

► país positivo

Abril 2020 | Edição Nº134

Esteja atento ao seu sono, dormir bem é essencial para a sua saúde.

Propriedade intelectual e direitos de autor: A inovação, sem proteção, cria a cópia.



Para **pessoas** e projetos de **sucesso**
na **qualificação** de jovens e adultos

vida
norte

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

Criar um mundo sem limites para pessoas com diabetes

A DIABETES TEM UMA GRANDE INCIDÊNCIA EM PORTUGAL E NO MUNDO, ESTA PATOLOGIA TEM COMO CONSEQUÊNCIA OUTRAS DOENÇAS ASSOCIADAS, ALGUMAS DELAS COM GRAVIDADE. MONITORIZAR OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE É ESSENCIAL PARA CONTROLAR A DOENÇA. EM ENTREVISTA, NUNO LOMBA, GENERAL MANAGER IBERIA DA LIFESCAN, APRESENTA SOLUÇÕES PARA MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS COM DIABETES.



Nuno Lomba, General Manager Iberia da LifeScan

Quais as soluções que a LifeScan apresenta nesta área?

A Lifescan apresenta soluções pensadas para a pessoa com Diabetes, que permitam ter a informação mais exata possível, de forma simples e útil! As soluções vão desde sistemas de monitorização do açúcar no sangue que orientam, informam e motivam a pessoa com diabetes, até soluções na área digital que podem proporcionar informação em tempo real entre paciente, médico, família. Ao mesmo tempo, não esquecemos quem necessita verificar a sua glicemia com frequência e apresentámos no final 2019 um novo sistema de punção, potencialmente livre de dor para a pessoa com Diabetes.

A Lifescan aposta na tecnologia ao serviço da saúde, cada vez mais uma realidade de forma facilitar a vida dos

doentes. Nesse contexto, existe um grande investimento da Lifescan na Investigação e Desenvolvimento? Quais serão os novos projetos?

A visão da Lifescan é criar um mundo sem limites para as pessoas com Diabetes. Nesse sentido, a investigação e desenvolvimento desempenham um papel importantíssimo para criar novas soluções, cada vez mais inovadoras e úteis para o dia-a-dia das pessoas com Diabetes. Em 2019 afluímos um conceito no mercado: a Mentoria na Saúde, ser um Mentor para a pessoa com Diabetes e lançámos um "Mentor". Com este conceito pretendemos ajudar na falta de acompanhamento entre consultas médicas, nas quais o tempo e frequência são limitados. Pretendemos também ajudar naquilo que é mais difícil nas doenças crónicas: manter a motivação, seguir com orientação e ter

sempre informação.

Atualmente, estamos focados em trazer para o mercado mais soluções que melhorem a qualidade de vida de todas as pessoas com Diabetes que é uma patologia já classificada pela OMS como uma Pandemia do séc. XXI. Temos eminente o alargamento do conceito de Mentoria em saúde, com o lançamento de um Mentor de Insulina para facilitar a vida de todas as pessoas que precisam de calcular a insulina à hora da refeição.

Vamos dar continuidade ao desenvolvimento de soluções inovadoras futuras com o objetivo de potenciar a qualidade de vida das pessoas com Diabetes que necessitam de fazer uma gestão mais particular dos valores do açúcar no sangue. Queremos continuar a seguir o nosso caminho que assenta em ajudar a melhorar a qualidade de vida das pessoas com diabetes.

A LifeScan é uma empresa presente em todo o mundo, conhecida mundialmente pela marca OneTouch®. Agora apresenta-se em nome próprio. Sendo assim, qual é o grande desafio?

A Lifescan e a sua marca OneTouch® são indissociáveis desde o nascimento desta empresa em 1981, adquirida em 1986 pela Johnson & Johnson e agora autónoma: LifeScan Global. Os desafios do mercado são muitos e contamos com forte investimento e foco em direcionar todos os recursos para continuar o nosso caminho com o mesmo sucesso que obtivemos até hoje. Temos muito orgulho do nosso passado, que nos fez chegar até aqui: somos parceiros dos profissionais de saúde e dos pacientes. Mas estamos muito confiantes no nosso futuro que nos irá permitir alcançar aquilo em que verdadeiramente acreditamos: Criar um Mundo sem Limites para Pessoas com Diabetes.

Somos Lifescan

Criar um mundo sem limites para as pessoas com diabetes.

Há mais de 30 anos que a LifeScan mantém o compromisso com a inovação, colocando no centro as pessoas com diabetes.

Obrigado por nos ajudar com o nosso compromisso!

Apple e o logo Apple são marcas registadas de Apple Inc., registado na EEUU e outros países. App Store é uma marca de serviço de Apple Inc. Google Play e o logo de Google Play são marcas registadas de Google LLC. A palavra Bluetooth® e os logós são marcas registadas de Bluetooth SIG, Inc. e qualquer uso das referidas marcas por LifeScan Escócia Ltd. e suas filiais está licenciado.

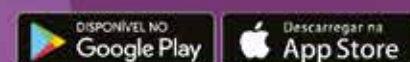
Outras marcas registadas e nomes são dos seus respetivos donos.



Contacte com o Serviço de Apoio ao Cliente através do **800 201 203** (chamada gratuita)
Horário de funcionamento: dias úteis, das 09:00 às 18:00.

Visite www.OneTouch.pt

Descarregue GRÁTIS a App Móvel OneTouchReveal®



Registe-se na App Web: www.OneTouchReveal.pt

POCH: “Prémio Capital Humano,” a transformar vidas

O “PRÉMIO CAPITAL HUMANO” PRETENDE PREMIAR AS BOAS PRÁTICAS, OS PROJETOS INOVADORES, A CAPACIDADE DE TRANSFORMAR O FUTURO DAS PESSOAS. A FORMAÇÃO E A QUALIFICAÇÃO SÃO A “CHAVE” PARA MUDAR AS TRAJETÓRIAS DE VIDA, MAS TAMBÉM, RECONHECER INSTITUIÇÕES COM PROJETOS DE FORMAÇÃO INOVADORES. ESTE É O PRÉMIO QUE DESAFIA QUEM PROCURA NOVAS OPORTUNIDADES.

EM ENTREVISTA, JOAQUIM BERNARDO, PRESIDENTE DA COMISSÃO DIRETIVA DO PROGRAMA OPERACIONAL CAPITAL HUMANO ESCLARECE OS OBJETIVOS DESTE PRÉMIO.



Joaquim Bernardo, Presidente da Comissão Diretiva do Programa Operacional Capital Humano

Qual a importância de um prémio que distingue o Capital Humano quanto à formação, mas também, em relação às entidades formadoras?

A qualificação constitui uma aposta decisiva para o futuro de Portugal sendo essencial que toda a sociedade esteja empenhada na melhoria da qualidade e das condições de equidade que são oferecidas para elevar as qualificações dos portugueses.

Sabemos que a qualificação é fundamental enquanto elemento de capacitação pessoal e profissional, para a adaptabilidade ao mercado de trabalho, num mundo em constante mudança, dominado pela incerteza quanto ao futuro, como mostram os recentes acontecimentos

A problemática da educação e formação de todos e ao longo da vida não deve ser equacionada unicamente como um desafio confinado às escolas e outras entidades formadoras. Trata-se de um importante repto que é colocado a toda a sociedade portuguesa: escolas, empresas, universidades, associações empresariais e sindicais, sociedade civil e Estado.

Entendo, por isso, ser essencial demonstrar duas realidades, A primeira, é que a aposta no ensino profissional ou de dupla certificação é uma aposta “ganha”, isto é, responde inteiramente às necessidades da sociedade portuguesa: i) por um lado, “agarrar” jovens e adultos que de outra forma não concluiriam, nomeadamente, o ensino secundário e dá-lhes uma oportunidade que os insere num percurso com futuro; ii) por outro lado, é uma resposta para jovens que perante o momento de escolha de um futuro optam por um percurso que lhes dá simultaneamente duas hipóteses à saída do ensino secundário - a sua inserção no mercado de trabalho e/ou o prosseguimento de estudos. Acresce sublinhar que do lado do tecido económico é fundamental para a generalidade dos setores de atividade, para a sua competitividade, a integração de trabalhadores com este tipo de perfil de competências e conhecimento técnico. A segunda realidade está obviamente relacionada com a importância de comunicar aos cidadãos



Contactos:

Programa Operacional Capital Humano
Av. João Crisóstomo, nº 11, 1000-177 LISBOA
Portugal
Tel.: +351 215 976 790
@: poch@poch.portugal2020.pt
W: www.poch.portugal2020.pt



Este prémio pretende distinguir os casos de sucesso, incentivar os bons projetos e premiar bons exemplos. Poderá ter aqui um papel pedagógico do ponto de vista social?

Sem dúvida. O que pretendemos com o lançamento desta iniciativa é tornar visível e mostrar o impacto da formação e qualificação nos percursos e nas trajetórias de vida, não só dos jovens, mas também da população adulta (desempregada ou empregada). Queremos também mostrar o trabalho feito pelas instituições, escolas, centros de formação, institutos politécnicos, empregadores e seus representantes, famílias, trabalhadores e seus representantes, etc., que se destacaram no desenvolvimento ou envolvimento nas atividades formativas, seja pelo seu caráter inovador nas práticas pedagógicas implementadas e pelos resultados alcançados, seja pela capacidade de criar sinergias com os atores nos diferentes territórios.

em geral a importância do Fundo Social Europeu em Portugal.

É neste contexto que surgem os “Prémios Capital Humano”, que procuram identificar, premiar e divulgar casos de sucesso na aplicação do Fundo Social Europeu (FSE) em prol do reforço da qualificação e da empregabilidade de jovens e adultos em Portugal no atual período de programação dos fundos europeus.

Como podemos caracterizar este prémio?

Este prémio foi desenhado e implementado para premiar pessoas e entidades com bons “resultados” e para demonstrar e ilustrar o que é isso de bons resultados no contexto dos Fundos Europeus e do cofinanciamento de intervenções que visam promover a qualificação da população. Neste contexto é um prémio que pode ser atribuído a qualquer entidade beneficiária e destinatário final que tenham beneficiado de apoios, em particular do FSE, para reforçar a sua qualificação, independentemente do Programa Operacional do Portugal 2020 responsável por esse financiamento.

O atual período de programação assenta, entre outros, num princípio basilar que é o do foco nos resultados que se pretendem obter com a aplicação destes recursos públicos, financiadas pelos contribuintes europeus, através do Fundo Social Europeu. A operacionalização desse princípio passa inclusive pela ideia de que o cofinanciamento pode inclusive variar em função do desempenho demonstrado pela entidade beneficiária, desempenho esse que, somando o contributo de todas as entidades apoiadas, visa um país com mais sucesso escolar, menor abandono escolar precoce e, sobretudo, um país mais e melhor qualificado para responder aos desafios com que estamos confrontados.

Do ponto de vista operacional, este prémio tem um júri alargado, constituído por personalidades e representantes dos diversos stakeholders do POCH, sendo presidido pela Presidente do Conselho Nacional de Educação, a Professora Doutora Maria Brederode dos Santos.

Depois está alinhado com os objetivos estratégicos que o PT2020 assume no domínio do Capital Humano e queremos, no final do mesmo, ilustrar de forma muito clara os 5 exemplos notáveis do que representa o PT2020 neste domínio.

Sabemos que o grande objetivo é premiar pessoas. Quais são as categorias e quem pode ganhar, quem pode concorrer?

Temos duas categorias e cinco prémios que no total implicam 55 mil euros:

Na categoria ‘Formação de Jovens’ foram criados 2 prémios. Um para se atribuir a um formando/ex-formando no valor de cinco mil euros. E outro, a atribuir, ao projeto educativo/formativo no valor de vinte mil euros.

Na categoria ‘Formação de Adultos’ foram criados 3 prémios: adulto – formando/ex-formando

empregado aquando da sua formação, adulto formando/ex-formando, inativo/desempregado no decorrer da sua formação. Para ambos estão previstos cinco mil euros e o terceiro prémio para o projeto educativo/formativo que se destaque em matéria de educação/formação de adultos no valor de vinte mil euros.

A categoria 'Formação de Jovens' tem como destinatários as entidades e os jovens apoiados no âmbito de, pelo menos, uma das seguintes tipologias de operação apoiadas pelo FSE no âmbito dos Programas (PO) do Portugal 2020 com intervenção no Domínio Temático do Capital Humano: a) Cursos de Educação e Formação de Jovens; b) Cursos Vocacionais; c) Cursos Profissionais; d) Outras tipologias de operação na área da formação de jovens e apoiadas pelo FSE, designadamente no âmbito dos Territórios Educativos de Intervenção Prioritária (TEIP), do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (PNPSE) ou dos Programas Integrados e Inovadores de Combate ao Insucesso Escolar (PIICE), dinamizados pelas Comunidades Intermunicipais (CIM) ou Áreas Metropolitanas.

A Categoria 'Formação de Adultos' tem como destinatários as entidades e os adultos apoiados no âmbito de, pelo menos, uma das seguintes tipologias de operação apoiadas pelo FSE no âmbito dos PO do Portugal 2020 com intervenção no Domínio Temático do Capital Humano: Cursos de Aprendizagem, Cursos de Educação e Formação de Adultos, Centro Qualifica, Cursos Técnico Superiores Profissionais (CTeSP) e outras tipologias Formações Modulares Certificadas e Cursos de Especialização Tecnológica (CET).

Sendo que vivemos numa era da globalização, que facilmente a nossa função é substituída por máquinas. Este projeto repõe o grande valor, inestimável, da capacidade humana apostando na sua formação?

O aumento da procura de competências é um fator crítico para o reforço do investimento em formação, incluindo nos cursos profissionais, sendo fundamental para o efeito reforçar a articulação entre várias agendas Competitividade-Sustentabilidade-Capital humano. Sendo que para existir substituição de funções hoje desempenhadas por pessoas, de forma total ou parcelar, é necessário que em cada momento existam as competências necessárias para suportar esses processos, parte das quais hoje ainda não conhecemos, cabendo precisamente ao sistema nacional de qualificações fazer tudo que estiver ao seu alcance para a "produção" inteligente das mesmas.

Nesta perspetiva, as avaliações que temos realizado assinalam o contributo relevante dos cursos de dupla certificação para a melhoria das condições de empregabilidade, sem prejuízo do reforço da articulação entre a oferta a procura de qualificações (SANQ) e das possibilidades de prosseguimento de estudos no ensino superior de quem termina essas formações, sempre que aplicável.

Qual a importância de incentivar o investimento na formação e requalificação para a entrada no mercado de trabalho?

O investimento na formação de jovens, através de oferta de dupla certificação, assume como um



As vantagens face aos apoios na formação de adultos:

Concluiu-se que cerca de um quinto das pessoas mudou a situação laboral e que 32% das pessoas declararam "ganhos" (de competências, de relação com pares e chefias, de estabilidade no emprego e de aumento de responsabilidades sobre terceiros). Outro estudo (Avaliação dos Cursos de Educação e Formação de Adultos e Formações Modulares Certificadas: Empregabilidade e Remunerações) mostrava que após a conclusão de um curso EFA (que mantém financiamento pelo POCH), os participantes passam a ter uma maior probabilidade de transição do desemprego para o emprego.

dos objetivos centrais, a redução da taxa de abandono escolar com destaque atualmente para os CEF e Cursos Profissionais (mas sem esquecer também para este efeito os apoios a jovens adultos no contexto dos cursos de aprendizagem), que são também financiadas pelo POCH, existindo evidências de estudos realizados sobre o impacto dessas ofertas como um contributo inegável para a aceleração da trajetória de redução do abandono escolar precoce ao longo dos últimos anos. Este apoio permite ainda contribuir ainda para a redução da taxa de jovens NEET (Nem Emprego Nem Educação) registada no país entre 2014 (15,2%) e 2018 (9,9%).

A mesma situação se observa em relação à diminuição da taxa de desemprego jovem, para a qual contribui a promoção de ofertas profissionalizantes como sendo uma das respostas a dar a jovens que se encontrem nessa condição.

