para potenciar o património da região e, além disso, para promover a sua conservação.

Fica, depois deste seminário, a certeza de que a Serra do Caramulo possui patrimónios riquíssimos e com potencialidades a diversos níveis. Urge, no entanto, que se promovam iniciativas de valor acrescentado capazes de catapultar todos estes produtos decorrentes de uma correta e eficiente gestão de ativos da Serra do Caramulo.



“O tema do amor é transversal”

ENTREVISTA A INÊS SILVA, VEREADORA DO PELOURO DA CULTURA DA **CÂMARA MUNICIPAL DE ALCOBAÇA**, SOBRE A 6ª EDIÇÃO DO BOOKS & MOVIES - FESTIVAL LITERÁRIO E DE CINEMA DE ALCOBAÇA.



[Inês Silva, vereadora do Pelouro da Cultura



No âmbito da 6ª edição do Books & Movies – Festival Literário e de Cinema de Alcobaca, é promovida mais uma edição do Prémio Internacional Books & Movies. Antes de mais, qual a importância deste evento e o que traz, de novo, ao município de Alcobaca?

O Books & Movies está já bastante enraizado na vida cultural alcobacense e é bastante procurado quer pela comunidade escolar, quer pelo público em geral. O Festival visa o fomento pelo gosto da cultura e a criação de novos públicos, pelo que tem uma dimensão pedagógica muito importante. Traz a Alcobaca escritores, autores e artistas profissionais que, num clima de diálogo, de tolerância e de abertura, se juntam nos espaços públicos da cidade para conversar sobre livros, filmes e temas da atualidade. Há ainda espaço para espetáculos de dança, teatro e música assim como a apresentação de grandes filmes.

O tema é, tal como a marca da própria autarquia, “Dê Lugar ao Amor”. O que esteve na base da escolha do tema?

O tema do amor é transversal. É um mote inspirador que pode assumir diversas formas e transmitir múltiplas mensagens. A cultura e a identidade alcobacenses têm uma forte componente de acolhimento de ideias e sensibilidades do mundo que nos rodeia. O Prémio Internacional Books & Movies é, nesse sentido, um desafio ao mundo para que este partilhe connosco a sua visão sobre o que é o amor e o que ele significa.

Qual a expectativa para Books & Movies 2019?

Todos os anos procuramos dar a conhecer algumas das novas tendências da cultura, recuperando igualmente as principais referências da literatura e do cinema nacionais e internacionais. Damos também oportunidades à chamada “prata da casa”, sendo Alcobaca um concelho com enormes pergaminhos culturais.

Falar em Alcobaca é falar também da maior história de amor da História de Portugal. Este é, ainda hoje, um produto turístico por excelência?

Sem dúvida. Se compararmos com outros exemplos internacionais de histórias de amor como Romeu e Julieta, temos a vantagem de esta ter sido protagonizada por figuras reais e históricas. Além dos túmulos de D. Pedro I e D. Inês de Castro localizados na nave central do Mosteiro de Alcobaca, foi criado em 2015, no coração da cidade, um espaço chamado Jardim do Amor onde a história de Pedro e Inês foi trabalhada ao nível conceptual para proporcionar uma experiência de amor aos nossos residentes e visitantes. Em 2017, foi inaugurado o Percurso Camoniano | Pedro & Inês em Cerâmica de Alcobaca. Um espaço de exposição ao ar livre peças cerâmica artística, únicas, de grandes empresas de cerâmica de Alcobaca, que estão expostas ao longo do Passeio Pedonal do rio Alcoa. As peças baseiam-se em poemas de amor: na interpretação do episódio de Inês de Castro de “Os Lusíadas”, de Luís Vaz de Camões (séc. XVI); de um soneto do mesmo autor e de um outro de Miguel Torga (séc. XX).

A história une-se com as estórias e criam-se imaginários únicos em Alcobaca. Mas a produção artística não se resume aos livros e filmes. A produção cerâmica assume uma dinâmica muito pujante. Marcar presença no panorama cultural e artístico nacional é um dos fitos de Alcobaca enquanto município?

É para o Município um enorme orgulho ver os nossos artistas assim como as nossas empresas de cerâmica elevarem o nome de Alcobaca. Alcobaca ocupa naturalmente um lugar de excelência no panorama cultural nacional pela sua História, pela sua Indústria empreendedora, pelos seus artistas atuais e pelas atividades culturais que atraem ao concelho dezenas de milhares de pessoas. A produção de cerâmica está também muito presente, junto ao rio Alcoa, através do já referido Percurso Camoniano | Pedro & Inês em Cerâmica de Alcobaca. É constituído por um conjunto de peças artísticas em cerâmica oferecidas pelas empresas. Este percurso é visitado todo o ano por alunos e não só.

Quem passa por Alcobaca fica mesmo com vontade de lá voltar?

Regressar a Alcobaca provoca-nos sempre um sentimento de nostalgia. É um sentimento que os nossos munícipes conhecem bem e que é transmitido de geração em geração. Todo o nosso trabalho foca-se na partilha desse sentimento com quem nos visita.

Prémio Internacional Books & Movies 2019
MUNICÍPIO DE ALCOBAÇA

No âmbito da 6ª edição do BOOKS & MOVIES – Festival Literário e de Cinema de Alcobaca, a Câmara Municipal de Alcobaca promove mais uma edição do Prémio Internacional Books & Movies.

MODALIDADE **Roteiro de Viagem Escrito**

TEMA **“Dê lugar ao Amor”**

PRÉMIO **5000€**

ENTREGA ATÉ **30.06.2019**

www.cm-alcobaca.pt
@booksandmovies.alcobaca

6ª EDIÇÃO **PRÉMIO INTERNACIONAL BOOKS & MOVIES ALCOBAÇA**

6ª EDIÇÃO **FESTIVAL BOOKS & MOVIES**
FESTIVAL LITERÁRIO E DE CINEMA
13 > 20 OUT 2019
ALCOBAÇA

“Importa encontrar uma solução que responda às necessidades dos portugueses”

ORLANDO MONTEIRO DA SILVA, BASTONÁRIO DA **ORDEM DOS MÉDICOS DENTISTAS**, SOBRE A SAÚDE ORAL EM PORTUGAL, EM ENTREVISTA AO PAÍS POSITIVO.



Orlando Monteiro da Silva, Bastonário da Ordem dos Médicos Dentistas

As notícias referentes à saúde oral em Portugal são alarmantes. Como analisa, hoje, a saúde oral dos portugueses?

A Saúde Oral dos portugueses está a evoluir de forma positiva, mas é um caminho mais lento do que o desejável. Há uma lacuna histórica no Serviço Nacional de Saúde (SNS), que quando foi criado há 40 anos, deixou de fora a medicina dentária. Só em 2008 foi criado o Programa Nacional de Promoção da Saúde Oral, mais conhecido como cheque-dentista, e que, apesar dos progressos alcançados, abrange apenas grupos restritos da população portuguesa. O atual Governo iniciou em 2017 um projeto-piloto para a inserção de médicos dentistas nos centros de saúde, numa iniciativa que tem vindo a ser alargada com o envolvimento das Autarquias, mas que se destina principalmente a pessoas com vários tipos de patologias e carência económica, oferecendo-se um leque de tratamentos básicos. É importante alargar o apoio a mais famílias, nomeadamente da classe média, para quem uma doença oral pode representar uma enorme despesa. Idosos e portadores de diabetes, uma doença com forte correlação com a saúde oral, devem ser prioridades. Se com o alargamento do cheque-dentista ou com um seguro público, tipo ADSE, é uma decisão política, mas é uma decisão política que é urgente implementar. Sem saúde oral não há saúde em geral. É decisivo que todos percebam isto, doentes e decisores políticos.

Quando vemos que cerca de 6% das crianças portuguesas têm necessidades médicas a nível dentário, percebemos que algo está a falhar, apesar dos cheques dentistas. É possível reverter este cenário? De que forma?

O sucesso mais visível do programa cheque-dentista está sobretudo nas crianças, na faixa etária dos 12 anos. Portugal antecipou largamente as metas estipuladas pela Organização Mundial de Saúde. Graças a este programa, o número de cáries e dentes não tratados tem vindo a reduzir drasticamente. Infelizmente o programa só abrange o ensino público, mas os resultados já alcançados mostram que é possível melhorar, e muito, a saúde oral dos portugueses, incluindo consultas regulares e adoção de bons hábitos de higiene oral nas crianças, que depois, muitas vezes, os passam aos pais e outros familiares. O cheque-dentista é hoje um exemplo internacional. Por outro lado, Barómetro de Saúde Oral 2018 mostra que 64% dos inquiridos recorreram ao cheque-dentista para levar os menores de seis anos ao médico dentista. A proposta da Ordem em cima da mesa é alargar o cheque-dentista às crianças logo a partir dos dois anos. Acompanhar as crianças apenas a partir dos seis é um erro em termos de saúde pública.

António Costa reafirmou, no início de Fevereiro, o seu compromisso para com a saúde oral. Ter um médico dentista em cada município é o primeiro passo para a melhoria dos cuidados médicos ao nível dentário?

É um primeiro passo, sem dúvida, até porque é inédito, mas não chega. É essencial garantir que todos os portugueses acedem a consultas de saúde oral. Existe hoje uma rede de mais de 6 mil clínicas e consultórios de medicina dentária espalhados por todo o país. Têm que ser mais aproveitados. Importa encontrar uma solução pragmática que dê uma resposta cabal às necessidades dos portugueses nesta matéria.

E esta medida seria também uma forma de combater o êxodo de médicos dentistas, tendo em conta que se estima que cerca de dez por cento dos médicos dentistas formados em Portugal estão a exercer fora do país?

Portugal tem quase o dobro dos médicos dentistas recomendados pela OMS, considerando que cerca de 35% da população não consegue aceder a cuidados preventivos e curativos de saúde oral. É sobretudo importante que pais e alunos se informem sobre a realidade da profissão antes de fazerem as suas opções universitárias. As universidades deveriam reduzir vagas no pré-graduado, apostar mais em atrair alunos de países da UE, que regressarão aos seus países após a formatura. Desta forma, diminuiríamos a pressão formativa para nacionais e apostaríamos na formação pós-graduada, até porque a medicina dentária é uma área em constante inovação que exige formação contínua. A emigração sente-se sobretudo nas camadas mais jovens. Muitos médicos dentistas recém-graduados procuram uma experiência no estrangeiro, outros efetivamente recebem excelentes propostas de trabalho, nomeadamente de países como o Reino Unido e França. Temos médicos dentistas a exercer em Portugal e no estrangeiro em simultâneo, e esta grande procura deve-se sem dúvida à qualidade do ensino e da prática em Portugal.