Tendo em conta que a tendência estrutural para que o desemprego jovem existe um nível muito superior ao desemprego para o conjunto da população em idade ativa, é muito importante manter este tipo de apoio no sentido de melhorar designadamente a relevância da formação ministrada para resposta a necessidades cada vez mais voláteis e mesmo imprevisíveis do mercado de trabalho.

Na vertente da aprendizagem ao longo da vida/educação de adultos, o POCH financia também um conjunto de outras medidas, ligadas a alguns dos instrumentos chave ao serviço do Programa Qualifica, previstas no PNR, que disponibiliza ofertas formativas e instrumentos que permitem o reconhecimento, a validação e a aquisição de novas competências, potenciando assim a aprendizagem ao longo da vida.

Qual o impacto da formação na vida das pessoas?

Na perspetiva do POCH, o aumento da percentagem da população entre os 25 e os 64 anos com pelo menos o ensino secundário (que subiu de 27,3% para 49,8% entre 2007 e 2018) não se deve apenas ao efeito do aumento das qualificações dos mais jovens, mas também ao investimento na (re) qualificação dos adultos, com relevante apoio para o efeito do FSE no contexto, atualmente, do Programa Qualifica. A mesma situação em relação à evolução da taxa da participação de adultos em atividades de Aprendizagem ao Longo da Vida, que aumentou de 4,4% em 2007 para 10,3% em 2018.

A adesão da população adulta à elevação das suas qualificações tem sido muito significativa e os progressos alcançados são expressivos. Desde o início do programa já participaram mais de 134 mil jovens e adultos em Cursos de Educação e Formação de Adultos, cursos de Aprendizagem e nos Centros Qualifica.

Existem várias evidências da mais-valia dos apoios na formação de adultos. Por exemplo, nas avaliações sobre a formação de adultos realizadas no âmbito do anterior período de programação (que incidiram sobretudo sobre a Iniciativa Novas Oportunidades, fortemente apoiada pelo FSE) conclui-se que os adultos que participaram nas Novas Oportunidades saíram mais competentes, face às competências chave predefinidas nos referenciais em vigor, quer para o ensino básico quer para o ensino secundário.

¹ Por exemplo, a Avaliação Estratégica do QREN revelou o expresso contributo das modalidades de dupla certificação para promover o sucesso educativo, medido pela diferença de impacto nas taxas de conclusão, desistência, transição e retenção, comparando o desempenho de alunos com perfis comparáveis que optaram por essas vias, face às outras vias de ensino básico ou secundário.

O Fundo Social Europeu no apoio à qualificação e empregabilidade de jovens e adultos

Categorias

- ▶ Formação de jovens
- ▶ Formação de Adultos

Destinatários

- ▶ Entidades formadoras
- ▶ Ex-formandos/alunos



Candidaturas até 4 de maio no site do POCH
www.poch.portugal2020.pt

Os direitos reservados a quem cria

ALGUNS ESPECIALISTAS AFIRMAM QUE OS EMPRESÁRIOS E AS EMPRESAS PORTUGUESAS TÊM AINDA UM LONGO CAMINHO A PERCORRER NO ÂMBITO DA PROPRIEDADE INTELECTUAL. TODOS SABEMOS QUE A INOVAÇÃO INDUSTRIAL GERA RIQUEZA, SUCESSO E ESTIMULA O MERCADO.

Algumas entidades, como Centros de Investigação, que de norte a sul do país, fazem parte de instituições académicas formam nas variadas áreas tecnológicas, dando assim, um contributo inestimável à nossa capacidade de inovação. A questão mais importante está relacionada com a preservação do seu “invento”, a Propriedade Industrial (PI).

O que é a Propriedade Industrial?

A Propriedade Industrial é o ramo da propriedade intelectual que resguarda as criações intelectuais voltadas às atividades industriais, abrangendo, por exemplo, o autor de determinado processo, invenção, modelo, desenho ou produto, também chamado de obras utilitárias, que são protegidas por meio de patentes e registros. Outra função da propriedade industrial é reprimir a concorrência desleal. Em Portugal, é necessário consciencializar, também, as entidades que o desconhecimento das ferramentas de PI, podem prejudicar uma empresa, gerar cópia e não ter o retorno do investimento.

Patentear a inovação é criar valor para as empresas e para o país. Portugal está na linha da frente na capacidade de inovar, de criar, de inventar, o PI é a única forma que temos de preservar o conhecimento que pode ser aplicado a produtos, processos ou equipamentos, são as patentes que nos dão a exclusividade do conhecimento, e quando se aplicar, lucrar com isso. Este será o caminho para acres-



centar valor às soluções que as empresas criam e que fará parte dos seus ativos.

É o registo que prova a autoria de determinada solução, de um projeto específico e através da replicação desses métodos noutras áreas do globo ou noutras entidades, estas servem como alavancagem para o crescimento económico do país.

Aqui, os especialistas podem ter um papel fundamental sensibilizando os seus pares e players sobre a importân-

“As patentes são monopólios temporários concedidos pelo Estado em troca da publicação da invenção, possibilitando o avanço tecnológico. Este monopólio permite às empresas a obtenção de um “prémio de mercado” que lhes permite recuperar o investimento feito em inovação.”

cia de proteger os direitos de autor ou de propriedade industrial, através do registo dos ativos, quer seja uma pequena empresa ou um centro de investigação.

Estes ativos passam a fazer parte dos recursos da empresa, mas também, uma mais valia nos recursos humanos que contam com o conhecimento destes técnicos, como um valor acrescentado, para fazer face às oscilações do mercado em era de constante transformação.

Na verdade, a inovação, sem proteção, gera a cópia e este é um retrocesso no avanço tecnológico que se deseja que seja contínuo e forte nas sociedades contemporâneas.

Para reforçar novas medidas nesta área, surge na Resolução do Conselho de Ministros n.º 25/2018, as linhas orientadoras para uma estratégia de inovação tecnológica e empresarial para Portugal, 2018-2030. A propriedade industrial aparece como parte da “valorização e transferência de tecnologia”, em vez de ser um pilar de toda a estratégia, incluindo de áreas como a “Internacionalização” ou o “Empreendedorismo.”

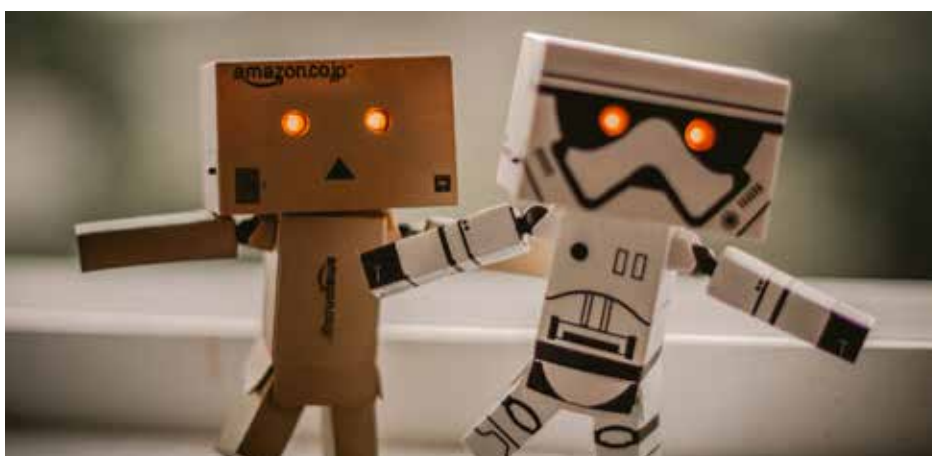
Dia Mundial do Livro e do Direito de Autor 2020

O Dia do Autor Português comemora-se anualmente a 22 de maio.

Este dia é dedicado ao autor português e homenageá-lo pelo seu importante contributo de levar mais longe o nome da nossa língua, o autor promove a cultura em toda a sua plenitude nos 4 cantos do mundo. A criatividade é o denominador comum destes grandes produtores de ideias.

O autor é o grande “maestro desta orquestra,” esta é uma forma de destacar a sua importância no desenvolvimento da cultura e da comunidade, a criatividade é a mais bela forma de liberdade e identidade, por isso é importante esta homenagem. Este dia foi criado em 1982 e assinala, igualmente, o aniversário da Sociedade Portuguesa de Autores. Neste dia está previsto várias atividades por todo o país; encontros e eventos com autores portugueses de várias áreas e iniciativas pedagógicas destinadas a todas as idades, inclusive em bibliotecas municipais.

Neste tempo de #fiqueemcasa podemos também homenagear os autores portugueses lendo livros, vendo filmes de autores portugueses. Para qualquer autor o melhor prémio é “consumir” a sua obra.



INPI está ON!

No âmbito da plataforma electrónica criada pelo Governo português devido à pandemia causada pelo novo coronavírus, o INPI (Instituto Nacional da Propriedade Industrial) aderiu a esta iniciativa e ESTÁ ON!

Os serviços de atendimento presencial estão disponíveis por agendamento apenas nos casos em que dada a natureza do ato não seja possível praticar por via electrónica ou postal (Linha Azul do INPI: 808 200 689 ou email: servico.publi-co@inpi.pt

Info: <https://inpi.justica.gov.pt/Services>

MarquesMarcas: “A valorização dos ativos de P.I é uma ferramenta essencial para as empresas”

NA ATUALIDADE A VALORIZAÇÃO DOS ATIVOS DE PROPRIEDADE INTELECTUAL (ADIANTE DESIGNADO POR P.I.) – QUER SEJAM, DIREITOS DE AUTOR, PATENTES, MODELOS, MARCAS, DESENHOS, LOGOTIPOS – CONSTITUI UM DOS ELEMENTOS ESTRATÉGICOS DO SECTOR EMPRESARIAL, POIS É ATRAVÉS DO SEU REGISTO E PROMOÇÃO QUE SE TORNA POSSÍVEL ACRESCENTAR VALOR, AUTENTICIDADE E EXCLUSIVIDADE À ATIVIDADE DESENVOLVIDA PELAS EMPRESAS, O QUAL É GERADOR DE UM MAIOR LUCRO. MARQUES RIBEIRO, SÓCIO FUNDADOR DA MARQUESMARCAS, EM ENTREVISTA, ESCLARECE COMO A EMPRESA PODE AJUDAR NA DEFESA DA SUA PROPRIEDADE INTELECTUAL (P.I.).



Como poderemos apresentar a MarquesMarcas e a sua missão?

A MarquesMarcas - é um gabinete de consultoria especializada em P.I., que está no mercado nacional e internacional há mais de 25 anos.

Contamos com uma equipa multidisciplinar de técnicos especializados, que inclui, Agentes Oficiais da Propriedade Industrial, Mandatário Europeu de Patentes, Agentes Oficiais da Propriedade Industrial junto da EUIPO e outros técnicos especializados, com uma vasta experiência na área da P.I.

Com um olhar direcionado para o futuro desenvolvemos diariamente com os nossos clientes todo um trabalho de planeamento, gestão e implementação de estratégias que visam a proteção e a defesa dos seus direitos de P.I, através do registo de Direitos de Autor, Diretos Conexos, Patentes, Marcas, Desenhos, Modelos e Logótipos.

Considera que valorizar os ativos de uma empresa a diferencia dos seus concorrentes, posiciona-a melhor no mercado e ajuda-a a conquistar visibilidade?

A valorização dos ativos de P.I é uma ferramenta essencial para as empresas se diferenciarem e alcançarem um melhor posicionamento no mercado, porquanto a proteção de uma patente, marca ou outros direitos atribui ao seu titular o direito de uso exclusivo, num mercado que procura cada vez mais a exclusividade dos produtos e/ou serviços. O uso exclusivo revela-se uma vantagem de competitividade, pois impede que terceiros venham a apropriar-se desses direitos e de todo o esforço e investimento - financeiro e/ou criativo – avançado pelos que foram pioneiros no mercado.

Possuir este tipo de ativos significa estar à frente dos outros agentes económicos, pois quando uma empresa é titular de um ativo de P.I. está habilitada a disponibilizar um produto/serviço ou solução técnica que nenhum outro poderá oferecer, com aquelas características.

Por outro lado, e na perspetiva do consumidor, o uso exclusivo garante a autenticidade, qualidade e credibilidade, relativamente aos produtos e serviços, por si adquiridos.

Neste contexto, o que se pode designar por ativos?

Na atualidade quando nos referimos aos ativos de uma empresa já não estamos só a falar do património tradicional (o imobiliário, por exemplo), outros valores emergiram, nomeadamente os ativos referentes à inovação.

Neste contexto, os direitos de autor, direitos conexos, patentes, modelos de utilidade, marcas, logótipos são exemplos desses ativos de inovação.



A Propriedade industrial ao serviço da inovação e ciência

Considera que a inovação “sem proteção” gera cópia e não produz avanço tecnológico?

É o processo de proteção que gera a inovação e o desenvolvimento constante da tecnologia. Sem um sistema de proteção não há inovação, porquanto é do processo de proteção que as empresas retiram a vantagem competitiva, ou seja, o direito de uso exclusivo dos seus ativos de P.I..

Concorda que a Propriedade Industrial é uma ferramenta pouco usada e desconhecida pelos empresários e instituições académicas como “forma de materializar” o seu sucesso, mas também, o lucro?

Neste domínio, Portugal tem vindo a encetar esforços para uma maior divulgação da importância da proteção dos direitos de P.I como um meio de excelência para promover e dinamizar o desenvolvimento das empresas. Exemplo disso são os apoios aos projetos de investigação nas universidades, ou o aumento de bolseiros na área de investigação. Por outro lado, assistimos a uma aproximação entre o sector empresarial e o mundo científico com o desenvolvimento de projetos de investigação.

Na atualidade, o sector empresarial Português está mais consciencializado sobre a importância da proteção dos ativos de P.I, pois muitos empresários já obtiveram a experiência do que significa ter o direito de uso exclusivo sob uma patente, marca ou desenho. Estamos ainda longe de ter um cenário ideal, mas na MarquesMarcas acreditamos que estamos no caminho certo, ou seja, da inovação e do progresso.

Quais as principais razões porque se deve registar os ativos de uma empresa/entidade?

Com referido anteriormente, a promoção do registo dos ativos de P.I confere ao seu titular o direito de uso exclusivo. Por exemplo, no caso das patentes a proteção confere uma vantagem de competitividade de mercado, o chamado “monopólio de patente”. O titular do direito de uma patente tem um acesso ao uso exclusivo de exploração da invenção, durante um determinado período de tempo (20 anos) em qualquer parte do território, para o qual solicitou e obteve o título, impedindo terceiros, sem o seu consentimento, de procederem ao seu fabrico ou introdução no comércio.

O fato de uma empresa deter um ativo desta natureza - raro e valioso - poderá constituir-se como uma fonte de vantagem, colocando-a na “linha da frente” no processo de investigação ou de desenvolvimento de soluções.

Deste modo, a valorização dos ativos de P.I de uma empresa contribui para o aceleração do seu processo de diferenciação no mercado o que permite, em simultâneo, um melhor posicionamento, uma maior visibilidade e um aumento de lucros.

O digital obriga a repensar o Direito de Autor

ENTREVISTA A DÁRIO MOURA VICENTE, PROFESSOR CATEDRÁTICO DA FACULDADE DE DIREITO DA UNIVERSIDADE DE LISBOA E PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE DIREITO INTELECTUAL, ESCLARECE O QUE PODE SER FEITO PARA PROTEGER OS DIREITOS AUTORAIS NO MUNDO DA GLOBALIZAÇÃO.

Nesta era digital e face à utilização de conteúdos protegidos em plataformas digitais, como preservar os direitos de autor?

O desafio que o direito de autor atualmente enfrenta não é inteiramente novo: ele surgiu com o advento da Internet nos anos 90 e a passagem do analógico ao digital como meio preferencial de reprodução, distribuição e comunicação ao público de conteúdos protegidos.

O direito de autor é, na verdade, um dos ramos do direito mais afetados pela evolução tecnológica e historicamente os seus principais desenvolvimentos têm sido quase sempre ditados pela necessidade de se adaptar a novas formas de utilização das criações do génio humano.

Foi neste sentido que em 1996 a Organização Mundial da Propriedade Intelectual promoveu a celebração de dois importantes tratados que visaram acautelar os direitos autorais e conexos face à utilização de obras e prestações de artistas na Internet, autonomizando um novo direito: o de colocar a obra ou prestação protegida à disposição do público na Internet. Esta, em lugar de ser livre, como alguns chegaram a sustentar, constitui uma forma de utilização carecida do consentimento do autor ou outro titular de direitos.

Esses tratados repercutiram-se na União Europeia em 2001 através da Diretiva relativa ao direito de autor e aos direitos conexos na sociedade da informação, que consagrou o referido novo direito, ainda que admitindo diversas limitações ao seu exercício, sob a forma de um catálogo de utilizações livres que os Estados-Membros podiam consagrar.

Portugal transpôs essa Diretiva em 2004, através da reforma que então levou cabo do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, seguramente a mais importante desde a publicação deste diploma legal em 1985.

O surgimento das plataformas digitais (por exemplo, o YouTube) que oferecem ao público conteúdos protegidos pelo direito de autor, os quais são carregados nelas pelos próprios utilizadores, colocou ultimamente ao direito de autor novos desafios, e suscitou a necessidade de nova legislação, que as contemplasse especificamente.

Foi essa legislação que a União Europeia adotou em 2019, através da Diretiva relativa aos direitos de autor e conexos no mercado único digital, que, no entanto, contempla também outros aspetos atuais da tutela dos direitos de autor.



Dário Moura Vicente, Presidente da APDI (Associação Portuguesa de Direito Intelectual)
Foto: © Telmo Miller



Associação Portuguesa de Direito Intelectual

Morada:

Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa
Alameda da Universidade
Cidade Universitária
1649-014 Lisboa
Telefone: 21 796 75 62
Email: s.geral@apdi.pt
<http://www.apdi.pt/>

i

Qual o papel da APDI como entidade de utilidade pública?

A APDI foi reconhecida pelo Governo Português como instituição de utilidade pública, o que se deve essencialmente à relevância cultural das suas atividades e ao caráter desinteressado destas.

Além disso, a APDI é absolutamente independente de quaisquer grupos de interesses, ainda que esteja aberta a todos os que, no plano académico ou profissional, se dedicam às matérias da propriedade intelectual.

Enquanto entidade de utilidade pública tem desempenhado, em larga medida graças ao contributo de um grupo muito significativo de docentes de várias Universidades portuguesas, a investigação e a disseminação do conhecimento nesta área do Direito, através da publicação de obras especializadas, da realização de cursos, jornadas e congressos e do apoio aos órgãos de soberania na atividade legislativa neste setor.

Qual o cenário atual?

Passados quase vinte anos sobre a adoção da Diretiva de 2001, a tecnologia evoluiu enormemente e possibilitou novos modelos de negócio, entre os quais as referidas plataformas digitais, que possibilitam que qualquer um disponibilize ao público não apenas obras próprias, mas também obras alheias ou obras derivadas delas.

Os prestadores de serviços da sociedade da informação, entre os quais se contam os operadores das referidas plataformas, encontravam-se, por força da Diretiva do Comércio Eletrónico, de 2000, isentos de responsabilidade quando se limitassem a transportar ou a armazenar conteúdos a pedido de terceiros, sem que sobre eles recaísse qualquer dever geral de vigilância sobre a eventual infração de direitos autorais pela disponibilização desses conteúdos através das infraestruturas que gerem.

Ora, esta situação criou, pelo que respeita aos conteúdos disponibilizados nas plataformas digitais, o denominado value gap – o diferencial de valor – entre as remunerações auferidas pelos criadores de conteúdos protegidos e os proventos das empresas que as exploram.

Esta situação põe de alguma sorte em crise o equilíbrio de interesses que o direito de autor procura assegurar entre criadores e utilizadores de obras e outros conteúdos protegidos.

E o que se pode e deve fazer para garantir os direitos autorais?

A mencionada Diretiva relativa aos direitos de autor e conexos no mercado único digital vem tentar repor aquele equilíbrio. Para o efeito, elimina, no seu célebre art. 17.º, que corresponde ao art. 13.º do projeto, a isenção de responsabilidade dos titulares das referidas plataformas, clarificando que os prestadores de serviços de partilha de conteúdos em linha realizam um ato de comunicação ao público ou de disponibilização ao público quando oferecem acesso a obras ou outro material protegido por direitos de autor carregados pelos seus utilizadores. Por conseguinte, os prestadores desses serviços devem procurar obter uma autorização dos titulares de direitos em causa, nomeadamente através de um acordo de concessão de licença, a fim de disponibilizarem esses conteúdos nas suas plataformas.

Relativamente à transposição da Diretiva relativa ao direito de autor no mercado digital (comum): o que muda com esta diretiva?

A Diretiva terá de ser transposta pelos Estados-Membros da União Europeia até junho de 2021, o que implicará, em Portugal, uma nova reforma do Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos.

Além da referida regra relativa aos serviços de partilha de conteúdos em linha, há várias outras inovações de relevo na Diretiva, entre as quais destaco:

Por um lado, o estabelecimento de uma proteção jurídica harmonizada para as publicações de imprensa no que diz respeito às suas utilizações

em linha, através da consagração, em benefício dos editores, de direitos conexos aos direitos de autor no tocante à reprodução e colocação à disposição do público das respetivas publicações por prestadores de serviços da sociedade da informação.

Por outro, o reforço da proteção dos autores e artistas intérpretes ou executantes que concedam licenças ou transfiram os seus direitos, prevenindo-se para o efeito que os mesmos têm direito a receber uma remuneração adequada e proporcionada, bem como informações atualizadas, pertinentes e exaustivas sobre a exploração das suas obras e prestações por parte daqueles a quem foram concedidas licenças ou transferidos os seus direitos.

Finalmente, aos autores é dada a possibilidade de reclamarem uma remuneração adicional à parte junto daqueles com quem celebraram um contrato de exploração dos seus direitos, sempre que a remuneração inicialmente acordada se revele desproporcionadamente baixa relativamente às receitas decorrentes dessa exploração. Há assim um claro reforço da proteção.

E como se consegue garantir o retorno dos direitos autorais?

Esse é outro dos objetivos da nova Diretiva; mas a consecução deste objetivo depende também muito da aplicação efetiva – o enforcement na terminologia anglo-saxónica – das regras do direito de autor; e esta carece de meios apropriados para o efeito, entre os quais avultam a existência de tribunais especializados e de mecanismos processuais expeditos.

Portugal avançou significativamente nesse sentido, quer quando transpôs, em 2008, a Diretiva europeia sobre esta matéria, por seu turno baseada no conhecido Acordo TRIPS, quer quando criou, em 2011, o Tribunal da Propriedade Intelectual como tribunal especializado de jurisdição nacional nesta matéria.

Infelizmente, os meios de fiscalização da observância das regras do direito de autor, online e offline, continuam a ser muito escassos e em alguns domínios a infração de direitos permanece geralmente impune, o que constitui um grave desincentivo à criação intelectual e à atividade dos que se dedicam, designadamente, à edição de obras literárias e artísticas.

Sem retorno económico para essas atividades, elas tenderão a desaparecer; e é a própria produção cultural que entra em declínio. Isso é já perfeitamente visível na atividade editorial, fortemente atingida pela pirataria de obras protegidas.

Creio que sem uma forte consciencialização dos utilizadores, sobretudo dos mais jovens, não será possível, a prazo, acautelar a sobrevivência das editoras. Reflexamente, será a própria produção e atualização das obras protegidas, com destaque para os manuais utilizados no ensino universitário, que ficará posta em causa.



Qual o apoio que a APDI dá ao Governo português e à Assembleia da República na produção legislativa nesta área?

A APDI tem apoiado sempre a Assembleia da República e o Governo quando estes órgãos de soberania entendem consultá-la a respeito de medidas legislativas em matéria de propriedade intelectual.

Destaco a este respeito, por último, a participação da Associação no grupo de trabalho encarregue de rever o anteprojeto de novo Código da Propriedade Industrial, que entrou em vigor em 2019, participação essa que compreendeu também a elaboração de um minucioso parecer sobre esse anteprojeto, em que participaram diversos associados nossos. O mesmo sucedeu anteriormente com várias reformas do Código do Direito de Autor e com a legislação portuguesa sobre o comércio eletrónico, de 2004, cuja elaboração contou com a participação ativa da nossa Associação.

O Direito de Autor face à crise do Covid 19

Nesta crise que vivemos face ao vírus do Covid 19, aumentou vertiginosamente a utilização dos meios digitais, inclusive no meio escolar e académico, como o ensino à distância, onde circulam materiais protegidos. Que questões suscita esta situação ao direito de autor?

A atual crise levou ao encerramento de escolas e Universidades um pouco por todo o Mundo. A UNESCO estimou existirem neste momento mais de 800 milhões de crianças e jovens sem aulas presenciais: cerca de metade dos estudantes do mundo. E mais haverá em breve.

Naturalmente, as instituições de ensino tiveram de se adaptar, algumas de forma súbita, a esta nova realidade, procurando assegurar a preservação do ensino e da avaliação à distância, por meios digitais. Algumas editoras disponibilizaram também gratuitamente o acesso a obras didáticas por si editadas, que podem ser consultadas online no semestre em curso.

Deve saudar-se este esforço coletivo, que tira partido das tecnologias existentes. Há cem anos, aquando da pandemia da pneumónica, ou gripe espanhola, também se encerraram escolas e instituições de ensino superior, mas os nossos avós e bisavós não puderam contar com os meios que a tecnologia hoje nos proporciona para mantermos o ensino à distância.

Evidentemente, o recurso generalizado a esse modo de ensino – que não deixará de mudar duradouramente o funcionamento das nossas escolas e Universidades – coloca desafios ao direito de autor. Se um professor disponibiliza online, para os seus alunos, materiais protegidos, incorre em infração do direito de autor?

O tema está na ordem do dia. Nos Estados Unidos, um grupo de especialistas de direito de autor emitiu na semana passada uma declaração pública relativa à aplicação da exceção do fair use ao ensino à distância.

No Direito português, a situação encontra-se contemplada entre as formas de utilização livre das obras protegidas, que incluem a reprodução, distribuição e disponibilização pública para fins de ensino e educação de partes de uma obra publicada, desde que se destinem exclusivamente aos objetivos do ensino nesses estabelecimentos e não visem a obtenção de vantagens económicas.

Dentro destes parâmetros, os professores podem, portanto, utilizar obras protegidas para o ensino à distância por meios digitais. Importa, no entanto, ter presente que a lei estabelece uma cláusula de salvaguarda a este respeito – a chamada «regra dos três passos» – de acordo com a qual estas utilizações só devem ocorrer em casos especiais, não devem atingir a exploração normal da obra, nem causar prejuízo injustificado aos interesses legítimos do autor.

É de novo aqui a preocupação, que já referi, com o equilíbrio dos interesses em jogo no direito de autor, que se faz sentir: se há que permitir utilizações livres – sobretudo num estado de exceção como atual – que visem possibilitar o prosseguimento de atividades letivas apesar do encerramento das escolas, há também que assegurar

que a exploração normal das obras não fica posta em causa.

A reprodução integral de manuais de ensino sem o consentimento dos seus autores, por exemplo, deve ter-se como uma prática não permitida, mesmo no quadro das referidas utilizações livres. E sobretudo importa assegurar que estas não deem azo a «negócios paralelos» à atividade editorial, que tiram partido indevido das exceções legais. Essa é uma forma de parasitismo absolutamente condenável, que se faz à custa da produção cultural e que deve ser severamente reprimida pelo Estado. Infelizmente, não o tem sido.

Que medidas podem ser implementadas de forma a garantir que os materiais não corram riscos de cópia?

Os materiais didáticos em causa serão, em muitos casos, inevitavelmente objeto de cópia nas utilizações a que me refiro, mais não seja a fim de poderem ser disponibilizados online aos alunos de instituições de ensino. Mas há que assegurar que essa cópia não ponha em causa, como disse, a exploração normal das obras.

Para o efeito, diversas medidas de mitigação devem ser adotadas. Por exemplo: o acesso aos materiais em causa deve ser restringido a docentes e discentes e não facultado ao público em geral; deve ser facultado durante o período de tempo estritamente necessário à formação que se pretende ministrar e não de forma permanente; e deve compreender unicamente as obras ou excertos de obras que se mostrem razoavelmente necessárias para o efeito.

Cabe aos professores, em larga medida, a responsabilidade de assegurarem a observância destes limites, que em muitos casos os salvaguardam a eles próprios, pois, além de ensinarem, muitos são também autores de obras destinadas a estudantes.

APDI: oferta formativa

A nossa oferta formativa é muito rica e variada: a APDI realiza anualmente dois cursos de pós-graduação, um em Lisboa e outro no Porto, em parceria, respetivamente, com a Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa e a Escola de Direito do Porto da Faculdade de Direito da Universidade Católica Portuguesa. Esses cursos, que já foram frequentados por centenas de alunos, são hoje uma referência no mercado nacional.

Organizamos todos os anos um Curso de Verão dirigido à apresentação e ao debate, ao longo de uma semana, dos desenvolvimentos mais recentes do Direito Intelectual. Este é um domínio que, mercê da incessante produção legislativa europeia e nacional e da vastíssima jurisprudência a que tem dado lugar, está em constante mutação; razão pela qual os profissionais ligados ao setor têm uma necessidade de atualização permanente dos seus conhecimentos, que o curso visa satisfazer. Destacamos o facto de, neste ano, a APDI ter tomado a decisão de disponibilizar o Curso de Verão à distância, por meios eletrónicos, como forma de aumentar a oferta formativa junto de todos aqueles que tenham de ficar em casa no atual contexto.

Da insónia ao sono

CERCA DE 5 A 10% DA POPULAÇÃO MUNDIAL SOFRE DE INSÓNIA DE FORMA CRÓNICA. O SONO É UM IMPORTANTE REGULADOR DO ORGANISMO, ESSENCIAL PARA A NOSSA SOBREVIVÊNCIA. A SUA PRIVAÇÃO COMPROMETE SERIAMENTE A SAÚDE MENTAL E FÍSICA.

Para quem sofre de insónias, o simples ato de tentar dormir pode gerar ansiedade. Assim como, quem passa horas sem “pregar olho” até ao amanhecer, esta é uma realidade que afeta o seu quotidiano.

Na verdade, a realidade de dormir tendo em conta o nosso ciclo dia e noite não se aplica a todos, muitos de nós por questões profissionais, somos obrigados a ter as “horas trocadas,” e isso, segundo os especialistas, pode ser uma das causas da insónia. As situações mais reportadas são de quem trabalha por turnos durante longos anos.

Mas afinal, o que se considera dormir bem? As sete ou oito horas de sono ininterrupto? Os ciclos do sono não foram iguais ao longo do tempo, modificaram-se à medida que a industrialização entrava nas nossas vidas e alterava os hábitos sociais.

Esta fórmula de uma hora certa para dormir, hora para acordar, em que somos controlados pelo relógio faz parte de um conceito recente na nossa história.

Antes da Revolução Industrial, dormir, era consoante o ritmo individual, de uma forma livre: cada um dormia quando tinha sono. Até porque, as noites tinham duas fases; o primeiro sono, interrompido com atividades diversas e complementado com outra fase de algumas horas.

Na época moderna, o sono monofásico dominou os nossos hábitos, também, pelo imperativo dos horários laborais.

Sabemos que dormir o suficiente, chamemos assim, melhora o estado anímico, reforça o sistema imunológico, aumenta a capacidade cognitiva, a resistência ao stress e a nossa



saúde. Contudo, o homem conhece a insónia desde há muitos anos, embora só no século XIX tenha merecido uma sua real atenção.

Não existem receitas infalíveis para um “bom sono,” apenas há hábitos que podem fazer parte da nossa rotina para minorar os efeitos “da ausência do João Pestana.”

Os artistas e os poetas sempre escreveram sobre as suas noites de insónia, como tempo de produção artística.

Álvaro de Campos, pseudónimo de Fernando Pessoa escrevia; Não durmo, nem espero dormir. Nem na morte espero dormir.