Qual é, na sua opinião, o futuro da medicina dentária e da saúde oral em Portugal?

A medicina dentária em Portugal atingiu um patamar de qualidade absolutamente notável, dos mais elevados do mundo. O excesso de médicos dentistas preocupa-nos e temos alertado repetidamente o Governo, nomeadamente os ministérios da Saúde e da Educação, e as universidades. É urgente repensar estratégias, não faz sentido que num país como Portugal, com profissionais brilhantes, admirados em todo o mundo, e com uma rede de clínicas e consultórios tão vasta e que cobre todo o país, haja pessoas que por razões financeiras não conseguem aceder a cuidados de saúde oral. É um paradoxo que tem de acabar e acabar depressa.

A SABER...

Orlando Monteiro da Silva foi eleito por unanimidade presidente da Federação Europeia de Autoridades Competentes e Reguladores da Medicina Dentária. Quais são os primeiros desafios deste mandato e de que forma poderá este cargo ser preponderante para tirar Portugal da cauda da Europa no que diz respeito aos cuidados de medicina dentária?

A FEDCAR é uma estrutura que junta associações e outras entidades de 21 países europeus. Partilhamos problemas comuns, como a proliferação de grupos económicos, meramente virados para o lucro, que lesam doentes e médicos dentistas em milhões de euros, reguladores da saúde que teimam em não regular a publicidade, permitindo anúncios a tratamentos gratuitos ou tratamentos inovadores, que na realidade são realizados há muitos anos. Outro assunto transversal na FEDCAR é a confusão, mais uma vez com a conivência de governos e reguladores, entre planos de saúde e seguros de saúde. Estas são as prioridades para o meu mandato. Fazer pressão junto da Comissão Europeia para que tome medidas para acabar com estas situações que prejudicam tanto os doentes, como os médicos dentistas e atravessam toda a Europa. Os processos de acreditação dos estudos de medicina dentária na Europa (um trabalho que envolve também as associações de ensino e de estudantes e o Conselho Europeu de Dentistas) são outro desafio. E de imediato há ainda o Brexit, com um desfecho ainda totalmente imprevisível, e a forma como vai afetar doentes e profissionais na saúde. E, por último, o caminho fundamental de continuar a fazer ouvir a voz da profissão ao nível europeu. Como temos insistentemente defendido, nenhuma ordem ou associação profissional é suficientemente forte para se fazer ouvir de forma eficaz ao nível das instituições comunitárias. Por isso, a procura de visões comuns, a construção de ligações positivas com países com problemas idênticos e a soma produtiva de esforços organizados são fundamentais. Participar, intervir, influenciar. A presidência da FEDCAR, que agora iremos exercer, vai com toda a certeza reforçar a posição da Ordem dos Médicos Dentistas e fazer ouvir mais alto os desafios da medicina dentária portuguesa no contexto europeu.

“É fundamental um bom plano de educação à população”

ENTREVISTA A ANA LUÍSA COSTA, MÉDICA DENTISTA, DOCENTE DA UNIVERSIDADE DE COIMBRA E VICE-PRESIDENTE DA **SPEMD**.



[Ana Luísa Costa, Vice-Presidente da SPEMD]

QUEM É ANA LUÍSA COSTA?

- Licenciada em Medicina Dentária pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (FMUC)
- Mestre (pré-Bolonha) em Saúde Pública pela FMUC
- Doutorada em Ciências da Saúde, ramo de Medicina Dentária/Odontopediatria pela FMUC
- Professora Auxiliar de Medicina Dentária Preventiva e Comunitária, Nutrição e Dietética e Odontopediatria I, II e III do Mestrado Integrado em Medicina Dentária da FMUC
- Especialista em Odontopediatria pela Ordem dos Médicos Dentistas
- Presidente do Conselho Regional do Centro e Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Estomatologia e Medicina Dentária
- Membro da International Association of Paediatric Dentistry, European Academy of Paediatric Dentistry e membro fundador da Sociedade Portuguesa de Odontopediatria
- Prática clínica exclusiva em Odontopediatria

Antes de mais, como caracterizaria a SPEMD e a sua atividade?

A SPEMD, Sociedade Portuguesa de Estomatologia e Medicina Dentária, é uma sociedade científica continuadora da antiga Sociedade Portuguesa de Estomatologia, associação fundada em Lisboa em 1919. Este ano comemora o seu centenário, sendo a mais antiga socieda-

de científica médica portuguesa em atividade. Estatutariamente é uma associação científica e cultural, de âmbito nacional, com sede em Lisboa e delegações em Lisboa, Porto e Coimbra. Tem como principais fins contribuir para o progresso científico da Estomatologia e da Medicina Dentária, defender o prestígio e a dignidade dos seus membros e do exercício profissional da Estomatologia e da Medicina Dentária portuguesas, representar a Estomatologia e a Medicina Dentária portuguesas junto de outras entidades, nacionais e estrangeiras, estreitar as relações de convívio entre os seus membros, e entre estes e os de outras instituições afins, dar parecer sobre assuntos relacionados com o ensino e o exercício da Estomatologia e da Medicina Dentária, bem como desenvolver ações de educação e promoção da saúde oral dirigidas à comunidade em geral. Para a prossecução destes fins colabora ativamente com as instituições portuguesas de ensino superior em Medicina Dentária, serviços hospitalares de Estomatologia e outras instituições congéneres, nacionais ou estrangeiras, nomeadamente a Ordem dos Médicos e o seu Colégio da Especialidade de Estomatologia e a Ordem dos Médicos Dentistas. Publica ainda, regularmente, a única revista portuguesa exclusivamente científica da área da saúde oral.

Cada vez mais se fala sobre a importância de uma saúde oral adequada, mas as notícias sobre a saúde oral são pouco animadoras. É possível modificar este paradigma?

É um problema complexo, transversal à sociedade portuguesa, e que demorará vários anos a mudar. É fundamental um bom plano de educação à população nesta área, que seja efetivo, facilitador da equidade no acesso aos cuidados, com um especial foco na prevenção desde a infância, a par da implementação de políticas de divulgação da saúde oral que realcem a sua importância e a sua forte ligação à saúde geral.

Fala-se muito sobre a necessidade de cuidados de saúde oral acessível a todos, nomeadamente através do SNS. No entanto, a utilização dos cheques dentista fica aquém das expectativas. O que falta para que estes incentivos sejam mais utilizados?

Não querendo ser redutor, falta uma boa divulgação do programa junto da população potencialmente beneficiária do cheque dentista, informando-a das vantagens da sua utilização e dos benefícios que daí podem advir para a sua saúde oral e geral. É igualmente importante sensibilizar o pessoal auxiliar e de enfermagem, ao nível dos centros de saúde, que desempenham um papel fundamental juntos dos utentes e, finalmente, sensibilizar os médicos de família para a importância do programa, dos benefícios para a população e da necessidade de aumentar as taxas de utilização.

Se a estética é muito afetada com a falta de dentição, a verdade é que os problemas dentá-

QUAIS SÃO OS PROBLEMAS DE SAÚDE ORAL MAIS COMUNS?

Os problemas de saúde oral mais comuns são a cárie dentária, as periodontopatias (patologias dos tecidos de suporte dentário), os traumatismos orofaciais, a má oclusão, as disfunções da ATM (articulação temporomandibular) e a perda de peças dentárias.

rios afetam muito mais do que o aspeto. Quais são, efetivamente, os problemas decorrentes das doenças orais?

A saúde oral desempenha um papel fundamental na saúde geral dos indivíduos tendo fortes implicações ao nível da estética, da função e do bem-estar, com um relevo crescente no respeitante às implicações em termos de qualidade de vida. A inter-relação, e até interdependência, de diferentes patologias orais com diferentes patologias sistémicas estão totalmente consubstanciadas em termos científicos e clínicos; refira-se, a título de exemplo, a relação da periodontite com a ocorrência de partos prematuros e com o controlo metabólico da diabetes, ou da cárie precoce da infância com alterações de desenvolvimento físico e psicológico geral das crianças. Muitas outras patologias podem ter como sinais precoces alterações na cavidade oral ou região orofacial cabendo muitas vezes ao Médico Dentista/Estomatologista o seu encaminhamento para outras áreas de especialidade (distúrbios gastrointestinais, lesões tumorais, distúrbios articulares, apenas citando alguns). Por outro lado, são também comuns os problemas do foro emocional e psicológico relacionados com a falta de autoestima motivada por condicionantes estéticas tendo como origem deformidades craniofaciais, má-oclusão, cárie dentária, patologia periodontal, traumatismos e desdentação.

Qual o papel da SPEMD para a melhoria dos cuidados de saúde oral dos portugueses?

Essencialmente a ajuda da SPEMD coloca-se a dois níveis; por um lado, junto dos profissionais de saúde oral, contribuindo para a sua formação pós-graduada e para a credibilização da formação ministrada em Portugal, aumentando o seu nível de conhecimentos que se traduzirá, seguramente, na melhoria dos cuidados prestados às populações; por outro lado, junto da população, com iniciativas de promoção, rastreio e divulgação da importância da saúde oral e da sua inter-relação com a saúde geral.

Em termos futuros, quais os principais projetos da SPEMD e quais os objetivos a atingir?

A SPEMD pretende, e os seus dirigentes têm essa responsabilidade histórica, continuar a contribuir para a melhoria da Estomatologia e Medicina Dentária portuguesas, para a melhoria do nível de conhecimentos dos Médicos Estomatologistas e Médicos Dentistas portugueses e para a melhoria da cultura dentária da população portuguesa.



CONSELHOS PARA UMA BOA SAÚDE ORAL

- Efetuar consultas de Medicina Dentária/Estomatologia com a periodicidade considerada adequada pelo Médico assistente tendo por base o perfil de risco individual;
- Monitorizar adequadamente/garantir um bom estado de saúde oral no período da gravidez;
- Realizar a primeira consulta de Medicina Dentária/Estomatologia na criança idealmente até aos 3 anos de idade;
- Iniciar os cuidados de higiene oral com recurso a dentífrico adequadamente fluoretado assim que tem início a erupção dentária no bebé;
- Cessar hábitos de sucção idealmente até aos 3 anos de idade;
- Efetuar pelo menos 2 escovagens dentárias diárias, uma obrigatoriamente ao deitar, após a última ingestão alimentar;
- Utilizar instrumentos/produtos complementares de higiene oral (fio/fita dentários, escovilhões, escovas para próteses, irrigadores, elixires/colutórios, entre outros) conforme indicação médica;
- Substituir regularmente a escova de dentes;
- Regrar o consumo de hidratos de carbono e evitar o seu consumo no intervalo das refeições;
- Não fumar e regrar o consumo de bebidas alcoólicas e refrigerantes;
- Beber água;
- Utilizar protetor bucal, particularmente em desportos de contato;
- Ter em atenção a potencial influência das patologias orais no controlo de diversas condições sistémicas e vice-versa (ex.: diabetes, patologia cardíaca, artrite, asma, entre outras);
- Efetuar exames complementares (conforme indicação) para auxílio de diagnóstico de eventual patologia oculta;
- Proceder à substituição de dentes ausentes para prevenir alterações funcionais e estéticas daí decorrentes.

Bexident: A marca Isdin para a saúde oral

QUANDO TEMOS A BOCA SAUDÁVEL, SENTIMO-NOS BEM. QUANDO NOS SENTIMOS BEM, O NORMAL É SORRIR. COM **BEXIDENT** MOSTRE O SEU SORRISO.

Isdin é uma marca conhecida e reconhecida pelo consumidor como sendo de alta qualidade. É essa característica que distingue também os produtos Bexident?

A ISDIN oferece soluções integrais e inovadoras para o tratamento, prevenção e manutenção da pele. A gama de produtos Bexident, marca da ISDIN dedicada à saúde oral, assume o compromisso ISDIN, apresentando fórmulas avançadas e inovadoras destinadas a uma boca totalmente saudável.

Bexident é marca de produtos destinados apenas e só a quem tem problemas orais ou, pelo contrário, é uma marca que se destina aos cuidados orais de toda a família?

Bexident é uma marca transversal, que oferece um tratamento holístico. A gama Bexident é composta por produtos direcionados para cada necessidade. Para uma ação reparadora e após procedimentos dentários invasivos, recomendamos Bexident POST ou Bexident Gengivas Sob Tratamento. Ambas ajudam a reparar e melhorar problemas gengivais. Estas duas gamas são predominantemente de aconselhamento médico. As gengivas são o suporte dos dentes. São a base para garantir uma dentição sã no futuro. A gama Bexident Gengivas Uso Diário destina-se à manutenção diária da saúde das gengivas e dos dentes. Esta gama está particularmente indicada para adultos, pois os problemas gengivais são mais comuns nesta faixa etária.

Que outras gamas apresenta Bexident?

A gama Bexident Dentes Sensíveis esta espe-



cialmente indicada para um cuidado específico para a sensibilidade dentária. Os princípios ativos da sua fórmula favorecem a ação redutora da sensibilidade, proteção da dentina e tonificação do tecido gengival

O primeiro dentífrico anticárie com Cranpearls Tech®, uma inovadora combinação de fluoreto de sódio e extrato de arando vermelho que garante uma tripla ação anticárie e evita a colonização das bactérias, inclusivamente nas zonas de mais difícil acesso.

Bexident Anticaries, uma inovadora combinação de fluoreto de sódio e extrato de arando vermelho que garante uma tripla ação anticárie e evita a colonização das bactérias.

Bexident apresenta uma gama de produtos com ação branqueadora e antimanchas após 7 dias de utilização. Para além da sua atividade promotora da mineralização, também fortalece e protege o esmalte. Bexident Branqueante



Bexident®

Com Bexident® mostre o seu sorriso.



ISDIN
LOVE YOUR SKIN

previne a sensibilidade dentária associada à utilização de branqueadores.

Com Bexident FRESH BREATH, OBTENHA 24 horas de hálito fresco e duradouro.

Mais recentemente Bexident apresenta a gama Aftas com 5 ações para o alívio rápido da dor, Bexident Aftas cria uma película que alivia a dor e facilita a cicatrização.

“Quando temos uma boca saudável, o normal é sorrir”. Bexident é a marca certa para ajudar toda a família a sorrir e a sentir-se bem?

Com Bexident, mostre o seu sorriso! Este é o nosso compromisso. A nossa missão é contribuir para que todos os consumidores tenham uma boca saudável e bonita! Com dentes e gengivas saudáveis, temos uma boa saúde oral, contribuímos para uma boa saúde no geral... só temos motivos para sorrir!



3 CONSELHOS PARA UMA BOA SAÚDE ORAL

- Realizar uma higiene oral diária: escovar os dentes 3 vezes por dia depois das refeições, utilizando uma pasta e um colutório com elevado conteúdo em Fluór para prevenção de cárie e sensibilidade, com antisséptico e calmante para a saúde gengival.
- Manter uma dieta saudável e equilibrada, reduzindo a ingestão de açúcares.
- Visite o dentista pelo menos uma vez por ano, ele irá ajudá-lo a manter uma boca saudável.

INFORMAÇÕES

Os produtos ISDIN estão à venda em farmácias. Para mais informações pode consultar o site, o Facebook ou o Instagram da marca em Portugal. Siga a ISDIN nas redes sociais: Facebook @ISDINPortugal / Instagram @isdinportugal / #isdinportugal ou contacte a Isdin, Lab. Farm. Unip. Lda, no Edifício Xerox, Av. Infante D. Henrique, Lote 1, 1950-421 Lisboa. NIF 504975013



Por um sorriso bonito e saudável

DESCUBRA A **TEPE**, UMA MARCA SUECA COM MAIS DE 50 ANOS E QUE PROMOVE A MELHORIA DOS CUIDADOS DE HIGIENE ORAL DIÁRIOS.

Os Laboratórios Inbisa iniciaram a sua atividade em Portugal em 1960 e desde então que estão diretamente ligados à comercialização de produtos de higiene oral com especial incidência na fabricação de anestésias dentárias. Em 1970, foram lançadas, em Barcelona, as primeiras anestésias hospitalares e dentárias e, desde então, têm vindo a ser feitos investimentos significativos na ampliação e melhoramento da fábrica da Inbisa, permitindo que hoje o Laboratório esteja presente em mais de 70 países e, em Portugal, sejam os principais fornecedores de materiais anestésicos.

A proximidade com o sector odontológico permitiu identificar algumas lacunas no que respeita à profilaxia dentária, mais especificamente na prevenção de doenças orais e dentárias. Não pela falta de produtos no mercado nacional, mas sim pela carência de informação da população em geral sobre a problemática que é a prevenção das doenças da boca e consequentemente da saúde em geral. Com a convicção de que poderiam dar o seu contributo para melhorar a saúde oral dos portugueses, a Inbisa iniciou, em 2015, o desafio da promoção da marca TePe a nível nacional.

A TePe é uma marca sueca fundada há mais de 50 anos em Malmo, na Suécia. Todos os produtos TePe são desenvolvidos com o objetivo de facilitar e melhorar os cuidados de higiene oral diários. Os profissionais de odontologia recomendam TePe com segurança graças à elevada qualidade dos produtos e às muitas possibilidades para autocuidados personalizados.

Os produtos TePe são de elevada qualidade e boa relação custo-benefício, são desenvolvidos, concebidos e produzidos na Suécia. Toda a gama é cuidadosamente desenvolvida em estreita colaboração com especialistas em odontologia. A TePe visa resultados de longo prazo, os seus produtos são concebidos utilizando energia 100% renovável e gerando emissões zero durante o fabrico. Consumidores em mais de 60 países confiam na TePe para os seus cuidados orais diários.

Todos temos muito a ganhar se despendermos alguns minutos de cada dia a cuidar dos nossos dentes. Não estamos só a cuidar da nossa saúde oral mas também a melhorar a nossa saúde em geral. Manter as gengivas e os dentes saudáveis é fundamental para prevenir a inflamação das gengivas e as cáries. A placa bacteriana forma-se constantemente em todas as superfícies dos dentes. Uma boa higiene oral desde os primeiros anos de vida é o primeiro passo para dentes saudáveis no futuro. Para tal é importante estabelecer boas rotinas desde a infância para que possamos ter dentes saudáveis para toda a vida.

HIGIENE ORAL PARA CRIANÇAS

Devemos preocuparmo-nos com a escovagem dos dentes desde o aparecimento do primeiro dente. Até aos 10 anos de idade é muito importante que os pais ajudem os filhos na escovagem diária, não só para garantir a sua eficácia mas também para que a criança sinta confiança e segurança na escovagem. É muito importante que se crie uma atmosfera positiva em torno da limpeza dos dentes por forma a criar rotinas de higiene oral desde tenra idade.

As crianças dos 0-12 anos de idade devem utilizar uma escova com uma cabeça de escovagem pequena e afilada e com filamentos macios. Escovar os dentes duas vezes ao dia, de manhã e à noite antes de deitar, deve utilizar-se pequenas quantidades de pasta de dentes e escovar todas as superfícies anteriores, posteriores e de mastigação dos dentes. Até aos 3-4 anos deverá utilizar a escova TePe Mini™ com uma cabeça pequena e filamentos suaves. A partir desta idade e até aos 12 anos passe a utilizar uma escova um pouco maior como a TePe Kids™ ou a TePe Select compact x-soft.



CONSELHOS:

- Iniciar a escovagem assim que o primeiro dente nasça;
- Ajudar a criança na escovagem até aos 10 anos de idade;
- Divertir-se na escovagem dos dentes;
- Ir para a cama sempre com os dentes limpos;
- A água é a melhor opção para sede, evite bebidas açucaradas.