Espera-me uma insónia da largura dos astros, E um bocejo inútil do comprimento do mundo.

A história de “cair nos braços do Morfeu”

Século 5 a.C.

Hipócrates (460 a.C.-377 a.C.), considerado o pai da Medicina, observa que estados de tristeza e depressão que costumam levar à insónia. Hoje sabe-se que existe uma relação direta entre os estados depressivos e a insónia.

Século 4 a.C.

O filósofo grego Aristóteles (384 a.C.-322 a.C.) reconhece que o sono é uma necessidade vital.

Século 1 a.C.

Os gregos passam a usar a traqueotomia, um furo na traqueia, para tratar a apneia, a paragem respiratória durante o sono. Um método agressivo para os dias de hoje, mas os gregos já denotavam a gravidade do problema.

Século XVII

Surge nesta época o vestário exclusivo para dormir. As designadas “camisas de dormir”, que eram usadas apenas pela classe nobre. A conquista definitiva do hábito de roupa para dormir acontece mais tarde.

Século XVIII

Em 1729, o biólogo francês Jean-Jacques D’Ortous explica que o organismo de todos os seres trabalha em ciclos que se repetem. Ou seja, todos necessitam intercalar períodos de atividade e repouso.

Século XIX

Em 1881, o médico francês Jean-Baptiste Gélineau identifica narcolepsia, como uma doença que tem como efeito “desligar” o corpo e tem como consequência “crises agudas de sono.”

Século XIX

Década de 20

O médico alemão Hans Berger inventa o eletroencefalograma em 1929, exame que mostra a atividade cerebral. Este exame vem provar que o cérebro emite ondas nervosas de forma constante, ou seja, o cérebro trabalha continuamente.

Década de 50

Em 1953, o estudante de Medicina americano Eugene Aserinsky e seu professor de fisiologia, Nathaniel Kleitman, descobrem o estágio REM.

Década de 60

Em 1965, o fisiologista francês Henri Gastaut “descobre” a apneia. Sendo que a apneia já teria sido reportada entre médicos e cientistas, mas é Gastaut que lhe atribui o real valor, como um problema “que pode ser fatal.”

Aprenda a defender-se nesta época de pandemia Covid-19



Miguel Meira e Cruz,
diretor do Centro Europeu do Sono e Coordenador da Unidade de Sono do Centro Cardiovascular da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

NUM ESTUDO RECENTE, OS AUTORES DEFENDEM QUE AS ALTERAÇÕES DO RITMO DO RELÓGIO BIOLÓGICO E DO SONO PODEM TER INFLUÊNCIA NA DIMINUIÇÃO DA IMUNIDADE AUMENTANDO ASSIM O RISCO DE DOENÇA. MIGUEL MEIRA E CRUZ, DIRETOR DO CENTRO EUROPEU DO SONO E COORDENADOR DA UNIDADE DE SONO DO CENTRO CARDIOVASCULAR DA FACULDADE DE MEDICINA DA UNIVERSIDADE DE LISBOA, EXPLICA O QUE DEVEMOS FAZER NESTE TEMPO DE PANDEMIA.

O Relógio, o Sono, a Imunidade e o Risco Cardiometabólico

O Centro Europeu do Sono - CES, referência na investigação clínica e tratamento das perturbações do sono, tem investido, através da CES Academy e da interação com outros centros nacionais e internacionais, na investigação e desenvolvimento da Cronobiologia Clínica e da Medicina do Sono. Os estudos publicados pela equipa do CES, em colaboração com outros parceiros científicos, têm apoiado a noção de que alterações dos ritmos

vinculados ao relógio biológico, bem como as alterações do sono, são fatores de risco importantes para a diminuição da imunidade, com consequente predisposição para a doença, aumento da vulnerabilidade ao stress e aumento do risco cardiovascular e metabólico.

Os ritmos e o sono em época de pandemia da COVID-19

No âmbito de um projeto em curso, Miguel Meira e Cruz, diretor do Centro Europeu do Sono e Coordenador da Unidade de Sono do Centro Cardiovascular da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, David Gozal, da Faculdade de Medicina do Missouri, Columbia, USA e Masaaki Miazawa, imunologista e diretor da Faculdade de Medicina de Kindai, na cidade japonesa de Osaka, têm explorado a influência do relógio biológico sobre diferentes aspetos do sistema imunitário, concluindo que “as perturbações dos ritmos circadianos, e em particular as alterações do sono, podem vulnerabilizar determinados indivíduos para o desenvolvimento de doenças”. Por outro lado, reconhecem que “existem momentos do dia mais favoráveis para a ocorrência de diferentes processos patológicos e noutros momentos, existem menos fatores de proteção”. Segundo os investigadores, estes princípios têm uma relação

importante com mecanismos moleculares de que dependem, quer o potencial de invasão celular por microorganismos patogénicos, quer a resposta imunitária perante estes microorganismos. A título de exemplo, e a propósito do momento difícil que atravessamos, Meira e Cruz referiu que “é provável que o ciclo sono-vigília interfira com a vulnerabilidade do hospedeiro face à invasão do vírus SARS-Cov 2, o agente etiológico da COVID-19”. A importância clínica desta relação é inequívoca, e de acordo com Miyazawa abrange também aspetos potencialmente relacionados com a eficácia terapêutica dos agentes que vierem a ser desenvolvidos, pois “os alvos moleculares não são estáticos ao longo do dia determinando momentos mais propícios ao sucesso do que outros”. Os mecanismos que desregulam o relógio biológico, e que nos desacertam a sincronização da performance em relação ao ciclo luz (dia)/escuridão (noite), como o sono inadequado, influenciam estes processos e podem contribuir para um aumento do risco bem como para uma diminuição da eficácia na resposta imunitária, sublinha Meira e Cruz, alertando para a relevância de colocar em prática medidas que previnam estas ocorrências, nomeadamente manter rotinas diárias, evitar



comportamentos de risco face ao sono, como consumo de bebidas alcoólicas ou de estimulantes em excesso e aumento da ingestão calórica, bem como insistir na prática de exercício físico, ainda que limitado às condições de confinamento recomendadas.

Comportamento face ao Covid 19

A desregulação do nosso relógio biológico em relação ao ciclo dia/ noite; e um sono inadequado influencia a capacidade de resposta do nosso sistema imunitário e aumenta o risco de contrair vírus, bem como a diminuição da eficácia na resposta imunitária. Além de que, deve ser colocada em prática uma rotina diária e evitar comportamentos de risco face ao sono, como consumo de bebidas alcoólicas ou de estimulantes em excesso e aumento da ingestão calórica, bem como insistir na prática de exercício físico, ainda que limitado às condições de confinamento recomendadas. Recomenda Meira e Cruz.

comportamentos de risco face ao sono, como consumo de bebidas alcoólicas ou de estimulantes em excesso e aumento da ingestão calórica, bem como insistir na prática de exercício físico, ainda que limitado às condições de confinamento recomendadas.

Sono, imunidade e o stress

Para além da influência do dia e da noite, o sono adequado é, em si mesmo, crucial para a otimização do funcionamento do sistema imunitário. Este pressuposto espelha-se na maior predisposição para a doença que quem não dorme tem quando comparado a populações com o sono suficiente e de qualidade, reitera Meira e Cruz, acrescentando que “algumas substâncias me-

diadoras da inflamação, que necessariamente aumentam em resposta à infeção ou ao stress, estão alteradas ou diminuídas em pacientes com restrição ou privação de sono, ficando estes mais desprotegidos”. Também é verdade que as pessoas com um sono insuficiente, de má qualidade ou afetado por alguma condição patológica, reagem com maior dificuldade a situações de stress e na adaptação face a essas situações. Segundo Miguel Meira e Cruz, o risco de ansiedade, de stress e suas consequências físicas e psíquicas aumenta perante um sono perturbado, nos adultos e nas crianças.

Sono inadequado e risco cardiometabólico

Apesar da relação entre sono e risco cardiovascular estar estabelecida como independente, a sua maior expressão surge no contexto da apneia do sono, que é aliás a patologia do sono com maior impacto clínico (a par da insónia) e social. Contudo, um dos elos de ligação entre o sono perturbado e o aumento do risco cardiovascular é exatamente a atividade imuno-inflamatória. Diversos parâmetros relacionados com a função

imunitária têm sido avaliados neste contexto, sendo conhecida a influência na aterosclerose, na hipertensão arterial, na insuficiência cardíaca e no enfarte do miocárdio. Doenças metabólicas como a diabetes, a obesidade ou a síndrome metabólica também se encaixam nestes modelos de doenças do sono, como a apneia do sono, a insónia, as perturbações dos movimentos durante o sono e a narcolepsia entre outras.

Estes temas serão debatidos por prestigiados cientistas e clínicos nacionais e internacionais, na 3ª Edição do Congresso Português de Cronobiologia e Medicina do Sono com data marcada para o dia mundial do sono (13 de Março) mas adiado para dia 4 e 5 de Novembro, por motivos relacionados com a pandemia atual.



Centro Europeu do Sono – O guardião do seu sono

O Centro Europeu do Sono é um centro de referência na investigação clínica, no diagnóstico e tratamento de perturbações. Com sede em Lisboa, o CES está também representado no Brasil onde a sua atividade académica tem tido grande expressão através da CES Academy e da Somnus International, School of Sleep Medicine. A atividade clínica assistencial do CES tem base no centro da cidade de Lisboa com uma filial em Torres Vedras.

• <https://cesono.com/>



Os Distúrbios Respiratórios do Sono

ENTREVISTA COM PILAR RENTE, MÉDICA PNEUMOLOGISTA, COM COMPETÊNCIA EM MEDICINA DO SONO PELA ORDEM DOS MÉDICOS, FOI DAS PRIMEIRAS MÉDICAS A INTRODUIZIR OS VENTILADORES NO TRATAMENTO DA APNEIA DO SONO EM PORTUGAL. DEFENDE QUE A ABORDAGEM AO TRATAMENTO DAS PATOLOGIAS DO SONO DEVE SER MULTIDISCIPLINAR E ALERTA PARA O EFEITO QUE ESTAS DOENÇAS PODEM TER NA SAÚDE DOS PORTUGUESES.

Quais as principais patologias relacionadas com as perturbações do sono no âmbito respiratório e as suas consequências ao nível físico e da qualidade de vida?

De todas as doenças respiratórias que afetam o sono a Apneia Obstrutiva do Sono é a mais importante, devido à sua elevada prevalência na população em geral, como pelas importantes complicações que podem aparecer ao longo da vida. A Apneia Obstrutiva do Sono é hoje em dia a doença mais frequente do sono e uma causa muito recorrente a uma consulta desta especialidade. De acordo com múltiplos estudos epidemiológicos em vários países, a sua prevalência varia entre 3- 9% da população adulta. A sua incidência aumenta com a idade e está muito relacionada com o excesso de peso, embora possa também surgir em indivíduos com peso corporal normal. É habitualmente uma doença evolutiva, que se vai instalando progressivamente ao longo dos anos num indivíduo que ressoa. A presença de um ressonar forte, associado muitas vezes a pausas da respiração (observadas pela companhia) são considerados sintomas dominantes e são facilmente reconhecidos por quem dorme ao lado do doente.

As pausas da respiração e os múltiplos episódios de ressonar que se repetem ao longo do sono, são responsáveis por alterações na oxigenação do sangue e pela desorganização do sono durante a noite. São também importantes fatores de risco cardiovascular que se relacionam sobretudo pelo aparecimento de uma tensão arterial elevada ou dificuldade em controlar a tensão arterial com a medicação habitual; surgimento de arritmias cardíacas, enfartes de miocárdio, acidentes vasculares cerebrais e até a morte súbita. Os doentes acordam frequentemente com a sensação de sono não reparador, referindo muitas vezes: «acordei mais cansado do que quando me deitei.»

O sono está francamente desorganizado, levando não só à sensação de cansaço diário, como ao aparecimento de sonolência excessiva durante o dia. Existe um risco acrescido de acidentes de viação nos indivíduos que conduzem. As alterações comportamentais que vão desde o desinteresse pelas suas atividades diárias, até a situações de grande irritabilidade, perdas de memória, alterações na



Pilar Rente, médica pneumologista, com competência em Medicina do Sono

concentração, perda da libido, ansiedade e/ou depressão são responsáveis por dificuldades de relacionamento social e laboral. O relacionamento conjugal está também muito afetado, sendo uma causa frequente de afastamento do casal.

Lembrar que a Apneia do Sono se trata. Hoje em dia existem várias modalidades terapêuticas, mas a utilização de um pequeno aparelho (ventilador portátil) para dormir continua a ser um dos melhores tratamentos, sendo o único em que podemos prometer ao doente que as apneias desaparecem e deixará de ressonar. É um tratamento gratuito pelo nosso SNS e os doentes dispõem de equipamentos muito modernos e os mais sofisticados que existem no Mundo.

Para além da Apneia do Sono existem outras doenças do âmbito respiratório, que podem afetar o sono: A Bronquite crónica, a Asma Brônquica ou qualquer doença respiratória que não esteja devidamente tratada. Mas estas não são doenças do próprio sono, mas sim doenças que podem perturbar o sono.

O simples ato de ressonar, não havendo ainda uma apneia do sono, pode também levar a uma fragmentação do sono e consequentemente cansaço diário.

Importante referir que hoje em dia estão classificados mais de 100 distúrbios do Sono, que não são apenas de causa respiratória e que cada vez mais é necessário a existência de especialistas habilitados, mas que abordem as doenças do sono de uma forma multidisciplinar.

O sono é essencial à vida e o reconhecimento e tratamento das doenças que afetam o sono são de uma enorme importância: Permite melhorar não só a qualidade de vida dos doentes, como prolongar a sua sobrevivência.

Deve procurar um médico especialista em doenças do sono se:

Se ressonar desde há vários anos e sobretudo se tiver excesso de peso;

Forem observadas pausas da respiração enquanto estiver a dormir;

Ressonar e ter, pelo menos uma, das seguintes doenças: Hipertensão Arterial, Diabetes, Arritmia, Doença Isquémica Cardíaca, Doença Pulmonar Crónica ou Acidentes vasculares Cerebrais;

Quando a sua hipertensão arterial for difícil de controlar com medicação;

Se de manhã ao acordar tiver uma tensão arterial elevada ou acordar várias vezes durante a noite;

Se durante a noite sentir sudação, sobretudo se associado a ressonar intenso;

Se levantar-se várias vezes durante a noite para urinar;

Acordar de manhã cansado, com a sensação de sono não reparador;

Fonte: <http://pilarrente.pt/blog/>

O que é dormir bem?

Para dormirmos bem, não é importante apenas respeitar um determinado número de horas de sono. Temos que ter um sono bem estruturado e organizado em ciclos. Não podemos também, ter doenças do próprio sono ou perturbações que afetem o sono. O melhor parâmetro que reflete o efeito de uma «noite bem dormida» é a sensação de bem-estar ao acordar, independentemente do número de horas que tenhamos dormido nessa noite.

Associação com Doentes com Apneia do Sono; estar informado é cuidar.

A Associação de Doentes com Apneia do Sono foi fundada há cerca de 3 anos, por mim e por um grupo de meus doentes e tem como principais objetivos:

1- Sensibilizar e consciencializar a população para um melhor conhecimento das características da doença e suas graves consequências a nível social, familiar e laboral.

2- Proporcionar aos doentes e seus familiares informações e orientações sobre as formas mais corretas de como enfrentar e tratar a doença. Muitos dos doentes que tem uma apneia do sono necessitam de realizar um tratamento crónico com um aparelho por tempo indeterminado.

3- Promover, igualmente, a difusão de conhecimento da doença entre Médicos de Cuidados de Saúde Primários, tendo em vista não só o seu reconhecimento precoce, mas também, o tratamento e orientação sobre como proceder com os doentes que utilizam diariamente e por tempo indeterminado um aparelho enquanto dormem.

4- Tem também como missão cooperar com instituições afins nacionais e internacionais, autoridades e outras instituições na prossecução dos propósitos da Associação.

O que podemos fazer para aliviar o ressonar?