CONSELHOS PARA UM SORRISO SAUDÁVEL

Com o avançar da idade devemos garantir que a limpeza dos dentes continua a ser eficaz e como tal não podemos simplesmente escovar os nossos dentes. Não nos podemos esquecer que um dente tem cinco lados e que a escovagem só alcança três destes lados, logo não estamos a limpar 100% da área do dente. Imagine que só escova 3/5 do seu cabelo, não faz sentido pois não?

É importante prevenir o aparecimento de cáries e evitar consequências desastrosas como a doença periodontal (perda da base óssea que sustenta o dente e que pode levar à queda do dente), para a qual o tratamento é extremamente difícil. No entanto a sua prevenção é possível, mas para tal é indispensável que tenhamos uma boa higiene oral.

DICAS PARA UMA ESCOVAGEM EFICIENTE:

- Escovar os dentes duas vezes ao dia com uma pasta com flúor durante dois minutos;
- Escovar num ângulo de 45° em relação à linha da gengiva. Escovar em movimentos pequenos e com uma ligeira pressão.
- Escovar com a boca fechada para um acesso mais fácil aos dentes posteriores;
- Garantir que se escovam todas as superfícies dos dentes;
- Evitar comer ou beber nas duas horas após a escovagem;
- Não esquecer de substituir a escova regularmente no máximo de três em três meses.

A TePe tem uma gama completa de escovas de dentes extremamente funcionais e que são desenvolvidas para a remoção eficiente e delicada da placa. Uma grande variedade de modelos e tamanhos facilita os cuidados orais diários de adultos e crianças.

TePe Supreme™ com filamentos de textura suave e em dois níveis para uma limpeza otimizada. Os filamentos mais longos limpam melhor entre os dentes enquanto os mais curtos limpam a restante superfície do dente;



A TePe Nova com uma ponta inteligente para um melhor acesso aos dentes posteriores disponível com 3 níveis de textura, extra soft, soft e media;



TePe Select™, uma escova de elevada qualidade indicada para qualquer pessoa, disponível em 3 tamanhos diferentes, normal, compact e mini e com 3 níveis de textura, extra soft, soft e media.



Mas para que a limpeza dos dentes esteja completa tem de conseguir chegar aos espaços interdentários por forma a evitar a acumulação de bactérias entre os dentes.

A limpeza entre os dentes é tão importante como a própria escovagem, por isso deve utilizar diariamente o fio dentário ou um escovilhão interdentário. Deve consultar o seu dentista ou higienista para que este o possa aconselhar sobre que tipo de produtos utilizar e como utilizar.

Um escovilhão interdentário é o acessório mais eficiente para a remoção da placa entre os dentes.

DICAS PARA UMA LIMPEZA INTERDENTÁRIA EFICIENTE:

Use um escovilhão reto nos dentes da frente. Mova-o para trás e para a frente em cada espaço. Dobre o escovilhão para facilitar o acesso entre os dentes de trás. Não volte a endireitar o escovilhão



Nunca utilize pasta dentífrica com o seu escovilhão; Faça uma limpeza entre os dentes uma vez por dia.

A TePe oferece vários tamanhos de escovilhões interdentários codificados por cores que se adaptam a espaços interdentários estreitos e largos. Todos os escovilhões têm arame revestido com plástico por motivos de segurança e conforto.

Peça ao seu dentista ou higienista que lhe indique o tamanho de escovilhão que deve utilizar e escolha o que melhor se adapta às suas necessidades. Original, extra-soft para gengivas sensíveis ou Angle para alcançar os dentes posteriores mais facilmente.



Caso o espaçamento dos seus dentes não lhe permita utilizar o escovilhão interdentário deve utilizar um fio ou fita dentária.



Para o uso no dia-a-dia e quando se encontra fora de casa, pode efetuar a limpeza interdentária de uma forma simples com o TePe EasyPick™. O Easy-Pick™ são palitos com revestimento de silicone que permitem uma limpeza suave e eficaz.



IMPLANTES E APARELHOS ORTODONTICOS

Cuide dos seus implantes dentários como cuidaria dos seus dentes naturais. Uma higiene oral meticulosa é essencial para prevenir doenças em torno dos seus implantes, com cuidados diários adequados e uma manutenção profissional periódica poderá manter os seus implantes durante toda a vida.

Existem vários tipos de implantes, logo é imperativo que seja o seu médico dentista a recomendar os produtos a utilizar.

Escolha uma escova que lhe permita aceder à superfície irregular do implante como a Escova TePe Select ou a TePe Supreme. Utilize também os escovilhões interdentários que mais se adequam ao seu caso.

Para além destes produtos pode necessitar de uma escova especial que permita limpar a área de junção entre o implante e a gengiva. A TePe disponibiliza-lhe:

- TePe Universal Care, uma escova angulada que lhe permite o acesso à superfície do implante pelo lado interior.



- TePe Implant ortho, uma escova com a cabeça fina para uma fácil limpeza das superfícies externas do implante



- TePe Compact Tuft para uma escovagem de precisão em áreas de difícil acesso

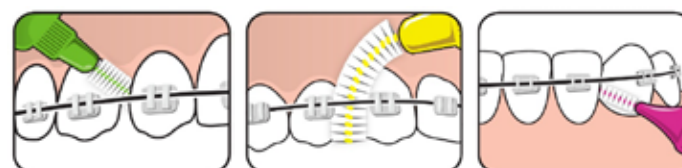


Ou de um fio dentário como o Bridge and Implant Floss fabricado em material elástico e que lhe permitirá uma limpeza mais fácil quando o espaço é limitado.

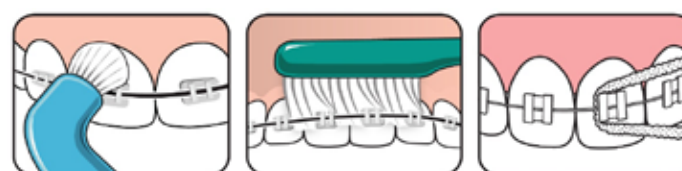


Atenção, caso suspeite de uma inflamação contacte o seu médico dentista, este irá ajudar no processo de limpeza e manutenção do implante.

Com um aparelho, a limpeza dos dentes é mais complicada porque a placa forma-se rapidamente em torno dos brackets, bandas e arames. A limpeza diária com uma escova normal e a utilização dos escovilhões interdentários é importante para a prevenção de cáries, inflamação das gengivas e mau hálito.



Para complementar a limpeza diária e conseguir chegar aos locais de difícil acesso pode utilizar também as escovas compact Tuft e Implant Ortho e o fio Bridge and Implant floss



NOVIDADE

O ano de 2019 é especial para a TePe e irá ser apresentado o resultado dos primeiros passos na eliminação do plástico que ainda compõem as nossas escovas.

No segundo trimestre de 2019 irá ser lançada a primeira escova TePe feita com bioplástico a escova TePe GOOD. A Escova TePe GOOD é composta por filamentos 100% naturais e um cabo feito de bioplástico 96% natural com origem na cana do açúcar.



ONDE ESTAMOS

Os produtos TePe estão disponíveis num alargado número de Farmácias e Para-Farmácias, no entanto caso não encontre o seu artigo pode entrar em contacto com os Laboratórios Inibsa em www.inibsa.pt ou através do número 219112730 e realizar a sua encomenda.



“É fundamental observar a boca como um todo”

ENTREVISTA A JOSÉ MANUEL ALMEIDA, MÉDICO DENTISTA E DIRETOR CLÍNICO DO GRUPO LUSOSMILE CLÍNICAS DENTÁRIAS.

Cada vez mais se fala sobre a importância de uma saúde oral adequada, mas as notícias sobre a saúde oral são alarmantes. Como se consegue modificar este paradigma?

Apesar das notícias serem alarmantes, cada vez mais se fala sobre saúde oral. Mais estudos são feitos a nível nacional e internacional e os temas relacionados com a medicina dentária são cada vez mais debatidos em todos os meios de comunicação, não apenas em revistas e jornais exclusivamente para profissionais. Fazendo uma retrospectiva a outros tempos e, tendo em conta o crescimento nacional do sector, quer a nível de qualidade de serviços prestada, onde acredito que Portugal esteja entre os países que melhor prestam qualidade de serviço, quer a nível do crescimento económico-financeiro associado ainda à crescente procura por cuidados clínicos, penso que estamos no bom caminho. Contudo, o caminho é longo e é necessário continuar a combater este paradigma através de mais informação quer a nível dos meios sociais quer através da passagem de informação na relação direta entre médico dentista e paciente. Parece-me fundamental que se perca sempre algum tempo de consulta para esclarecer ideias, muitas vezes erróneas, e transmitir conhecimentos corretos, de modo a tratar cada paciente como único, que é. É importante referir também que rastreios e ações de sensibilização da saúde oral que abranjam várias faixas etárias são muito importantes, uma vez que têm um papel fundamental em chegar à população que normalmente não vai ao dentista.

Se a estética é muito afetada com a falta de dentição, a verdade é que os problemas dentários afetam muito mais do que o aspeto. Quais são, efetivamente, os problemas decorrentes das doenças orais?

Cada vez mais têm sido feitos estudos que comprovam haver uma correlação entre e os problemas de saúde oral e outras complicações e condicionantes,



[José Manuel Almeida

quer a nível do sistema digestivo ou de sistemas paralelos, como o cardiovascular. Por exemplo, é bastante comum pessoas que têm dificuldade de mastigação optarem por alimentos mais processados ou ingerirem alimentos mal mastigados, condicionando assim a sua dieta, que sabemos poder levar a doenças como a diabetes, problemas de estômago ou intestinais. Contudo, os problemas que frequentemente encontro em consulta, passam por dor, dificuldade de mastigação, fonética e baixa de autoestima. Estas complicações estão associadas a problemas como cáries, necroses, perdas de peças dentárias, má-oclusão, estética comprometida, entre outras. Não é apenas importante, mas fundamental, observar a boca como um todo e perceber bem as expectativas de cada paciente. Só assim conseguiremos restabelecer a sua saúde, função e estética.

É aqui que entram, também, as práticas de substituição de dentição, nomeadamente os implantes dentários. Quais são as grandes vantagens dos implantes e de que forma está, hoje, a nível de avanços tecnológicos, a área dos implantes e da implantologia?

No que respeita à reabilitação, o mais importante perceber é que os vários dentes têm funções dis-

PREVENÇÃO

Para que tenhamos uma boa saúde oral, é necessário que tenhamos alguns hábitos básicos. Pode dizer-nos o que deveremos fazer para promover uma boca saudável?

Os cuidados básicos para garantir uma boca saudável passam por, entre outras, fazer diariamente duas a três escovagens de dentes e utilizar o fio dentário. Deveremos usar as técnicas de escovagem e de passagem de fio corretas e, em alguns casos, é necessário o uso de escovilhão. Nas consultas de rotina, todas estas técnicas são explicadas e adaptadas individualmente a cada paciente.

Os cuidados com a dentição e com as doenças da boca devem começar desde tenra idade ou, pelo contrário, só nos devemos preocupar com a dentição definitiva?

Quanto mais cedo adquirirmos rotinas e hábitos, maior a probabilidade de os manter durante a vida inteira. Perdas prematuras de dentes de leite normalmente resultam em complicações em dentes definitivos. Um bom aconselhamento e acompanhamento com os colegas de Odontopediatria é essencial para um crescimento com uma boa saúde oral e para evitar medos e fobias de dentistas, que podem vir a prejudicar o futuro da boca das crianças.

tintas, entre elas cortar, rasgar, mastigar ou moer. Sendo assim, é fácil chegar à conclusão que diferentes dentes não acumulam funções e que para garantir a saúde e longevidade dos mesmos quando a dentição não está completa, devemos proceder a uma adequada reabilitação. Uma das alternativas são efetivamente os implantes dentários, que não são mais do que raízes dentárias artificiais que podem, em condições normais, substituir qualquer dente perdido. A reabilitação com implantes poderá resolver perdas unitárias, parciais e totais das arcadas dentárias com soluções fixas ou semifixas. Esta área da medicina dentária tem evoluído muito nos últimos anos, com o aparecimento de novas técnicas e protocolos bem como da própria tecnologia utilizada, aumentando assim significativamente a

qualidade e durabilidade dos serviços prestados, não obstante das obrigações diárias de higiene oral de cada paciente, bem como da necessidade das consultas de revisão periódicas. Nada substitui em pleno um dente natural, contudo os implantes são tecnologicamente e funcionalmente o mais semelhante, já que é possível colocar sobre eles cópias muito idênticas aos dentes perdidos. São ainda a solução mais confortável para o paciente, já que permitem que essa reabilitação seja fixa. Resumindo, os implantes permitem uma estética muito similar ao dente natural, são a solução mais confortável para o paciente, uma vez que são fixos, permitem uma melhor reprodução da função mastigatória, não atrapalham a fonética e permitem ainda ajudar a fixar uma prótese removível.

OS IMPLANTES

Sendo uma solução fixa e segura, os implantes são uma reabilitação para toda a vida ou necessitam de manutenção?

Apesar de existirem estudos relativamente à durabilidade funcional e saudável dos implantes em boca, que atingem décadas, nada é para a vida. Contudo, com os cuidados adequados, uma boa higiene oral, revisões periódicas adequadas a cada paciente e usando bons e adequados materiais (quer no implante quer nos componentes e estruturas que simulam o dente) aplicados com as corretas técnicas, posso afirmar que são um bom investimento. Frequentemente digo aos meus pacientes que usamos mais vezes os nossos dentes e a nossa boca do que o nosso carro: há que cuidar deles.

Há também medidas que devem ser tomadas no sentido maximizar a longevidade do implante? Quais os cuidados a ter?

A origem da perda dentária não deverá ser esquecida. Se não foi por trauma, algo falhou. É importante reeducar e instruir novas práticas de higiene oral. Esta reeducação deve acontecer antes sequer da colocação do implante. Como dizia um professor meu “podemos fazer o melhor possível e acabar com um trabalho exemplar mas 70% do sucesso será sempre da responsabilidade do paciente”. Cabe-nos a nós como médicos dentistas passar o melhor possível a informação sobre a manutenção do trabalho e reforçar a importância das consultas de revisão.



WWW.LUSOBIONICIBERIA.COM

☎ Rua Dr. Abílio Torres, 560 | 4815-552 Vizela

☎ Calle Moreto 7, 1º Dcha. 28014 Madrid

✉ info@lusobionic.com

☎ 253 290 444

Honda: Melhorar a vida e o futuro

ENTREVISTA A ANTÓNIO AREIAS,
BRAND MANAGER DA HONDA
PORTUGAL AUTOMÓVEIS.



HONDA



António Areias

Fundada em 1946, a Honda teve um percurso bastante interessante. Como se faz a retrospectiva destes mais de 70 anos de existência?

Acima de tudo, os nossos 70 anos de história caracterizam-se por um forte espírito de irreverência, inconformismo e superação. Foi este espírito que a marca herdou do seu fundador Soichiro Honda e que ele próprio resumiu ao referir que “Só temos um futuro, que será construído pelos nossos sonhos, se tivermos a coragem de desafiar o que está estabelecido.”

Apesar do projeto de importação da Honda Portugal Automóveis pela SOZO ter apenas 2 anos, partilhamos total a visão do fundador da marca. A nossa própria designação – SOZO – é uma palavra japonesa que significa imaginação e criação e, por isso, representa a nossa missão e o que nos move no dia a dia. Somos a marca dos sonhos – The Power of Dreams – e, diariamente, abraçamos novos desafios e trabalhamos para continuar a exceder as expectativas dos nossos clientes.

A Honda tem sido uma referência no mundo da tecnologia. Hoje, como se tem pautado o desenvolvimento e a investigação no seio da Honda?

A inovação e o desenvolvimento tecnológico caracterizam a Honda e, por isso mesmo, a marca criou a Honda Innovations, uma empresa do grupo focada a 100% no desenvolvimento de tecnologias inovadoras na área de conectividade automóvel, interface homem-máquina, robótica e mobilidade. Criamos o primeiro robot humanoide (o Asimo) e procuramos soluções inovadoras que nos permitam melhorar o dia a dia dos nossos clientes. Por isso, investimos em áreas críticas como o desenvolvimento de sistemas de segurança ativos e motores mais eficientes, que incorporamos nos nossos automóveis.

Quais os valores que norteiam a Honda enquanto marca?

A principal missão da Honda é desenvolver pro-

HONDA E O AMBIENTE

A Honda é uma marca com uma grande preocupação ambiental?

Naturalmente que sim, a preocupação ambiental é algo que está no ADN da Honda. Exemplo disso mesmo é o facto de a Honda ter sido uma das primeiras marcas a apostar nos automóveis híbridos, com o lançamento, em 1999, do Honda Insight. Há 20 anos atrás, a eficiência ambiental era já uma forte preocupação da Honda que, naturalmente, se mantém até aos dias de hoje, de uma forma cada vez mais presente.

duto que ajudem a melhorar a vida e o futuro dos seus clientes. Desde a nossa fundação, temos demonstrado um espírito muito competitivo, desenvolvendo tecnologias e produtos inovadores. Podemos afirmar que a imagem da marca é extraordinariamente positiva e, quando analisamos os valores mais associados à Honda, verificamos que se destacam de forma evidente alguns atributos fundamentais da marca como a fiabilidade, a confiança e a relação emocional e fidelizada dos clientes com a marca. Esta relação emocional forte e positiva com a Honda é algo que pretendemos, naturalmente, capitalizar e amplificar.

Quando chega a Honda a Portugal e como foi pautado o seu percurso?

A Honda, enquanto marca automóvel, entrou em Portugal em 1967, representada pelo grupo Santogal e, desde aí, a divisão automóvel da Honda já passou por várias realidades no nosso país. Mais recentemente, até ao final de março de 2017, a Honda Automóveis estava representada em Portugal por uma subsidiária da Honda Europa. A oportunidade da SOZO passar a ser o importador da marca em Portugal surgiu quando a Honda tomou a decisão

de deixar de estar diretamente presente no nosso país e entregar o negócio de importação automóvel a um importador independente. O concurso para a importação da Honda Automóveis em Portugal foi bastante exigente, competimos com fortes players do panorama automóvel nacional. No final, o projeto e visão da SOZO para a marca Honda em Portugal, aliados à forte garantia e experiência do grupo acionista no negócio de importação, foram decisivos para a escolha final da marca.

Hoje, qual a análise que faz do setor automóvel no nosso país?

Relativamente ao mercado automóvel, em Portugal, os últimos anos têm sido de crescimento generalizado, apesar de uma ligeira tendência de abrandamento em 2018. O último ano foi marcado por algumas alterações fiscais, nomeadamente o novo ciclo de medição de emissões WLTP, que tiveram indubitavelmente impacto nos números do setor. Acreditamos que esta tendência de crescimento, embora talvez mais lenta, irá permanecer ainda durante os próximos anos. Do lado das marcas automóveis, é claro que o caminho é a eletrificação. Assistimos a uma tendência de crescimento das motorizações eletrificadas e, naturalmente, esta é uma tendência que a Honda já está a acompanhar e onde continuará a investir nos próximos anos. Por isso mesmo, a visão de longo prazo da marca é que em 2025, 2/3 das suas vendas na Europa sejam motorizações eletrificadas.

Como se perspetiva o futuro da Honda, em Portugal e no Mundo?

Em Portugal, o caminho da Honda está a ser construído com a mesma visão que temos desde o arranque do projeto: conquistar um crescimento sólido e sustentado da Honda Automóveis ao longo dos próximos anos, no mercado português. Ao olharmos para os dados de vendas da Honda em 2018, em território nacional, verificamos que a marca teve um cresci-

mento quase 10 vezes superior ao do mercado e isso só pode deixar-nos muito otimistas. Acreditamos, por isso, que existe espaço para uma maior afirmação da Honda no nosso país e prevemos um aumento gradual das vendas, com o objetivo de conquista de uma quota de mercado de cerca de 1%.

Mundialmente, a realidade da Honda é ainda mais ambiciosa. A nível de ranking de marcas em vendas, nos últimos anos a Honda foi, consecutivamente, a 4ª maior marca mundial, com uma quota de mercado superior a 5%. Em 2018, dois dos seus modelos ocupam o top 10 dos automóveis mais vendidos no mundo: o Honda Civic foi o 4º modelo mais vendido em todo o mundo e o Honda CR-V ocupa o 7º lugar do top de vendas mundial. São dados impressionantes, que nos deixam muito confiantes no potencial da marca, e esta é uma posição que a Honda continuará a perseguir mundialmente.