1-Perder peso, quando existe um excesso de peso

2- Dormir na posição lateral e com elevação da cabeceira da cama

3-Evitar jantar e não consumir bebidas alcoólicas à noite.

4- Se tiver obstrução nasal, deve lavar o nariz com soro fisiológico ou soluções salinas.

O uso de um spray com cortisona inalada pode também ser muito útil.

5- Evitar hábitos tabágicos

6 – A colocação de «stips nasais» pode ajudar

7 – Evitar tomar medicação para dormir, porque agravam o ressonar

Fonte: <http://pilarrente.pt/porque-ressonamos/>

Há uma relação direta e estreita entre a privação de sono e a violência



Teresa Paiva, médica neurologista e especialista em medicina do sono

A QUALIDADE DO NOSSO SONO OU A SUA PRIVAÇÃO TÊM IMPLICAÇÕES DIRETAS NA VIDA QUOTIDIANA, MAS SOBRETUDO, NA SAÚDE. PORTUGAL ESTÁ NO TOPO DOS PAÍSES COM MAIOR TAXA DE PRIVAÇÃO DE SONO, PELO QUE É URGENTE REFORMULARMOS OS NOSSOS HÁBITOS. TERESA PAIVA, MÉDICA NEUROLOGISTA E ESPECIALISTA EM MEDICINA DO SONO, EXPLICA O QUE PODEMOS FAZER PARA MINORAR OS EFEITOS DOS NOSSOS HÁBITOS TARDIOS.

De que forma a privação de sono pode afetar o nosso quotidiano e a saúde?

Os primeiros sintomas da privação de sono são três fatores que são fundamentais no dia-a-dia: irritabilidade, sonolência, alteração cognitiva e emocional.

A Irritabilidade é o sentimento mais comum aquando uma noite mal dormida, e essa situação repercute-se no nosso dia-a-dia, que resulta em reações intempestivas. Mas a privação de sono nas crianças, também, provoca comportamentos inquietos e agressivos. É muito epidémico no nosso país, as crianças serem tratadas por défice de atenção e ansiedade quando a verdadeira causa são problemas de sono de longa data e quando intervencionados por um clínico reduz drasticamente os comportamentos agressivos;

A Sonolência é uma das causas da privação de sono e muito recorrente na população portuguesa, por exemplo, nas crianças e nos adolescentes que muitas vezes vão para as aulas dormir;

As alterações cognitivas, manifestam-se com falhas de memória momentâneas, alterações emocionais: como pessimismo ou preocupação exagerada.

Em Portugal realizámos um estudo em que se mediam as horas de sono; os valores apresentados são preocupantes e é uma situação muito característica do nosso país: cerca de 19% dos adultos dormem menos que 5 horas, uma taxa superior aos Estados Unidos e a maioria dos países europeus. A privação de sono deveria ser tratada e encarada pelos legisladores e tutela (saúde) de uma forma prioritária, porque há estudos que indicam, falamos dos países mais ricos, que este problema custa ao Estado entre 1 a 5 % do PIB, gastos que se fazem posteriormente na saúde, no trabalho e em custos sociais e que poderiam ser evitados.

Dormir reforça o sistema imunológico

Nestes tempos difíceis de pandemia mundial do Covid 19 fica o conselho: dormir o número de horas suficientes e, dentro das contingências atuais, dormir com qualidade.

“É quando dormimos que o sistema imunológico é reforçado, que é feita a regulação de proteínas, hidratos de carbono e lípidos, que são produzidas algumas hormonas, realiza-se a divisão celular e há um arrefecimento necessário ao nosso corpo”, diz a neurologista e especialista em medicina do sono, Teresa Paiva.

Se está preocupado e ansioso, uma diminuição da exposição a imagens e relatórios repetidos sobre o Covid 19, pode ser útil. Naturalmente, sem deixar de ter presentes as recomendações da Organização Mundial de Saúde e da Direção Geral de Saúde para a prevenção do coronavírus.

Há outros conselhos úteis para diminuir o stress:

- exercícios de relaxamento, treino de controlo de respiração, com inspiração e respiração lenta;
- refeições saudáveis e equilibradas;
- estimular os contactos sociais, ainda que não presenciais enquanto os riscos do Covid 19 se mantiverem elevados;
- dedicação aos sentimentos fortes com familiares e amigos;
- evitar álcool em excesso porque prejudica o sono;
- mantenha o pensamento positivo;

É importante realçar que as crianças estão muito atentas às reações dos pais. Quando pais ou cuidadores reagem com calma e confiança, podem dar melhor suporte psicológico aos seus filhos.

Fonte: <http://www.isleep.pt/dormir-reforca-o-sistema-imunologico/>

Os portugueses dormem mal, temos horários diferentes dos países mais desenvolvidos e a fama de produzirmos menos. Acha que temos de reformular os nossos hábitos?

Claramente sim, isso é o que refiro nas minhas entrevistas. Nós temos que mudar os nossos hábitos para sermos mais felizes e para termos mais saúde. Somos um povo de hábitos tardios, é importante andar a par da hora solar. Ao contrário dos espanhóis que também têm hábitos tardios, mas não têm matutinos, ou seja, começam a trabalhar mais tarde e têm a “siesta.” Nós, portugueses, deitamo-nos tarde e levantamos cedo, isto traduz-se em poucas horas de sono. É primordial pensar no excesso de horas de trabalho, quando me aparece um doente a dizer que tem isenção de horário, eu já sei que trabalha mais horas do que as deveria.

Se não vejamos; numa família em que a mãe e o pai trabalhem até às 19 horas, que é comum, os seus filhos estão na escola aproximadamente 40 horas semanais. Isto é uma violência. Sendo que neste caso, não sobra tempo; nem para o casal, nem para os filhos, nem para a família conviver, isto tem efeitos nefastos para toda a família, que é o núcleo da sociedade. Resumindo, as horas excessivas trabalho são negativas.

Quanto mais se trabalha mais regras se deve ter, porque as regras de descanso, de alimentação e de exercício são fundamentais para a saúde mental e física. Até a nossa forma de trabalhar é pernicioso, esta ideia que nos foi “vendida” como eficaz, o ser multitask é uma falácia, porque para que o trabalho seja eficiente deve ser realizado uma tarefa de cada vez. As interrupções frequentes, por um colega, superior hierárquico ou subordinado, aquando a realização de uma tarefa, cansa-nos e torna-nos improdutivos e mais suscetíveis a cometer erros. Esta é a realidade das nossas empresas.

Como a atividade física pode melhorar a qualidade do nosso sono?

Muitas doenças resultam da falta da prática de exercício físico, este melhora a saúde. As pessoas devem ter a noção que nós devemos fazer 2 a 3 horas de exercício físico por semana, porque melhora o sono e saúde. O exercício deve ser feito moderadamente e adaptado à sua saúde e condição física. Saliento que, é importante que as pessoas idosas permaneçam ativas, praticando exercício físico.

Evento sobre “Sono e Violência”

remarcado para dia 2 de outubro

Evento sobre o tema “Sono e Violência”, estes dois pontos estão intimamente ligados porque a privação do sono começa por gerar irritabilidade. As áreas que são responsáveis por comportamentos violentos, são particularmente afetadas pela privação de sono e, por isso, ela aumenta os comportamentos violentos. Esta situação afeta tanto os agressores como as vítimas. Ou seja, as crianças que fazem bullying tem alterações de sono e quadros de depressão, mas as vítimas também. Há uma relação direta e estreita entre a privação de sono e a violência.



Gasoxmed - Uma referência no tratamento da Apneia do Sono



André Monteiro, Diretor Geral da Gasoxmed

COM ATENDIMENTO PERMANENTE, PRESTA ASSISTÊNCIA DOMICILIÁRIA A PACIENTES COM PATOLOGIAS RESPIRATÓRIAS. EM ENTREVISTA, ANDRÉ MONTEIRO, DIRETOR GERAL DA GASOXMED, EXPLICA A IMPORTÂNCIA CRESCENTE NA APOSTA EM TRATAMENTOS INOVADORES E NA CRIAÇÃO DE UMA RELAÇÃO DE PROXIMIDADE HUMANA COM OS UTENTES.

Como poderemos apresentar a empresa?

Inserida no Grupo Air Liquide, a Gasoxmed é atualmente uma empresa de referência no tratamento do Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS). Fundada em 2003 pela Gasmedi para prestar assistência domiciliária a pacientes com patologias respiratórias, a Gasoxmed aposta diariamente na criação de valor através de um atendimento personalizado e seguimento regular de cada paciente.

A Gasoxmed apresenta soluções no âmbito dos cuidados respiratórios domiciliários.

Qual a vossa amplitude de mercado?

A atividade da Gasoxmed abrange todo o território nacional, oferecendo soluções em: oxigenoterapia, ventiloterapia, aerosolterapia e outros tratamentos associados a patologias respiratórias. Atualmente, é o tratamento do SAOS que representa a maior fatia do volume de mercado da empresa, sendo o nosso principal foco estratégico e aquele em que queremos ser cada vez mais reconhecidos como uma referência.

Quais os principais serviços disponibilizados pela Gasoxmed?

A Gasoxmed presta cuidados respiratórios no domicílio a pacientes em todo o território nacional. Contamos com uma vasta equipa de profissionais de saúde constituída por fisioterapeutas e cardiopneumologistas que garantem a instalação e manutenção do equipamento no domicílio do paciente com planos de acompanhamento personalizados que contribuem para uma melhor adaptação à terapia. Para além do domicílio, auxiliamos algumas unidades hospitalares no apoio à consulta. Ajustamos o nosso acompanhamento ao paciente de acordo com o seu perfil e diretrizes médicas. Em caso de necessidade de esclarecimentos ou apoio, estamos disponíveis 24 horas por dia, todos os dias do ano, através da nossa linha gratuita direta, com profissionais especializados nos cuidados respiratórios domiciliários.

A área da saúde está intimamente ligada com a inovação e o desenvolvimento. De que forma a Gasoxmed aposta na segurança, qualidade e na inovação?

Num mundo cada vez mais tecnológico, a inovação, segurança e qualidade são especialmente importantes quando falamos no setor da saúde. A segurança de todos os envolvidos e a qualidade do serviço são uma prioridade para a Gasoxmed, sendo visíveis na forma como os seus profissionais atuam diariamente. A procura por soluções de tratamento



e diagnóstico inovadores são uma constante, revelando-se uma mais valia num mercado tão competitivo como o dos cuidados respiratórios domiciliários. Fazendo parte do Grupo Air Liquide, a Gasoxmed beneficia ainda de todo o know-how e experiência de uma multinacional com uma presença mundial em variadíssimos setores de atividade, sendo de especial relevância para nós o foco e posicionamento do grupo na área da saúde.

As melhores soluções no tratamento para a Apneia do Sono

O Síndrome da Apneia Obstrutiva do Sono (SAOS) tem uma prevalência em cerca 10% na população adulta. Como pode a Gasoxmed ajudar estes pacientes?

O SAOS é considerado um problema de saúde pública constituindo-se como um fator preponderante para a redução da qualidade de vida. É necessário esforço e dedicação para motivar e apoiar os pacientes para que se mantenham focados no tratamento. Os profissionais de saúde da Gasoxmed estão sensibilizados e preparados para desempenhar um papel ativo na sua educação. O objetivo é ajudá-los a compreenderem a doença e o tratamento, visando uma melhoria nos seus comportamentos, hábitos e por conseguinte uma maior adesão da terapia, com a consequente melhoria de qualidade de vida.

De uma forma mais prática, como um paciente com a patologia de Apneia de Sono diagnosticada pode usufruir do vosso acompanhamento e de que forma?

No fluxo normal, o paciente após ser direcionado pelo seu médico de família para uma consulta hospitalar na especialidade de sono e ter diagnóstico de SAOS (após realização de estudo de sono em ambiente hospitalar ou domicílio), contacta a Gasoxmed telefonicamente, informando-nos do conteúdo da prescrição médica que lhe foi entregue pelo médico especialista. Temos também já disponível no Serviço Nacional de Saúde a PEM - Prescrição Eletrónica Médica, onde recebemos eletronicamente toda a informação da prescrição. Acordamos com o paciente a instalação do equipamento no seu domicílio, onde o nosso profissional de saúde efetua todo o procedimento de formação ao paciente. Posteriormente colocamos em prática todo um protocolo de acompanhamento e seguimento personalizado ao doente, assegurando a eficácia da sua adesão ao tratamento.

Qual o tratamento e serviços disponíveis?

O tratamento é definido pelo médico dependendo da gravidade da doença e do tipo de paciente em causa. No entanto o tratamento de primeira linha é o CPAP, um ventilador de pressão positiva contínua das vias aéreas. Existem outras soluções de tratamento alternativas ao CPAP, desde dispositivos de tratamento de SAOS posicional a próteses mandibulares, no entanto estas soluções são aplicáveis a uma pequena parte do universo total de pacientes de SAOS.

Sabia que....

Uma noite mal dormida tem um impacto negativo na atenção, memória e aprendizagem. Pode levar a acidentes de viação e ao aparecimento de doenças cardíacas, diabetes, depressão e hiperatividade.

Os futuros projetos da empresa

Uma elevada percentagem de pacientes com SAOS sofre de excesso de peso. Está provado que a perda de peso pode melhorar a eficácia do sono e aumentar a qualidade de vida dos pacientes. No que concerne a estratégias para a redução do peso corporal destacam-se as alterações dos hábitos alimentares e alterações no estilo de vida, como a prática de exercício físico. Por esta razão a Gasoxmed está a desenvolver um Projeto que visa incentivar a prática de exercício físico e consequentemente, melhorar a condição de saúde de cada um. Assim, os pacientes da Gasoxmed com respetiva recomendação médica, e a quem se possa aplicar este programa, terão oportunidade de usufruir deste Projeto que promove a prática regular do exercício físico e acompanhamento nutricional.

Soluções inovadoras para a apneia do sono

Dada a elevada prevalência do SAOS, a Gasoxmed tem procurado no mercado mundial soluções inovadoras de diagnóstico, aplicáveis em meio hospitalar e/ou domicílio. Temos já disponíveis algumas soluções que estão em processo de implementação no mercado Português. São dispositivos já validados pelas Entidades competentes e que permitem aumentar a eficiência de todo o processo, assegurando sempre a informação necessária ao correto diagnóstico.

Como soluções inovadoras de tratamento dispomos já de alguns dispositivos médicos que se apresentam como uma alternativa para pacientes com SAOS posicional. Estes dispositivos reduzem a incidência de apneia do sono e/ou roncocal posicionais, representando um grande avanço no conforto para este tipo de pacientes.

Gasoxmed associa-se a campanha sobre o Dia Mundial do Sono

A Gasoxmed em conjunto com a Associação Portuguesa do Sono e o Centro de Neurociências e Biologia Celular da Universidade de Coimbra promoveu uma vez mais uma campanha a nível nacional no âmbito das celebrações do Dia Mundial do Sono, este ano, assinalado a 13 de Março. O evento é promovido anualmente pela World Sleep Society e o tema desta edição foi "Melhor Sono, Melhor Vida, Melhor Planeta". A campanha decorreu de 9 a 17 março e pretendeu alertar sobre a importância de uma boa higiene do sono. A campanha divulgou infografias que referem hábitos de sono saudáveis em painéis digitais (multibancos e ecrãs TOMI), assim como painéis físicos em Lisboa, Porto, Coimbra e Faro.

Para mais informações consulte: www.gasoxmed.pt

GASOXMED+

Cuidados
Respiratórios
Domiciliários

24 horas/365 dias
800 50 60 90

GRATUITO

Sindicato dos Enfermeiros: A falta de reconhecimento da carreira



José Coreia Azevedo, Presidente do Sindicato dos Enfermeiros



A Carreira dos Enfermeiros tem uma história já longa, com apoiantes e atacantes, que a influenciaram, através dos tempos, subordinada à visão que cada um tem da Enfermagem, enquanto profissão, condicionando os seus avanços e retrocessos.

A Enfermagem autonomiza-se, com mais evidência, a partir de Florence Nightingale (Florência Rouxinol), nascida em Londres em 12 de maio de 1820 e falecida em 13 de agosto de 1910, sobretudo por causa do seu desempenho, na guerra da Crimeia, de 1853 a 1856, onde reduziu a mortalidade dos feridos de guerra, de 42 a 2%, que morriam de gangrena gasosa, tétano e erisipela.

Não obstante, votada a sua capacidade técnica e consequente autonomia, na ação, na Ordem dos Médicos Ingleses, obteve 2 votos a favor e 98 contra. Mas foram estes 2 votos que guindaram Florence aos píncaros a fama e da Glória, na vida e na morte, pois, até, repousa na Catedral em Londres, onde repousam os restos mortais dos maiores do Reino Unido. Este ano comemora-se o 2º centenário do seu nascimento (1820 – 2020).

Em 1971 Baltazar Rebelo de Sousa, enquanto Ministro da Saúde e Assistência publicou o DL 413/71 de 27 de setembro, que trata da Organização do Ministério da Saúde e Assistência (MSA);

No mesmo dia e ano publicou o DL 414/71, que possibilita a estruturação progressiva e o funcionamento regular das carreiras profissionais, para os diversos grupos profissionais diferenciados do MSA.

Foi com esta organização de carreira que entramos, no 25/04/74.

Dos partidos políticos que mais depressa e cedo deram sinais de se aperceberem da importância dos Enfermeiros, na sociedade, foi o PCP e a sua militância Enfermeira nascitura, por isso se atiraram, logo, à Enfermagem começando por decapitar as direções das escolas, que saíram, via Conselho da Revolução, onde pontuavam os seus mandantes.

Seguiram-se as direções de Enfermagem dos hospitais; quem não se converter a esta política é apeado.

Nos Cuidados de Saúde Primários imperavam as Caixas de Previdência, que só viriam a ser nacionalizadas e integradas no SNS em 1981.

A LUTA PELO RECONHECIMENTO DA CARREIRA É DE LONGA DATA. A PROFISSÃO QUE FOI REPETIDAMENTE DESVALORIZADA, ESTÁ ATUALMENTE, NA LINHA DA FRENTE CONTRA O INIMIGO COMUM, SEM ROSTO E SEM COMPLACÊNCIA QUE A ATINGE O MUNDO. O PAPEL DO ENFERMEIRO, HOJE MAIS QUE NUNCA, É PRIMORDIAL NO COMBATE A ESTA PANDEMIA, FAZENDO AQUILO QUE MELHOR SABE FAZER, CUIDAR!

JOSÉ COREIA AZEVEDO, PRESIDENTE DO SINDICATO DOS ENFERMEIROS, CONTA-NOS UM POUCO DA HISTÓRIA DESTA PROFISSÃO, MAS SOBRETUDO, A LUTA PELO RECONHECIMENTO DA CARREIRA.

Em 1976 o Sindicato dos Enfermeiros comandou a greve de 1976, porque a direção comunista que assaltou a Sindicato dos Enfermeiros do Sul e Ilhas (Açorianas), em 1974, foi demitida pela sua Assembleia Geral, em fevereiro de 1975. Nessa data, a situação profissional dos Enfermeiros era muito semelhante à de hoje. Excecionamos a escandalosa situação atual de haver Enfermeiros com 20 e mais anos de serviço com vencimento igual ao dos que entram hoje ao serviço: um escândalo mais perigoso do que o que, em 1976 se praticava.

Dessa greve saiu uma tabela, onde o vencimento do último da carreira – Enfermeiro Superintendente, (j) passou para o 1º – Enfermeiro de 2ª classe (j).

Quando os partidos mais à direita, capitaneados pelo, então, PPD começaram a olhar com mais atenção para os Enfermeiros, em 1981, sendo Pinto Balsemão Primeiro Ministro e Ramalho Eanes Presidente da República, esta tutela ao dar conta do valor dos Enfermeiros no SNS nascente, assim como a sua capacidade de luta demonstrada, na greve de 1976, onde esteve para ser decretado o estado de emergência, aguça o apetite dos que querem ver os Enfermeiros no “quanto pior para eles, melhor” para a “geringonça” de então. (Com o PCP fora da direção do Sindicato do Sul e Ilhas e ainda sem a estratégia que tem hoje de boicotar as greves que não são feitas por eles, a

greve foi estrondosa).

Convém lembrar o nascimento do SNS e o que começou a acontecer aos Enfermeiros a partir de 2005 com a maioria absoluta Socialista, conquistada por Sócrates, o suspeito.

Daí para cá, os Enfermeiros têm vindo a descer sempre, e sem intervalos de repouso.

Foi em 2009, que lhe foi retirada a carreira e transformada numa só categoria.

O exemplo da pandemia atual não deixa dúvidas: são ao Enfermeiros que estão na linha da frente a dar o peito às balas, tentando minimizar os efeitos funestos da pandemia.

Não acredito que o atual Governo, apoiado

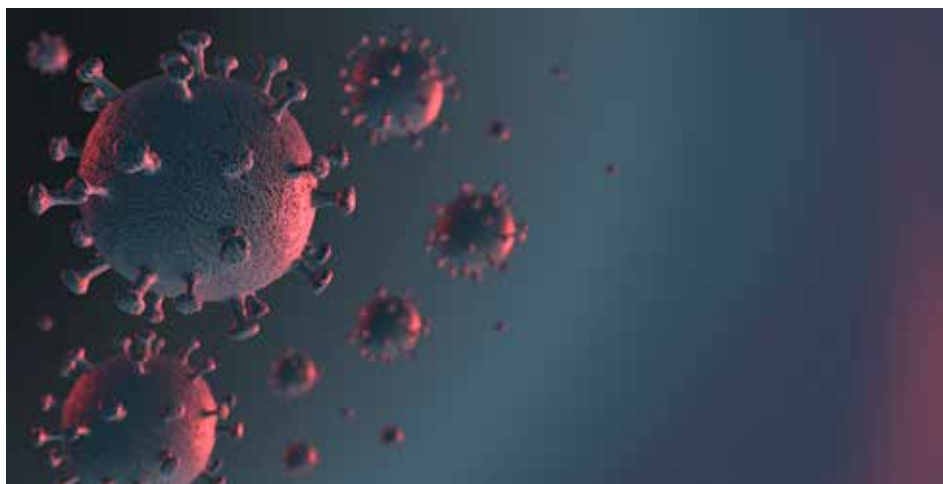
pelos mesmos que querem os Enfermeiros nos “quanto pior melhor”, acordo tácito das forças políticas da “geringonça”, melhore voluntária e reconhecidamente a Carreira dos Enfermeiros, porque Socialistas e Comunistas têm a mesma visão dos Enfermeiros e só veem a Saúde através, dos Médicos, no topo da pirâmide, assente nos Profissionais de Saúde, onde fecham os Enfermeiros.

Contratar 1800 Médicos e só 1000 Enfermeiros, nesta crise, é sinal evidente da distorção que os governantes do nosso País e também do Povo manipulado por eles, fazem do trabalho enfermeiro.

Só o trabalho médico é que conta, como receita; o do Enfermeiro é considerado despesa, como se pode verificar no anacrónico sistema dos GDH (Grupos de Diagnósticos

Se a lei for cumprida isso basta, para aliviar e melhorar a situação.





Homogéneos), que serve de base de cálculo das receitas hospitalares.

E o Médico demora 1 hora a cirurgiar um doente, mas o Enfermeiro pode demorar dias a curá-lo. Não obstante, todo o trabalho enfermeiro é vertido no GDH.

As respostas que esperamos da Tutela, através desta Ministra (administradora hospitalar de carreira) são nulas, como já tem demonstrado.

Por exemplo; propusemos em 16/08/2017 um ACT. Esta Senhora Ministra tem feito tudo o que vemos e não vemos, para negar esse direito legal aos Enfermeiros. Convém referir que Sócrates, ao destruir a carreira dos Enfermeiros (DL 437/91) deixou a possibilidade de reconstrução por ACT, que aos Médicos foi permitido em 2009 e aos Enfermeiros tem sido negado, porque além do mais, o art.º 22º do DL248/2009, o destruidor da nossa carreira, que permitia a reconstrução, a atual Ministra revogou-o, através duma revisão, que fez, a meio da nossa negociação durante 2 anos e meio, iniciada, quando era Presidente da ACSS.

O papel do Enfermeiro, em estado normal, ou de crise, seja esta do covid-19 ou qualquer outra, é fundamental porque é ele que concretiza ideias dos Médicos ou colmata a falta delas, para aliviar o sofrimento e adequar as soluções que minimizam os efeitos das crises com vista a acelerar a cura.

Florence, por exemplo, reduziu a mortalidade nos soldados de 42 a 2%, apesar de os Médicos andarem, também, por lá!

Dá para comparar semelhanças e diferenças, na prática?

Dá, claro.

Outro exemplo; quando atacam a Bastonária dos Enfermeiros (só atacam esta) é porque ela está a desestabilizar conceitos e preconceitos de que vivem as elites instaladas no SNS.

Mas não é ela que sofre as consequências dessas práticas preconcebidas; são os Enfermeiros.

Quando só alguns Sindicatos da área do poder geringonço é que são ouvidos e a quem são feitas encomendas e fornecidos dados prévios do que vai acontecer, tal não significa que reflitam a realidade do que se passa no SNS, mas sim o constructo do que se quer ouvir, para manter o "status quo".

Na nossa opinião, o que tem acontecido desde 1996 tem sido destruição do que construímos desde 1971, até 1996 culminado com a destruição da nossa carreira em 2009, pelo Governo de maioria absoluta, conquistada por Sócrates, o suspeito, transformando-a numa carreira unicategorial.

O que é preciso fazer, neste caso, é reorganizar a carreira em 3 categorias e respetivos níveis:

- 1 – Nível de execução técnica;
- 2 – Nível de direção de serviço ou unidade;
- 3 – Nível de direção institucional.

E articulá-los:

1.1 – O nível de base executa as normas técnicas da profissão;

2.1 - O diretor destas bases executoras deve conhecer a prática que encabeça e dirige e começa onde os outros executores têm dificuldades de execução de acordo com a habilidade e conhecimento que deve deter, enquanto e, simultaneamente, liga o setor de base com toda a sua problemática, ao diretor de nível superior, dedicado a gerar normas e planos de execução globais da instituição.

O esforço que outros grupos da saúde fazem para coordenar, controlar, comandar, em função das suas atividades e não do interesse geral, como está a acontecer, com os Médicos e Administradores, decapitando a Carreira de Enfermagem, perturba e compromete o papel estrutural que os enfermeiros desempenham ou devem desempenhar, no SNS. Esta é a causa principal da descida de nível e eficácia do nosso SNS.



Valorizar, através da função enfermeira a carreira de Enfermagem é injetar sangue, no SNS de que este precisa, para repor os valores vitais que usando os Enfermeiros lhe foram retirados e ou diminuídos.

O uso que se faz dos Enfermeiros, mediante os abusos das escalas de serviço leva necessariamente ao esgotamento dos próprios Enfermeiros e aumenta a possibilidade de erro humano, sempre perigoso nos Enfermeiros, sobretudo por serem comandados por incompetentes, que não respeitam as normas legais, que determinam o tempo de trabalho e o de repouso.

Se a lei for cumprida isso basta, para aliviar e melhorar a situação.

Quanto ao risco de contágio, que os Enfermeiros enfrentam, é uma inevitabilidade, porque; nos Centros de Saúde a gestão de reservas de material de consumo corrente deixou de ser feita pelos Enfermeiros Chefes, porque não existem ou foram emparteleirados; já nos hospitais os Administradores demonstram não saberem das vantagens das reservas necessárias, nos imprevistos anormais.

Quando tentaram reabastecer os armazéns, já não havia material disponível nos mercados.

Há muito a fazer, nesta área, mormente responsabilizando as direções de Enfermagem, porque sabem, ou devem saber, do que precisam os Enfermeiros para tornarem o seu desempenho mais eficaz.

Finalmente, por uma ou múltiplas razões, Portugal não merece os Enfermeiros que criou, como evidencia, pela displicência com que os trata, desvalorizando as suas competências e capacidades, até legais, com é o caso flagrante das Parteias.

Se cá fosse seguida a ação metódica de outros países, nomeadamente da EU, economizava-se muito dinheiro, nos excessos bacocos de elites instaladas, para o gastar racionalmente, nos imprescindíveis, sem precisarmos, sequer, de inventar; basta copiar.

Para mais informações:

SINDICATO dos ENFERMEIROS - SE
Rua D. João IV n.º 199, 4000 - 301 PORTO
Tel. 225194040

<http://www.sindicatodosenfermeiros.pt/>

24H disponível para os Enfermeiros: Número único de atendimento 707 20 40 40

Email: geral@senfermeiros.pt

Departamento de Ciências Médicas da UA: 5 anos a projetar o futuro

DEPARTAMENTO DE REFERÊNCIA NA ÁREA DAS CIÊNCIAS DA SAÚDE, TEM COMO MÉTODO DIFERENCIADOR “A APRENDIZAGEM BASEADA EM PROBLEMAS” E APOSTA NA INOVAÇÃO NA SAÚDE COMO RESPOSTA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA. COM OFERTA FORMATIVA DESDE O 1º AO 3º CICLO, O DCM POSICIONA-SE, CADA VEZ MAIS, NUM LUGAR CIMEIRO A NÍVEL NACIONAL E INTERNACIONAL.

universidade de aveiro  dcm departamento de ciências médicas



Departamento de Ciências Médicas



Departamento de Ciências Médicas

O Departamento de Ciências Médicas (doravante DCM) foi criado em 2015 mediante a Deliberação n.º 32/CG/2015, de 09 de dezembro, do Conselho Geral da Universidade de Aveiro, tendo origem na Secção Autónoma das Ciências da Saúde (SACS), que por sua vez esteve no ativo desde 2001 até 2015. A SACS/DCM nasce da necessidade da UA se afirmar na área da Saúde.

DCM com novos projetos

O projeto do Departamento de Ciências Médicas, para o quadriénio 2019-2023 designado ‘Mais Saúde na UA’ propõe medidas inovadoras na vertente do ensino e investigação, intervenções na sociedade e colaborações com o sector clínico.

É um projeto estratégico na área da Saúde desenhado de modo a integrar o conhecimento emergente com as bases convencionais. É expectável que a Saúde do futuro se centre nas novas tecnologias e tenha uma forte componente em Gestão, num quadro de uma sociedade cada vez mais informada e participativa. Antecipa-se que a Saúde aumente a sua dimensão multidisciplinar com a emergência de áreas interdisciplinares e a Universidade de Aveiro (UA) está singularmente posicionada para responder a estes desafios.

Sendo assim, com o desenvolvimento de novas áreas de abrangência o DCM tem como missão promover os seguintes itens:

A formação e desenvolvimento das áreas emergentes e

inovadoras na Saúde e Bem-Estar, tendo como objetivo primordial inovar na Saúde para melhorar a qualidade de vida.

Ao longo dos anos a oferta formativa do DCM tem diversificado. A Licenciatura em Ciências Biomédicas implementada em 2006, e que desde o seu início implementou metodologias ativas de aprendizagem, é o curso e imagem de marca do departamento. Para o futuro O DCM terá a preocupação de integrar a investigação nos ciclos de estudo de acordo com o Decreto-Lei no 65/2018. Será impulsivada uma aprendizagem para além da sala de aulas. Os estudantes serão convidados a acompanharem projetos de investigação e a participarem nas iniciativas na comunidade.

Oferta formativa do DCM

O DCM tem a tutela de um curso de 1º Ciclo, Licenciatura em Ciências Biomédicas. Para além disso, tem uma participação no 1º Ciclo em Enfermagem (da Escola Superior de Saúde), no 1º Ciclo em Psicologia (do Departamento de Educação e Psicologia) e no Mestrado Integrado em Engenharia Biomédica (do Departamento de Eletrónica, Telecomunicações e Informática e Departamento de Física). O 1º Ciclo em Ciências Biomédicas é uma referência nacional, evidenciada pela procura e as classificações da média de entrada dos estudantes inscritos neste curso.

Tendo como metodologias ativas de ensino; a aprendizagem baseada em problemas, que torna este método como uma marca distinta deste departamento.