A aposta em veículos amigos do ambiente é já uma realidade?

Sem dúvida, a mobilidade eletrificada é um dos principais focos da Honda no presente e futuro. Ainda este mês, lançaremos em Portugal o Honda CR-V Híbrido, que incorpora uma tecnologia inovadora e que se diferencia dos restantes híbridos no mercado. Também este mês, no Salão Automóvel de Genebra, a Honda irá apresentar o seu novo protótipo elétrico, um modelo que uma forte componente interativa e tecnológica, focada na experiência do condutor. Por fim, a Honda é também uma das poucas marcas a nível mundial a investir no desenvolvimento da tecnologia Fuel-Cell; o Honda Clarity é um automóvel movido a hidrogénio e com zero emissões, uma tecnologia que acreditamos que será o futuro da mobilidade automóvel.

Por isso mesmo, o compromisso da Honda é que, até 2025, dois terços das suas vendas na Europa sejam motorizações eletrificadas e todos os novos modelos lançados a partir de agora incluirão uma forma de eletrificação – tecnologia híbrida, elétrica, híbrida plug-in ou fuel-cell.

DESIGN E TECNOLOGIA

Soichiro Honda diz que “o engenho, a originalidade e o novo design são concebidos para superar as expectativas do público”. A aposta no design e na tecnologia é o fator diferenciador da Honda?

Sim, o design e a tecnologia são fatores fundamentais para a Honda. Num mercado cada vez mais concorrencial, estas duas características têm que ser consideradas como obrigatórias à partida. Relativamente à tecnologia, a Honda sempre teve um forte cariz inovador e um exemplo disso é o facto de termos sido pioneiros, por exemplo, no lançamento de automóveis híbridos. Mais recentemente, o novo Honda CR-V Híbrido é também representativo desta característica da marca, ao incorporar a tecnologia i-MMD (Intelligent Multi-Mode Drive) e que vem revolucionar totalmente o mercado dos automóveis híbridos.



“Existe um interesse crescente na Turquia por Portugal”

ENTREVISTA A LALE ÜLKER,
EMBAIXADORA DA TURQUIA
EM PORTUGAL.

Como nos apresentaria a Embaixada da Turquia em Portugal e a sua missão?

Cheguei a Portugal no dia 3 de Janeiro e apresentei as minhas cartas credenciais a Sua Excelência Marcelo Rebelo de Sousa na semana seguinte. Desde o meu primeiro dia em Portugal, que só tenho tido as melhores impressões deste caloroso e acolhedor país, com o seu povo hospitaleiro e rico em património cultural e em história. Durante este curto período, notei muitas semelhanças entre os nossos países e posso dizer que fiquei verdadeiramente impressionada pelas afinidades que creio que os nossos dois povos têm, graças à nossa comum identidade Europeia e Mediterrânea. Ambos respeitamos a diversidade e partilhamos dos mesmos valores universais. Sinto-me privilegiada por ter sido nomeada Embaixadora da Turquia em Portugal e estou inteiramente preparada para trabalhar com os meus homólogos portugueses no enriquecimento das nossas excelentes relações bilaterais em todas as áreas. Com os meus colegas da Embaixada exploraremos novas vias de cooperação entre as nossas duas nações para consolidarmos ainda mais as nossas relações políticas, trocas comerciais, investimento, turismo, contactos entre as nossas sociedades civis, assim como laços culturais e educacionais mais fortes. Apraz-me dizer que já existe uma clara vontade política de ambos os lados de aprofundar e diversificar relações e cooperação. Assim, o que faremos é continuar a trabalhar para consolidar as trocas económicas e comerciais entre os nossos países, com especial atenção para com os investimentos. Incentivaremos os contactos interpessoais de forma a aumentar a interacção e as sinergias entre os nossos povos, através da promoção de intercâmbios académicos e de atividades culturais.

São 165 anos de história diplomática que ligam Portugal à Turquia. Hoje, como analisa as relações



Lale Ülker, Embaixadora da Turquia

existentes entre os dois países?

As relações turco-portuguesas remontam ao período otomano, durante o qual ambos eram grandes impérios nos dois extremos opostos do continente europeu e que, em muitos aspectos, afectaram o curso da história. As nossas relações diplomáticas têm uma longa tradição e têm permanecido fiéis à promessa de “amizade perpétua entre os nossos dois povos”, conforme estipulado no artigo I do “Tratado de Amizade, Comercio e Navegação” de 1843, que é o principal documento histórico sobre o qual as nossas relações foram construídas. Os nossos países têm sido portas da Europa na intersecção de diferentes continentes, culturas e mares. Enquanto que a Turquia é uma ponte entre as civilizações e os continentes da Europa e da Ásia, também Portugal é uma ponte para a América Latina, África e Ásia, com uma língua comum falada por cerca de 250 milhões. Até aos dias de hoje, como aliados próximos no seio da NATO e membros da mesma família europeia que partilha uma cultura mediterrânea comum, valores comuns, interesses vitais e visões semelhantes sobre várias questões regionais e internacionais, a Turquia e Portugal têm tradicionalmente mantido relações exemplares. Sempre valorizámos o consistente apoio de Portugal à adesão da Turquia à UE, bem como o facto de ser defensor do valor acrescentado que a Turquia pode trazer para a UE na ordem mundial, em termos políticos, económicos e socioculturais. Nos últimos anos, as nossas relações e cooperação assumiram uma nova dinâmica com base numa agenda positiva que molda os nossos laços bilaterais e que culminou com a primeira Cimeira Intergovernamental entre a Turquia e Portugal, realizada em Lisboa a 3 de Março de 2015. Durante os últimos anos, os contactos frequentes e as visitas de alto nível serviram de instrumento para melhorar as nossas relações em todos os campos, o que foi também complementado pelo aumento de contactos entre as nossas comunidades de negócios, universidades e de intercâmbios de estudantes, mas também com maior interacção a nível parlamentar. Os voos directos regulares da Turkish Airlines entre Istambul, Lisboa e o Porto facilitaram os contactos interpessoais. Temos o prazer de constatar que existe

MENSAGEM DE LALE ÜLKER

“As relações entre a Turquia e Portugal destacam-se em todos os domínios, fortalecem-se com visitas bilaterais de alto nível e florescem diariamente com novas áreas de cooperação. Acredito firmemente que o futuro será muito promissor para o potencial aprofundamento da cooperação turco-portuguesa em áreas-chave como o comércio, investimentos, o turismo e a cultura. Aproveitando este ambiente favorável, durante a minha missão em Portugal, eu e a minha equipa continuaremos a trabalhar diligentemente para dar um passo em frente no fortalecimento das relações entre os nossos dois países amigos”.



um interesse crescente na Turquia por Portugal em termos de investimentos e turismo. Lisboa é também um destino atraente para estudantes turcos no programa Erasmus.

Portugal é, na sua opinião, um destino apetecível para pessoas e empresas turcas? Existem oportunidades no território português que possam e devam ser exploradas por empresas turcas?

Em 2018, o nosso volume de negócios representa mais de 1,7 mil milhões de dólares, com amplas oportunidades de expansão e reforço desses números. Portugal tornou-se um destino atraente para os empresários e investidores turcos. Lisboa está rapidamente a tornar-se um hub de startups criativo e tecnológico, enquanto Portugal é visto como país estável e de confiança para fazer negócios e com um estilo de vida semelhante ao da Turquia. Já existem investimentos turcos de grande escala nos sectores da gestão portuária, do cimento, do imobiliário, das minas e da agroindústria. O visto gold é também cada vez mais atrativo para os cidadãos turcos que gostariam de viver e investir no exterior.

Ao nível da cultura, existe também um forte intercâmbio entre Portugal e a Turquia?

Graças ao meu historial no Ministério dos Negócios Estrangeiros como Diretora-Geral da Promoção Geral e dos Assuntos Culturais, o meu foco será a promoção de relações culturais entre os dois países nos próximos anos. Acredito que a cultura é o melhor instrumento para estimular uma melhor compreensão dos nossos países e povos. Portugal e a Turquia, dois países com heranças culturais ricas, têm muito a oferecer um ao outro neste domínio. Culturalmente, como em muitos outros aspetos, situando-se entre o Oriente e o Ocidente, a Turquia colhe elementos de ambos para produzir a sua própria combinação, que é singular. A cultura turca é única no mundo, pois influenciou e foi influenciada por culturas e civilizações da China a Viena e das estepes russas ao Norte da África, por mais de um milénio. Aqui, em Portugal, tentaremos refletir esta riqueza e diversidade cultural sem igual, através de vários concertos, exposições, exibições de filmes e conferências académicas.

De que forma podemos melhorar e incrementar as relações económicas, comerciais e culturais entre ambos os países?

Na minha opinião, para além do potencial bilateral que é para ser melhor explorado, Portugal e a Turquia podem ser parceiros de negócios estratégicos e globais em países terceiros. A Turquia é uma porta de entrada para a Ásia Central, o Cáucaso, o Médio Oriente e o Norte de África, da mesma forma que Portugal o é para os países de língua portuguesa na América Latina e em África. Os empresários dos nossos dois países poderiam beneficiar das vantagens comparativas uns dos outros nessas regiões, tanto em termos comerciais como em investimentos. Os nossos empresários estão particularmente interessados em cooperar em projetos de construção e energia renovável nessas regiões. Com estas ideias em mente, estamos a encorajar os nossos empresários a procurarem oportunidades de investimento em Portugal, bem como a explorarem as possibilidades de joint-ventures com empresas portuguesas em relação a mercados terceiros. A este respeito, estamos a planear organizar este ano, na Turquia, a quarta reunião da Comissão Conjunta Económica e Comercial Portugal-Turquia.



“Há, ainda, muito a fazer nas relações comerciais com a Turquia”

RUI COUTO, PRESIDENTE DA **CÂMARA DE COMÉRCIO E INDÚSTRIA PORTUGAL-TURQUIA**, EM ENTREVISTA AO PAÍS POSITIVO SOBRE AS RELAÇÕES BILATERAIS ENTRE OS DOIS PAÍSES.



Rui Couto

Como e quando surge a Câmara de Comércio e Indústria Portugal-Turquia?

A Câmara de Comércio e Indústria Portugal Turquia (CCIPT), viu a luz do dia em 2010, após o Cônsul Honorário de Portugal em Izmir, Sr. Fahri Gokyayla me ter desafiado e incentivado na sua criação. Após consultas com a Embaixada da Turquia, consumámos a sua criação. Desde a sua génese, a CCIPT, assume como finalidade a proximidade crescente entre os dois países, a todos os níveis, mas de forma independente, não se emiscuindo em questões de cariz político-partidário.

Quais são, atualmente, os serviços que colocam à disposição dos vossos associados?

São diversos os serviços que disponibilizamos aos nossos associados, mas de forma sucinta salientaria os seguintes: Um Centro de apoio empresarial, com a domiciliação das empresas portuguesas na Turquia, conferindo-lhes todo o apoio legal e comercial; Apoio Administrativo e logístico alicerçado nos serviços usuais típicos das empresas, como seja o secretariado, contabilidade, traduções de documentos, serviços de intérprete, certificações e reconhecimentos de vária ordem, reservas de viagens e espaços para a organização de eventos; Programação de missões de carácter empresarial entre os dois países, tendo como finalidade o potenciar de negócios e parcerias, bem como a participação em feiras internacionais; Apoio comercial às empresas, quer nos contactos com as associações comerciais locais, organismos públicos e privados, quer ainda no apoio à internacionalização,

detecção de oportunidades de negócio genéricas e por sector de actividade, bem como na divulgação das marcas portuguesas.

São 165 anos de relações diplomáticas entre Portugal e a Turquia. Hoje, como analisas as relações bilaterais entre os dois países?

As relações diplomáticas têm mantido nos últimos anos uma cordialidade e cooperação, como se comprova pelo encontro mantido em Março de 2018 pela III Sessão da Comissão Conjunta Económica e Comercial Portugal-Turquia, que contou com a participação do Ministro de Estado e Negócios Estrangeiros, Augusto Santos Silva e do Ministro da Economia da República Turca, Nihat Zeybekci. Independentemente das vicissitudes das políticas internas de cada país, há uma consciência generalizada de que os negócios, não podem nem devem parar, num mundo cada vez mais global e interconexo.

A Turquia é, desde há muito, um destino turístico apetecível para os portugueses e as suas potencialidades são já conhecidas. Mas ao nível económico, a Turquia assume-se, também, como destino importante para as empresas portuguesas?

Há uma enorme potencialidade e muito a fazer nas relações comerciais com a Turquia, quer na vertente de negócios, quer no intercâmbio cultural, como na descoberta mútua da diversidade turística. A este propósito, a CCIPT estabeleceu uma parceria estratégica com a CCILA - Câmara de Comércio Luso Africana (www.ccila.eu), presidida por Vasco

RELAÇÕES DIPLOMÁTICAS

- Em 1843, durante o período do Império Otomano, o Visconde de Seixal foi acreditado como o primeiro embaixador português em Istambul. A partir deste momento, Portugal passou a ter relações diplomáticas com o Império Otomano.
- A 20 de março de 1843 é assinado em Londres o Tratado de Comércio, Amizade e Navegação entre Dona Maria II e o sultão Otomano.
- A 19 de janeiro de 1883 é assinado em Constantinopla um Protocolo entre Portugal e o Império Otomano, relativo à concessão a estrangeiros do direito de propriedade imobiliária.
- A 28 de outubro de 1914, o Império Otomano entra na I Guerra Mundial, o que levou ao corte das relações diplomáticas.
- Em 1926 restabelecem-se relações diplomáticas.
- Em 1941, Portugal e a Turquia decidem abrir as suas representações diplomáticas em Lisboa e em Ancara.
- A 25 de junho de 1957 a missão diplomática de Portugal em Ancara é elevada a Embaixada.
- A 5 de dezembro de 1988 é celebrado um Acordo entre Portugal e a Turquia sobre relações culturais.
- A 13 de março de 1993 é celebrado um Acordo de transporte aéreo entre Portugal e a Turquia.
- A 28 de abril de 1993 é celebrado um Acordo de cooperação no domínio do turismo entre Portugal e a Turquia.
- A 16 de dezembro de 1994 é celebrado um Acordo bilateral de cooperação económica industrial e técnica.
- A 19 de fevereiro de 2001 é assinado em Lisboa um Acordo entre Portugal e a Turquia sobre a promoção e protecção recíprocas de investimentos.
- A 11 de maio de 2005 é assinado em Lisboa um Acordo entre Portugal e a Turquia sobre transportes internacionais rodoviários de passageiros e mercadorias e uma Convenção para evitar a dupla tributação e prevenir a evasão fiscal em matéria de impostos sobre o rendimento.
- A 7 de novembro de 2013 é assinado em Ancara um Acordo entre Portugal e a Turquia sobre cooperação do domínio da indústria de Defesa.
- A 28 de janeiro de 2014 é assinado em Ancara um Acordo de cooperação científica e tecnológica entre Portugal e a Turquia.
- A 23 de outubro de 2014 é assinado em Ancara um Acordo de cooperação marítima entre Portugal e a Turquia.

Cardoso, tendo como finalidade a pesquisa activa de joint ventures comerciais e de investimento entre empresas lusas e turcas, na detecção de oportunidades no Continente Africano.

Por outro lado, Portugal tem também capacidade para atrair pessoas e empresas turcas? Há vontade e oportunidades para que a Turquia se assuma como investidor em Portugal?

Certamente que sim! Portugal pelas razões conhecidas, bom clima, alto nível de segurança comparativamente com os congéneres europeus e mundiais, gastronomia reconhecida além-fronteiras, uma costa maravilhosa é um bom cartão-de-visita para todos aqueles que nos visitam. A nível empresarial, as nossas capacidades tecnológica e criativa, os diversos hubs e clusters de negócios, têm gerado um crescente interesse dos investidores, quer pelas condições objectivas do mercado português, com uma mão-de-obra cada vez mais capacitada, quer pelas ligações com o mundo lusófono, nomeadamente os países da CPLP, mas também os seus vizinhos, estendendo essa visão global para o continente africano, cujas potencialidades não podem nem devem ser menosprezadas. É reconhecida a capacidade empreendedora dos empresários portugueses e turcos, com as sinergias que

advirão de trabalharem em conjunto permitirão investirem em iniciativas que de outro modo não seriam possíveis de se concretizar.

Uma das vossas principais missões é colocar em conversação empresários de ambos os países. Estas sessões de networking têm já dado frutos? Em que áreas de atividade se nota maior potencial de investimento e crescimento?

Nos últimos tempos o foco, até pelas solicitações que nos vão chegando, tem sido na internacionalização e nas parcerias comerciais junto ao mercado turco. Estas assumem a forma de missões empresariais e permanente contactos com as empresas turcas, quer no âmbito da importação, quer igualmente no fomento exportador de produtos e serviços nacionais junto a um mercado de mais de 80 milhões de habitantes. As áreas de atividade com potencial de crescimento, são as basicamente todas, o nível das trocas comerciais ainda é tão baixo que o crescimento do comércio irá desenvolver-se em exponencial.

Contactos:

Rua Teófilo Braga, 4-11º D
2685-243 Portela (Lrs)
Tel.: (+351) 937 971 555
Site: <http://www.ccipt.pt>

O futuro, ao nível económico, comercial e cultural, para ambos os países, apresenta-se promissor?

Será definitivamente promissor. Especialmente pela capacidade que temos em potenciar parcerias estratégicas entre as empresas portuguesas e turcas, promovendo simultaneamente o investimento em países terceiros, com destaque para os países africanos, aproveitando uma visão de conjunto, que a nossa Câmara de Comércio estabeleceu com a Câmara de Comércio e Indústria Luso Africana, visando uma cooperação económica quantitativa e qualitativa assente numa visão global e abrangente, vem facilitar a proximidade e a colaboração empresarial de modo a gerar oportunidades de mercado, fomentar parcerias, alavancar as exportações, e permitir mais-valias, fornecendo informações e contactos que permitam às empresas nacionais e turcas um melhor conhecimento do mercado africano e das oportunidades que existam, regionais e ou particulares, em cada ciclo ou conjuntura.

Medicinas Alternativas: Os grandes benefícios

CADA VEZ SÃO MAIS OS PORTUGUESES A PROCURAR MEDICINAS QUE SE APRESENTAM COMO UMA VERDADEIRA ALTERNATIVA A **MEDICINA CONVENCIONAL**. EM BUSCA POR UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA, SÃO MUITOS OS PORTUGUESES QUE RECORREM À HOMEOPATIA, OSTEOPATIA, MEDICINA TRADICIONAL CHINESA, ENTRE OUTRAS...

Com certeza já ouviu falar de medicinas alternativas, mas sabe precisamente quais são essas áreas da saúde? Homeopatia, acupuntura, osteopatia, aromaterapia, reflexologia... São diversas as práticas que se enquadram naquilo que são as Medicinas Alternativas e todas elas têm em comum o facto de não pertencerem ao domínio da medicina convencional.

Todo o mundo se tem rendido a estas práticas e a Organização Mundial de Saúde já as contempla nas suas recomendações e também em Portugal já se evoluiu ao ponto de existir legislação que as reconhece e regulamenta o exercício de sete dessas medicinas: medicina tradicional chinesa, acupuntura, a fitoterapia, a homeopatia, a naturopatia, a osteopatia e quiropraxia.

MEDICINAS ALTERNATIVAS À LUPA

O que é Acupuntura? Faz parte da Medicina Tradicional Chinesa e é uma das práticas mais utilizadas como complemento à medicina convencional. É recomendada no tratamento da dor e consiste na inserção de agulhas muito finas na pele, em pontos específicos. O objetivo é estimular o fluxo de energia vital, contribuindo para a libertação de endorfinas e, portanto, aliviando as dores e aumentando o bem-estar geral.

O que é Aromaterapia? Recorrendo a óleos essenciais, trata problemas físicos e emocionais tais como insónia, ansiedade, entre outros. Através de massagens, os óleos penetram na pele e permitem o alívio da dor, a regeneração de células e a eliminação de toxinas. Quando inalados, os óleos são absorvidos pelo sistema límbico e, dessa forma, atuam como revigorante mental.