Ao nível da pós-graduação; o DCM oferece dois cursos de 2º Ciclo da sua responsabilidade:

Mestrado em Biomedicina Molecular (desde 2010) e Mestrado em Gestão da Investigação Clínica (MEGIC), em parceria com a Universidade NOVA Lisboa (1ª edição 2018-2019).

Participa igualmente, nos mestrados em Tecnologias da Imagem Médica e Estatística Médica, Materiais e Dispositivos Médicos, Bioquímica e Estatística Médica.

No que se refere ao 3º Ciclo; o DCM tem a tutela do Programa Doutoral em Biomedicina em parceria com a Universidade NOVA Lisboa (2015-presente) e colabora no Programa Doutoral em Biotecnologia, ramo Biotecnologia Médica. Está na sua primeira edição o Programa Doutoral em Ciências da Reabilitação em colaboração com a ESSUA.

No seu conjunto desenvolvem o trabalho nas instalações do DCM cerca de 480 estudantes; 1º Ciclo (300), 2º Ciclo (100) e 3º Ciclo (80).

Os estudantes do DCM fazem parte da vida dinâmica do Departamento. Participam ativamente nas comissões de curso e são parte integrante nas comissões de avaliação de cursos, processos de reestruturação e de adaptação ao Processo de Bolonha.

O DCM procura envolver os estudantes nas suas tomadas de decisão e criar oportunidades. Por exemplo todos os anos temos estudantes que, via programa ERASMUS, têm a oportunidade de passar algum tempo em laboratórios internacionais.

Um novo conceito para a Saúde de todos

A humanidade está no ponto de viragem no percurso para preservar e melhorar a nossa qualidade de vida. A Saúde está na vanguarda desses avanços, permitindo-nos cuidar de nós mesmos num ecossistema em rede. O ‘The Economist’ diz mesmo, no que diz respeito à Saúde, que o ‘O Futuro chegou ontem (Tomorrow came yesterday)’. No futuro podemos antecipar sensores do estado de saúde, impressoras 3D de órgãos, nano terapêuticas, interfaces entre o cérebro e o computador, dispositivos incorporados no corpo humano, robótica em várias frentes incluindo na execução de cirurgias, ‘designer babies’ e a reorganização do sistema hospitalar e de gestão dos doentes.

Como sociedade é necessário prepararmos para esta nova realidade, sendo que a obrigação é redobrada para quem desenvolve atividades profissionais nas áreas biomédicas. Para se entender a doença, saúde e bem estar é necessário integrar de modo sustentável as várias áreas do saber. Esta é uma oportunidade para desenvolver plataforma colaborativas de relevância e conta com vários ‘stakeholders’ para além do DCM, nomeadamente o Centro Hospitalar do Baixo Vouga (CHBV), o Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNGE) e o Centro Hospitalar de Entre o Douro e Vouga (CHEV). O DCM procurará ser disruptivo, construir a confiança e preparar-se para ir ao encontro deste novo desafio.

Linha do tempo do DCM

A 9 de dezembro de 2015, Criação do DCM. A Secção Autónoma das Ciências da Saúde (SACS), que por sua vez esteve no ativo desde 2001 até 2015

A SACS deu origem ao DCM

Em 2009, teve início o Mestrado de Medicina Molecular, o novo plano curricular entrou em vigor em 2019.

Em 2015, junta-se à oferta formativa do DCM, o Doutoramento em Biomedicina, em parceria com a Universidade Nova.

Em 2019, o Doutoramento em Ciências de Reabilitação juntamente com a Escola Superior de Saúde de Aveiro (ESSUA).

O Desporto é uma ferramenta comunicacional que ultrapassa fronteiras

JOÃO PAULO REBELO, SECRETÁRIO DE ESTADO DA JUVENTUDE E DESPORTO, ESCLARECE AS LINHAS ORIENTADORAS A SEREM ADOADAS NESTA LEGISLATURA PARA COLOCAR “PORTUGAL A MEXER.”

Quais as linhas estratégicas adotadas nesta legislatura para a promoção e implementação da prática de exercício físico?

O atual Governo definiu como prioridade “colocar Portugal no lote das quinze nações europeias com cidadãos fisicamente mais ativos, na próxima década”. Este é um enorme desafio e esta Legislatura será marcada por uma nova geração de políticas públicas integradas de incentivo à prática de Atividade Física (AF), enfatizando a relação direta e permanente com o cidadão, assente em três pilares: incentivo, aconselhamento e monitorização. Numa era tecnológica faz cada vez mais sentido pensar em novas formas de relação com os cidadãos para a promoção e gestão de hábitos de vida ativos e saudáveis, com recurso a ferramentas mais amigáveis e cuja eficácia se potencia pela utilização de meios de relacionamento digital.

Vivemos numa sociedade apressada, com falta de tempo e, por isso, torna-se fundamental que todos possamos perceber que é possível efetuar pequenas alterações diárias que nos levam a realizar mais movimento em diferentes contextos, incluindo no trabalho. Eu, por exemplo, opto por utilizar as escadas em vez do elevador, realizo pausas ativas, caminho enquanto falo ao telefone.

Na passada legislatura, o Governo lançou a campanha “Siga o Assobio”, para mostrar aos portugueses que o estímulo para aumentar a AF pode existir em vários contextos, que não apenas nas práticas mais formais. Ser ativo é uma escolha que fazemos em diferentes momentos da nossa rotina diária. #ESCOLHASERATIVO foi o mote do IPDJ no Dia Mundial da AF em 2019. Nesta Legislatura queremos reforçar esta mensagem com iniciativas direcionadas para os mais diversos contextos. Por exemplo, no trabalho, iremos convocar as entidades empregadoras para partilharem connosco este desígnio de implementação de estratégias para a promoção de estilos de vida mais ativos.

O Programa Nacional de Desporto para Todos (PNDpT) continuará a ser um eixo determinante, com a presente edição a reforçar a aposta em programas de promoção da AF em contexto laboral, mas também ao nível da mobilidade suave. Em 2020 é dada continuidade ao apoio a programas desportivos que valorizem a promoção da saúde e de estilos de vida saudáveis, a inclusão social, a sustentabilidade ambiental, a igualdade de género e a proteção dos direitos humanos. Note-se que na última edição do PNDpT (2019), o IPDJ financiou projetos num valor superior a 2 milhões de euros, em mais de 300 programas apoiados com a participação de mais de 900 mil pessoas.

2020 será o ano do “Desporto para Todos”: em outubro Lisboa irá receber os Jogos Mundiais de Desporto para Todos - TAFISA, acolhendo participantes dos 5 Continentes.

Sendo que o 6 de abril é, também, o Dia Internacional do Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz, quero transmitir que a edição de 2020 do PNDpT irá também valorizar projetos com foco na transmissão de valores éticos em contexto desportivo, como a igualdade, a verdade, o respeito, a responsabilidade, a amizade e a cooperação. O Desporto é uma ferramenta comunicacional que ultrapassa fronteiras e por isso deve ser potenciada para a transmissão de valores. É também por isso que iremos enfatizar esta mensagem nas comemorações deste ano.

Qual deve ser o papel das escolas e das instituições que trabalham junto da população no sentido de promover “o exercício físico como prática regular”?

Uma constante na ação do Governo tem sido reconhecer a escola como promotora de programas desportivos integradores e estruturados que permitam aos alunos a vivência de experiências motoras diversificadas. A aposta no Desporto Escolar (DE) em todos os níveis de ensino tem sido uma prioridade. A título de exemplo refiro a criação, este ano letivo, do projeto “DE sobre rodas”, uma parceria com a Federação Portuguesa de Ciclismo que visa ensinar os alunos a andar de bicicleta. Lembro que este ano o seguro escolar passou a incluir as deslocações feitas neste meio de transporte.

Mas se a implementação de estratégias de promoção da AF é fundamental, é também vital ativar sistemas de recolha fiáveis para a avaliação dos níveis desta prática. Nesse sentido serão brevemente conhecidos os níveis de AF dos portugueses e apresentados os dados do novo sistema europeu de vigilância da AF.



João Paulo Rebelo, Secretário de Estado da Juventude e Desporto

MUDA O TEU CORPO

C/ ACOMPANHAMENTO PESSOAL

INCLUI

- ✓ TREINO PESSOAL
- ✓ DIETA NUTRICIONAL
- ✓ PROGRAMAS FITNESS
- ✓ TONIFICAÇÃO MUSCULAR
- ✓ BALNEÁRIOS COM DUCHE

SÓCIO FUNDADOR

25%

DESCONTO

PLANO DE TREINO

A organização de um plano de treino é essencial para que o treino seja equilibrado, lógico e que nenhum movimento do corpo ou músculo seja esquecido. Para que isto aconteça, um bom conhecimento ao nível da anatomia, do movimento, da fisiologia ou da biomecânica torna-se indispensável.

EQUIPAMENTO

Um bom equipamento é fundamental para alcançar melhores resultados a nível geral, desde os alongamentos aos treinos de força e bem-estar. O equipamento equipado com pesadelos, bíscas, alças, ramos, bolas medicinais, kettlebells, halteres, cordas, etc.

RESULTADOS

Ganho de força com fortalecimento de toda a musculatura; Melhoria do equilíbrio, flexibilidade e agilidade; Melhoria do condicionamento físico; Prevenção de lesões musculares; Melhoria no sistema cardiovascular; Emagrecimento com a perda de massa gorda; Melhoria da postura geral.

CONTACTO

912 917 232

Rua Dr. Lacerda Lobo n.º 7
Póvoa de Varzim

HORÁRIO

SEG A SEX - 7H ÀS 21H
SÁBADO - 9H ÀS 18H
DOMINGO - ENCERRADO

Dia Mundial da Atividade Física, mais que um dia, uma atitude...



José Gomes Pereira, Diretor de Medicina do Comité Olímpico Português, médico especialista em Medicina Desportiva

PARA ASSINALAR O DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA, QUISEMOS SABER A DIFERENÇA ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E DESPORTO E COMO OS VALORES DESPORTIVOS ENTRARAM NA VIDA QUOTIDIANA DOS NOSSOS ATLETAS.

Entrevista com José Gomes Pereira, Diretor de Medicina do Comité Olímpico Português, médico especialista em Medicina Desportiva, no âmbito do Dia Mundial da Atividade Física.

Falamos da importância da atividade física para a nossa saúde. Mas sabe qual é a diferença entre a atividade física e o desporto?

Desporto e atividade física são conceitos completamente distintos. De fato, o exercício recomenda-se para, praticamente, todas as doenças, desde que não estejam em fase aguda, mas todas as doenças crônicas, como por exemplo: artrites, artroses, diabetes, doenças cardíacas, reu-

máticas, oncológicas, todas beneficiam com o exercício físico. Repito, desde que não se esteja numa fase aguda, e isso confere ao exercício um papel importante na prevenção e até como coadjuvante na terapêutica dessas patologias. Mas isso é exercício físico, não é desporto.

Afinal, qual a diferença entre ambas?

O desporto é a prática física codificada, com regras que tem como objetivo o rendimento, a vitória e não é obrigatoriamente conotada como promotora da saúde. Num atleta de alto rendimento não é uma prioridade fazer exercício físico para melhor o seu estado de saúde, até porque, para ser atleta de alto rendimento tem de fisiologicamente estar em ótimas condições. Por isso, temos aqui duas abordagens diferentes:

A atividade física que é fundamental para prevenir variadíssimas doenças e manter o nosso estado de saúde. E, neste caso, as pessoas têm de ser ativas, existem recomendações internacionais emanada pelos Colégios Europeus e Americanos de Ciências do Desporto e de Medicina Desportiva, que trata de atletas se estamos em ambiente desportivo, mas também, do praticante regular de atividade física.

E nem toda a atividade física faz bem, saliento que atividade física promotora da saúde, não é treinar para os jogos olímpicos. São duas realidades completamente diferentes e é isso que quero deixar devidamente esclarecido.

A atividade física que visa a promoção da saúde tem algumas regras: uma atividade física moderada, deverá ter um somatório semanal na ordem dos 150 até 300 minutos, é aquilo que é considerado pelos consensos internacionais como promotor da saúde e bem-estar. A atividade física deve ter em conta; a condição física, idade e patologia (se se aplicar – o exercício deve estar adaptado à condição clínica da pessoa e deve ser avaliado caso a caso.) Existem três vetores promotores da saúde; atividade física, alimentação e o sono.



João Silva – Triatlo; Atleta Olímpico

Como o desporto entrou na sua vida e como se transformou em forma de vida?

Eu sempre fui uma criança ativa, gostava de brincar ao ar livre e praticar desporto. Desde muito novo pratico natação e como todas as crianças adorava jogar futebol. Quando frequentava o 10º ano percebi que tinha competência e destreza nos corta-matos escolares, foi nessa altura que experimentei o triatlo, foi numa época em que procurava novos desafios, gosto de me pôr à prova. Nesse sentido, o Triatlo foi uma experiência que me cativou e nunca mais parei.

Sim, é minha forma de vida, porque dado a especificidade da modalidade exige bastante tempo de dedicação. Um atleta deve ter alguns cuidados e esta é uma atividade dinâmica, são várias as parcelas a entrarem nesta equação, pelo que se tem

de adotar por um estilo de vida compatível.

Como um desporto ajuda a formar enquanto pessoa, ou seja, o que se traz do desporto que ajuda na vida quotidiana?

A necessidade da alimentação e o descanso são primordiais para um atleta e faz parte do meu dia-a-dia. Todas as escolhas que faço na minha vida são o reflexo do que é primordial enquanto atleta. É esta regra pela qual pauto a minha vida.

Os atletas são um exemplo de vida para as gerações mais novas e não raras vezes são os seus heróis. Quais os conselhos que podem deixar no dia Mundial da Atividade Física?

O conselho que eu dou é; sair de casa, experimentar uma modalidade. Juntar um grupo de amigos para jogar à bola, fazer uma atividade que vos cativa. Esse é o primeiro passo. A atividade física revitaliza-nos física e psicologicamente, dá-nos a hipótese de conviver, fazer novos amigos, alargar horizontes, criarmos novas metas. E acaba por ser viciante, divertido, foi o que aconteceu comigo.



Bárbara Timo – Judo; Vice-Campeã do Mundo

Como o desporto entrou na sua vida e como se transformou em forma de vida?

Eu iniciei-me no Judo aos 8 anos. Na verdade, eu gostava de experimentar vários desportos, sempre gostei de atividade física e sempre fui uma ótima aluna a educação física. Lembro-me que existia perto da minha casa uma academia de Judo e foi determinante para começar a praticar. Na verdade, apaixonei-me na primeira aula, porque aprendia cada dia uma coisa nova, era um mundo de descoberta, com aprendizagem constante e com competição ao mesmo tempo.

Como um desporto ajuda a formar enquanto pessoa, ou seja, o que se traz do desporto que ajuda na vida quotidiana?

Como comecei muito nova, o Judo formou-me enquanto pessoa: os valores, a disciplina, o companheirismo, o rigor, a resiliência e aprender a perder.

A primeira coisa que aprendemos no Judo é a cair, não aprendemos um golpe ou a derrubar e isso é fundamental na vida, aprender a cair para nos levantarmos. Essa é a filosofia da minha vida, porque me faz ser mais forte. Ser atleta é mesmo um modo de vida, estamos focados nessa missão a tempo inteiro e o nosso estilo de vida está condicionado por esse princípio: cuidado na alimentação, deitar cedo e todos as situações que podem condicionar o meu rendimento enquanto atleta. Esta é uma profissão a tempo inteiro.

Com o Judo aprendi a ter disciplina, a trabalhar com objetivos e a conquistá-los. A profissão que venha a ter posteriormente vou dedicar-me da mesma forma e por isso sei que vou ser uma boa profissional.

Os atletas são um exemplo de vida para as gerações mais novas e não raras vezes são os seus heróis. Qual o conselho que deixa no dia Mundial da Atividade Física?

Existe um leque tão variado de modalidades que haverá sempre a ideal para cada pessoa, seja na variante artística ou competição.