O que é Ayurveda? Baseia-se nos cinco elementos básicos da natureza – terra, água, fogo, ar e éter, combinando-os em três tipos designados por doshas: Vata (ar + éter), Pitta (fogo + água) e Kapha (água + terra). Através da identificação do dosha e dos desequilíbrios de cada um, é recomendada uma terapia que pode incluir dieta, alteração da rotina diária, meditação, plantas medicinais, ioga.

O que é Fitoterapia? O nome deve-se à utilização de plantas medicinais. Os fitofármacos são utilizados para aliviar sintomas de doenças crónicas, reforçar o sistema imunitário, melhorar a circulação sanguínea, controlar colesterol e reduzir inflamações. Para ser seguro, deve ser sempre utilizada de acordo com indicações médicas e acompanhada por clínicos competentes.

O que é Homeopatia? Atua sobre a doença para fazer com que o organismo se defenda. Este efeito é induzido por medicamentos onde o princípio ativo se apresenta em doses baixas e diluídas para perder a toxicidade, nunca prejudicando a eficácia. Uma terapia muito utilizada para tratar stress,

depressão e ansiedade, mas também em asma, fibromialgia, problemas de tiroide, entre outros.

O que é Osteopatia? Baseando-se no conceito de que todos os sistemas do corpo estão interligados, procura o equilíbrio a partir da coluna vertebral, trabalha manualmente os músculos, articulações e vísceras, bem como os vasos sanguíneos e canais linfáticos. É recomendada no tratamento e prevenção de problemas do esqueleto, como dor ciática, nas costas, tendinites, hérnias, entre outros associados a dor.

O que é Reflexologia? Considera que as extremidades nervosas dos pés, mãos e face correspondem a órgãos do corpo humano. É uma terapia preventiva, mas também atua na circulação sanguínea, tratamento de sinusites, enxaquecas e dores menstruais.

O que é o Reiki? A energia é a cura. Através de toques bastante suaves, incide-se sobre os centros de energia que existem no corpo por forma a realinhar o fluxo de energia. É essencialmente uma técnica de relaxamento que alivia o stress e diminui o cansaço. No entanto, também é utilizada para estimular o sistema imunitário e potenciar o efeito de medicamentos.

O que é Shiatsu? Assenta também na acupressão. É uma técnica holística que acredita que a doença surge quando a energia fica bloqueada e, portanto, é necessário restabelecer o fluxo. Recurso para situações de stress e ansiedade e para estimular o funcionamento dos intestinos.

Segundo a OMS, estas medicinas alternativas podem ser um excelente aliado no trabalho conjunto com a medicina convencional. Por um lado, devido ao estilo de vida moderno, ao stress diário e às constantes preocupações, as populações procuram, cada vez mais, cuidados holísticos e centrados sobretudo na prevenção. Por outro lado, recorrem a medicinas alternativas quando o sistema de saúde tradicional não lhes dá uma resposta eficaz.

ALTERNATIVAS OU COMPLEMENTARES?

A designação de medicinas alternativas alberga, na verdade, duas práticas distintas: as verdadeiramente alternativas e as complementares. Como o próprio nome indica, são alternativas as práticas que substituem a medicina convencional. Já as complementares são utilizadas em conjunto com as da medicina convencional. Nos últimos anos, têm-se verificado uma adoção das medicinas alternativas e uma tendência crescente para a combinação dos dois tipos de abordagem.

Em Portugal, há centros de saúde e hospitais do Serviço Nacional de Saúde que recorrem às medicinas complementares, após o reconhecimento legal das práticas.

Em que situações? Sobretudo no tratamento da dor.

Em contextos tão distintos como atenuar as dores do parto, tratar a artrite crónica e outras doenças reumatológicas, suavizar os efeitos da quimioterapia em doentes oncológicos, tratar enxaquecas e outras dores crónicas ou no quadro de doentes com fadiga crónica e fibromialgia.



ASSOCIAÇÃO DE PROMOÇÃO
E DEFESA DA VIDA E DA FAMÍLIA

SEJA NOSSO AMIGO

Com um apoio mensal a partir de 5€, pode fazer toda a diferença na vida das mães e bebés que acompanhamos.

A Vida Norte é uma IPSS que atua nos concelhos do Porto e Braga, que tem como principal missão apoiar grávidas e bebés em situação de vulnerabilidade.

Junte-se a esta causa.

Para se tornar amigo da Vida Norte basta enviar um email para: geral@vidanorte.org

www.vidanorte.org www.facebook.com/associacaovidanorte



Porto: Av. Marechal Gomes da Costa, 516 · 4150-354 Porto · T. 226 063 046

Braga: Hospital S. Marcos, Rua da Escola de Enfermagem · 4700-099 Braga · T. 939 854 105/6

SOLUÇÕES PARA LISTAS DE ESPERA EM OFTALMOLOGIA

De acordo com Nova Healthcare Initiative Research, da Universidade Nova de Lisboa, 25% dos pedidos de consulta de oftalmologia poderão ser resolvidos por profissionais de optometria, caso esta fosse uma valência existente no SNS. De acordo com o estudo realizado pela Universidade Nova de Lisboa que visa “a generalização dos programas de rastreio e a redução ou mesmo eliminação dos tempos de espera para consulta de oftalmologia”, a introdução de optometristas no Serviço Nacional de Saúde poderia resolver as longas listas de espera em oftalmologia.

O Ministério da Saúde revela que apenas 53% das consultas de oftalmologia são realizadas em conformidade com o tempo máximo de resposta garantida. Ainda assim, os números revelam um tempo de espera de seis meses a três anos e são os piores para uma especialidade do SNS.

Para Raúl de Sousa, presidente da Associação de Profissionais Licenciados de Optometria (APLO), “esta é uma realidade que poderia ser retificada através da regulamentação e integração de optometristas no SNS, uma vez que esta especialidade está preparada para fornecer cuidados extensivos em visão e sistema visual, que incluem refração e prescrição, deteção e acompanhamento de doenças oculares e o tratamento de condições do sistema visual”.



O POTENCIAL TURÍSTICO DE PORTUGAL

Portugal tem estado, nos últimos anos, a ocupar lugar de destaque no que diz respeito ao Turismo. Por forma a não esgotar a oferta, há necessidade de criar novos produtos turísticos que atraiam os estrangeiros ao nosso país.

Em Penacova encontra-se um exemplo de relevo para este setor. Querendo dinamizar o turismo de natureza na região, ao mesmo tempo que apoia soluções inovadoras para o setor do turismo, o município vai investir num Centro de Inovação do Turismo de Natureza.

Com uma “estratégia de apoio ao empreendedorismo, à inovação tecnológica”, desde aplicações (app) ou sensores a disponibilização gratuita de dados (open data), e à “promoção de conhecimento científico”, em áreas como desporto, botânica, desenvolvimento sustentável e património, o centro de inovação “conta com o apoio do Instituto Pedro Nunes (IPN), da Universidade de Coimbra e de algumas startups tecnológicas” da região”, adianta a autarquia.

O Km0 pretende afirmar-se como um centro de inovação para “apoiar os negócios nascentes nesta área” e “permitir o acesso dessas empresas/projetos a tecnologias capazes de suportar a sua implementação”, sublinha o presidente da Câmara de Penacova, Humberto Oliveira, citado pela autarquia.



ECONOMIA CIRCULAR

O Laboratório Colaborativo (CoLab) para a Economia Circular, a funcionar em Oliveira do Hospital desde dezembro, prevê investir, nos próximos cinco anos, 11 milhões de euros. Com a previsão da criação de 45 postos de trabalho diretos, o valor será também canalizado para a investigação e a geração de riqueza. O CoLab para a Economia Circular vai trabalhar principalmente em três áreas: biotecnologia industrial, processos sustentáveis de separação e química verde e ecodesign.

O CoLab para a Economia Circular, sediado no campus de Tecnologia e Inovação BLC3, em Oliveira do Hospital, é também fundamental para a fixação de jovens e recursos humanos qualificados no interior do país.

O CoLab tem como promotor líder do projeto, a BLC3 – uma associação sem fins lucrativos – num projeto com a colaboração da Aquitex, Mota Engil, Lipor, Raiz e Têxtil Manuel Gonçalves e com a parceria do Laboratório Nacional de Energia e Geologia e o Instituto de Soldadura e Qualidade. Também as Universidades de Aveiro, Universidade Católica Portuguesa, de Coimbra, do Minho, Nova de Lisboa e do Porto apoiam a unidade de investigação. Sem esquecer, claro, a relação próxima com a Agência Portuguesa do Ambiente.

Os Laboratórios Colaborativos são uma medida do Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior (MCTES) que visa apoiar o nascimento e desenvolvimento de associações ou empresas que promovam a cooperação entre o meio académico e o meio empresarial. Manuel Heitor, ministro da tutela, disse que “os laboratórios colaborativos são feitos para empregar e para estimular o emprego direto e indireto no mercado de trabalho.” O investimento público ronda os 50 milhões de euros.

Em Portugal, existem mais vinte Laboratórios Colaborativos, quatro dos quais vão cooperar com o CoLab para a Economia Circular: o CoLab de Montanha, de Biorefinarias, de Biotecnologia Azul e de Inovação para a Indústria Alimentar.

Ciclum

STADA GROUP



Melhor Saúde e Bem Estar.

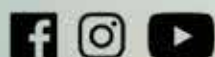
NOVO LEXUS ES

DECISÃO INTUITIVA

Em qualquer escolha, seguir a intuição é o que nos define e nos torna únicos. Este é o poder da decisão intuitiva. Chegou o novo Lexus ES, equipado com os inteligentes sistemas de segurança Lexus Safety System e um novo motor de alta performance com tecnologia Lexus Self-Charging Hybrid. E quando usa a intuição, a decisão é realmente sua. Vai descobrir o novo Lexus ES num Centro Lexus?

LEXUS SELF-CHARGING* *HYBRID*

Descubra mais em lexus.pt



*Sem necessidade de carregamento externo, sem cabos, nem complicações.
Consumo combinado (l/100km): Min. 4,3/Máx. 4,8. • Emissões de CO₂ (g/100km): Min. 120/Máx. 132.

 **LEXUS**
EXPERIENCE AMAZING