Socialmente, o exercício físico ajuda a conviver, a encontrar um no grupo de amigos, além de que faz bem ao corpo e à mente. Como atleta ou praticante de uma modalidade, o que é importante é que as pessoas se felizes e realizadas.



Ricardinho – Futsal; Jogador do Inter Movistar e Capitão da Seleção Portuguesa de Futsal

Como o desporto entrou na sua vida e como se transformou em forma de vida?

Em criança andava sempre a jogar futebol com os amigos no meu bairro, em casa. O desporto faz parte da minha vida.

Com o Futsal, tudo começou de uma forma casual, lembro-me que foi num feriado, dia 25 de Abril, num torneio de Futebol 7, que fui convidado por uma treinadora, Carolina Silva, para jogar Futsal. Um dia apareceu em minha casa com a carrinha do clube, o Gramidense, e obrigou-me a ir com ela, comecei a jogar a partir daí, tinha 17 anos. Isso mudou a minha vida.

Como um desporto ajuda a formar enquanto pessoa, ou seja, o que se traz do desporto que ajuda na vida quotidiana?

Ser uma referência mundial é uma grande responsabilidade. Obviamente que existe uma atenção redobrada em tudo o que faço. Esta é uma situação inerente, quando se está em classificações de topo e eu tenho a sorte de estar em lugares cimeiros há muitos anos. Quando se é uma referência enquanto atleta, existe uma aprendizagem contínua que molda a nossa postura. Eu tenho aprendido com os meus erros e evoluído nesse sentido. O atleta nunca se dissocia, do cidadão e da pessoa, nesse sentido, tenho uma responsabilidade acrescida.

A minha maneira de estar na vida foi, obviamente, influenciada pelo desporto. Os atletas são profissionais aguerridos, rigorosos e competitivos, esta forma de ser transporta-se para a vida quotidiana. Na minha vida fora do campo tento retirar a pressão das competições: no campo, o meu objetivo é sempre ser melhor e vencer; na vida, é ser feliz. E todos os valores que trazemos do desporto devemos partilhar com os outros.

Os atletas são um exemplo de vida para as gerações mais novas e não raras vezes são os seus heróis. Qual o conselho que deixa no dia Mundial da Atividade Física?

O conselho que quero deixar é que devam continuar a trabalhar, a acreditar que é possível e não deixem que ninguém vos diga: “que não têm talento”; “que não é possível”.

Temos que ser os primeiros a acreditar em nós, a desejar ser melhor, mas nunca igual a ninguém. Querer ser cópia de alguém não é bom, é benéfico ter referências, mas nunca desejar ser igual. É importante construir o próprio caminho. Então, o meu conselho é: que trabalhem, lutem e tentem ser genuínos.



Rui Bragança – Taekwondo; Atleta Olímpico

Como o desporto entrou na sua vida e como se transformou em forma de vida?

Eu desde sempre pratiquei desporto, experimentei várias modalidades, por influência dos meus pais que sempre acharam que o desporto era fundamental para meu desenvolvimento. Por algumas incompatibilidades fui mudando de modalidade, até que com o Taekwondo tudo foi perfeito. Tinha 13 anos. Mas lembro-me que as primeiras vezes não foi divertido, achei que era algo mais analítico e aborrecido, devo ao meu pai ter insistido para ficar até ao final do mês e o resultado foi este.

Como um desporto ajuda a formar enquanto pessoa, ou seja, o que se traz do desporto que ajuda na vida quotidiana?

O Taekwondo é uma arte marcial, e enquanto arte marcial tem cinco princípios: cortesia, integridade, perseverança, autodomínio e espírito indomável. Os princípios que aprendi no Taekwondo são os que trago para a vida. Eu acho que o desporto ajuda sempre a formar o nosso carácter. E sempre tive um princípio base: quanto melhor atleta for, melhor estudante vou ser e melhor profissional serei. Com o Taekwondo tive de ser metódico, com dois treinos diários, foi obrigado a gerir o meu tempo. Em relação à concentração, o desporto potenciou essa necessidade e capacidade de me focar. Por exemplo, num treino é fundamental estar atento às indicações do treinador, esse fato foi essencial para eu desenvolver esta competência. Aprendi, também, a lidar com derrota, a ser resiliente, a controlar as dificuldades, a descobrir que há pessoas melhores que eu, outros piores, e mesmo assim, continuar o meu caminho; saber, também, que quanto mais trabalhamos, melhor é a nossa evolução e alcançamos melhores resultados. Isto são princípios que devemos trazer para a nossa vida.

Os atletas são um exemplo de vida para as gerações mais novas e não raras vezes são os seus heróis. Qual o conselho que deixa no dia Mundial da Atividade Física?

O conselho que deixo é que se gostarem de algum desporto, não desistam. Às vezes as coisas parecem inalcançáveis, mas se o caminho for percorrido passo a passo chegamos à conclusão que afinal é possível. Se um atleta aos 10 anos sonhar em ir aos jogos olímpicos, pode parecer longínquo, no entanto, com espírito de sacrifício e trabalho, ele pode conquistar uma medalha olímpica. Por isso, a máxima é lutar pelos sonhos e trabalhar. A atividade física é um exercício ótimo para manter a sanidade física e mental, além de todos os benefícios conhecidos para a saúde, ajuda a recarregar baterias. É aquela hora que temos só para nós e nos proporciona bem-estar.



Gonçalo Uva – Râguebi; ex jogador da Seleção Portuguesa de Rugby Union

Como o desporto entrou na sua vida e como se transformou em forma de vida?

O desporto sempre fez parte da minha vida, desde cedo pratiquei várias modalidades. E acabei por escolher o Râguebi e o Râguebi escolheu-me a mim. Desde os 8 anos que pratico esta modalidade, mas experimentei as mais variadas modalidades, desde; Ténis, Futebol, tudo o que era desporto sazonal. Claro que os meus pais foram fundamentais, porque me incutiram desde de muito jovem a importância de se ser ativo.

Como um desporto ajuda a formar enquanto pessoa, ou seja, o que se traz do desporto que ajuda na vida quotidiana?

O desporto foi essencial ao longo da minha formação enquanto pessoa. À medida que fui me tornando atleta de alta competição, percebi que cada vez mais me identificava com os valores do desporto e com os do Râguebi em particular. Por isso, optei por ser profissional durante 7 anos na modalidade de Râguebi; fui jogador profissional em França, representei, num total, mais de 100 vezes a seleção portuguesa e tive a felicidade em participar no Campeonato do Mundo em 2007. Obviamente, que o desporto teve um contributo fundamental na pessoa que sou hoje.

Os atletas são um exemplo de vida para as gerações mais novas e não raras vezes são os seus heróis. Qual o conselho que deixa no dia Mundial da Atividade Física?

A indústria do desporto cresce diariamente e os atletas acabam por ser os heróis para muitos miúdos, muitas vezes, pela razão do sucesso, pelas contrapartidas financeiras, pelos contratos milionários, mas sobretudo, pela capacidade de trabalho e por aquilo que representam.

Atualmente, e cada vez mais, é essencial incentivar as crianças para praticarem desporto, porque existe um vasto número de carreiras onde podem ser bem-sucedidas. Por isso, há muitas e boas razões para praticar desporto.

Obviamente, o desporto tem enormes benefícios para a saúde. E se os nossos governos percebessem essa importância, talvez apoiassem mais o desporto, sem dúvida que iria reduzir o sedentarismo e aliviava o SNS.

Um dos conselhos que eu daria para os futuros atletas é para não desistir à primeira. Nos dias de hoje, é muito rápido o acesso à informação, a facilidade com que se atinge determinadas coisas, mas o sucesso no desporto é um caminho que se faz todos os dias, irá sempre existir derrotas e obstáculos rumo ao sucesso. Se desistirem à primeira nunca irão alcançar a meta.

Empresas não recuperam níveis de investimento

AS EMPRESAS NÃO FINANCEIRAS PORTUGUESAS RECUPERARAM OS NÍVEIS DE CAPTAÇÃO DE NEGÓCIOS E DE CRIAÇÃO DE VALOR E EMPREGO, MAS NÃO DE INVESTIMENTO, FUNDAMENTAL PARA DAR CONTINUIDADE ÀS MUDANÇAS ESTRUTURAIS NECESSÁRIAS PARA AUMENTO DE VALOR E DIMINUIÇÃO DE RISCO.

O mais recente Panorama Económico divulgado pela Iberinform sobre as empresas não financeiras portuguesas entre 2014 e 2018 revela que, após o período de «ajustamento financeiro», as empresas recuperaram os níveis de captação de negócios e de criação de valor e emprego, mas não os níveis de investimento. “De todas as principais determinantes da competitividade das empresas em Portugal, o investimento não conseguiu recuperar as fortes perdas registadas no período de «ajustamento», tendo uma diminuição de -0,5% entre 2009 e 2018”, refere o estudo.

O volume de negócios das empresas não financeiras portuguesas teve uma recuperação suave no período de 2014 a 2016 (1,7% em 2014 e 2,7% em 2015 e 2016) e uma recuperação mais significativa em 2017 (9,1%) e 2018 (6,4%). Contudo, a Iberinform estima que haja uma “desaceleração substancial” em 2019 e 2020, “resultante das ameaças que se foram acentuando, tanto em termos de procura interna, como em termos de procura externa.”

Perante o condicionamento da procura interna, a externa foi a via estratégica fundamental para as empresas não financeiras nacionais que aumentaram o seu número de 15% para 17% e a sua taxa de exportação de 31% para

36%. No entanto, sublinha a análise da Iberinform, “o peso das importações no total de fornecimentos, apesar de ter sido reduzido, é ainda elevado e superior ao total (38% versus 29%)”.

O valor dos empregados e o emprego tiveram uma evolução semelhante entre 2014 e 2018, enquanto a produtividade estagnou em cerca de 31 mil euros, montante muito inferior aos 51 mil euros em Espanha e aos 71 mil euros em França. O custo unitário dos empregados em Portugal, indicador de qualificação e valorização dos mesmos, manteve-se muito inferior ao dos países de referência e estagnou nos 18 mil euros/ano.

Entre 2014 e 2015, a taxa de margem de segurança económica das empresas não financeiras foi baixa (0,7% e 1,4%), mas a partir de 2016 atingiu níveis acima dos 8% e superiores aos das empresas de Espanha, França e Alemanha. A rentabilidade económica bruta recuperou da quebra sofrida até 2012 e elevou-se até 2017, com níveis superiores aos dos países de referência (11,1%), mas com uma diminuição em 2018, para 10,6%.

O maior risco financeiro nas empresas não financeiras portuguesas manifestou-se na grande absorção do resultado económico pelos juros (custos de financiamento) no período de «ajustamento financeiro», com o pico de 60,9% a ser atingido em 2012, valor que contrasta com os 35,1% em Espanha. Contudo, a quebra das taxas de juro na União Europeia e a diminuição do nível de endividamento aproximaram progressivamente esse grau de absorção (22,1% em 2017, 18,1% em 2018) dos níveis de Espanha (15,9%). Não obstante, a autonomia financeira das empresas portuguesas (37,8% em 2018) manteve-se a níveis inferiores aos de Espanha (46,9%), vulnerabilidade importante que deverá ser ultrapassada no financiamento dos novos in-

Sobre a Iberinform

A Iberinform é a filial da Crédito y Caución que oferece soluções de gestão de clientes para as áreas financeiras, de marketing e internacional. Fornece bases de dados para a identificação de novos clientes e ferramentas que facilitam a gestão de riscos, a análise e acompanhamento de clientes ou setores. O seu serviço de informação empresarial possibilita a obtenção de relatórios de empresas em mais de 200 países ou territórios e aceder às maiores bases de dados de incumprimento bancário em Espanha, como o RAI e ASNEF Empresas.

vestimentos, face ao risco de aumento de taxas de juro a longo prazo.

Nas empresas portuguesas em análise, a relação valor versus risco, medida pelo «Economic Value Added» (EVA), é determinada por um superior custo dos capitais remunerados estimado, associado a um maior risco financeiro, que tem vindo a diminuir (passou de 11,6% em 2010 para 4,5% em 2018). Um superior nível de fluxos de valor económico líquidos de impostos/investimento económico, suportados nas exportações, suavizou os impactos do «ajustamento financeiro» e permitiu a sua recuperação, com níveis positivos de EVA a partir de 2015. Na análise da Iberinform: “os novos investimentos a realizar, financiados por um nível superior de capital próprio, poderão gerar uma criação de valor económico mais sustentada em atividades económicas com maior valor acrescentado, maior valor de empregados, menores impactos ambientais negativos e menores conteúdos importados”.

Faça crescer o seu negócio

O INSIGHT VIEW É UMA SOLUÇÃO AVANÇADA DA IBERINFORM COM INFORMAÇÃO EMPRESARIAL DE TODO O MUNDO, PARA AS ÁREAS FINANCEIRAS, DE RISCO, MARKETING, VENDAS, COMPRAS E LOGÍSTICA IDENTIFICAREM OPORTUNIDADES DE NEGÓCIOS E MINIMIZAREM OS SEUS RISCOS.

O QUE É POSSÍVEL FAZER COM O INSIGHT VIEW?

Encontrar clientes e fornecedores novos e solventes

Para estabelecer contacto com entidades nacionais e internacionais solventes, basta criar bases de dados de clientes e fornecedores com critérios de segmentação à escolha e excluir da prospeção aquelas que têm elevado risco de incumprimento.

Estão também disponíveis para descarregar bases de dados predefinidas: TOP500 Geográfico e Setorial, que contêm dados de contacto.

Mensalmente é dada a oportunidade aos utilizadores de serem os primeiros a vender os seus produtos às novas empresas constituídas, com bases de dados de novas constituições. Para evitar riscos são disponibilizadas listas de empresas em situação de insolvência, para que os gestores analisem se algum dos seus clientes consta.

Analisar a situação financeira das empresas

O Insight View utiliza tabelas e gráficos dinâmicos e personalizáveis para a consulta e análise de relatórios com indicadores empresariais, financeiros e comerciais.

A contratação de uma empresa ou a análise agregada de uma lista de empresas (clientes, fornecedores ou concorrentes) permite consultar evolutivamente balanços, demonstrações de resultados e rácios financeiros.

Quando um gestor necessita de escolher um fornecedor, pode fazer uma comparação entre 5 fornecedores, consultar os dados financeiros e os prazos médios de pagamentos e optar por aquele que lhe oferece as melhores garantias. Por outro lado, se pretende analisar a concorrência e diferenciar-se, pode recorrer à comparação entre a própria entidade e os 4 principais concorrentes.

Minimizar o risco de incumprimento das operações comerciais

Nos relatórios dinâmicos é apresentado ainda o Score (modelo de avaliação de risco da Iberinform) e o limite de crédito de cada empresa, de forma a que a decisão da concessão de crédito seja segura e os riscos comerciais sejam evitados.

Na análise agregada de listas de empresas, é possível consultar a distribuição do risco pela dimensão das empresas e por setor.

Com o Insight View pretendemos que os gestores tomem decisões com confiança, façam novos contactos e parcerias, tenham um melhor conhecimento da atual carteira de clientes e fornecedores, recuperem créditos e monitorem as faturas pendentes, acompanhem as entidades com alertas diários e tenham como resultado o crescimento do seu negócio.

Insight View

ACESSO EXPERIMENTAL

Solicite um teste gratuito durante 15 dias.

Basta ligar para 21 358 88 77 ou enviar um e-mail para comercial@iberinform.pt

Sobre a Iberinform

Ajudamos os gestores a identificar oportunidades de negócio e possíveis riscos de incumprimento, através de informação empresarial, soluções de análise avançada e ferramentas de integração de dados. Filial da Crédito y Caución, operador global de seguros de crédito com presença em mais de 50 países.

Iberinform
Crédito y Caución

Ciclum

STADA GROUP



Melhor Saúde e Bem Estar.

Ciclum Stada - Quinta da Fonte, Edifício D. Amélia, 2770-229 Paço de Arcos | NIPC: 504362674 | www.ciclumfarma.pt

CERTIFICADO
AÇORES
PELA NATUREZA

VISITAZORES.COM

Os Açores
estão em pausa ...

#fiqueemcasa

