

*Diurna.*

FEVEREIRO 2026  
Nº21



**ANO 5**  
**Numerus XXI**

**Diurna.**

O Jornal Nacional dos Estudantes da Universidade Católica Portuguesa  
Braga | Lisboa | Porto | Viseu

Edição | Fevereiro 2026





"Sapientia est potentia."



# D.

## **DIREÇÃO NACIONAL**

Diretor Nacional

*João Soeiro da Costa*

Editor in Chief – Lisboa

*Mariana Jorge Ferreira*

Editor in Chief – Porto

*Rui Santos*

## **EQUIPA EDITORIAL**

**Braga**

*Dinis Lapyuk*

**Lisboa**

*Afonso Candoso*

*Ana Lorena de Sêves*

*Bárbara Magalhães*

*Giulia Ricci*

*Laranja Braz de Oliveira*

*Miguel Lopes Rocha*

**Porto**

*Adriana Magalhães*

*Catarina Samões*

*Mafalda Correia*

*Rafaela Sousa*

**Viseu**

*Raquel Sanches*

## **MARKETING MANAGEMENT**

*David Ramusga*

*Giulia Ricci*



# AGRADECIMENTOS

---

A equipa do Diurna. dedica esta 21.ª Edição aos Senhores Diretores das Escolas de Direito do Porto e de Lisboa, Prof. Doutor Manuel Fontaine e Prof. Doutora Ana Taveira da Fonseca, ao Senhor Diretor da Faculdade de Medicina Prof. Doutor António de Almeida, ao Senhor Diretor da Católica Porto Business School Prof. Doutor João Pinto, ao Senhor Diretor da Católica Lisbon School of Business and Economics Prof. Doutor Filipe Santos, à Senhora Diretora da Escola Superior de Biotecnologia Prof. Doutora Paula Castro por acreditarem no nosso projeto e continuarem a torná-lo possível.

Agradecemos profundamente aos Professores Jorge Miranda e Gonçalo Almeida Ribeiro, duas extraordinárias figuras do Direito, pela sua disponibilidade e amabilidade ao longo das entrevistas.

Ao David Ramusga, por ser o primeiro fotógrafo do Diurna.



**Editorial****João Soeiro da Costa**

Diretor Nacional do Diurna

**A função social do Homem****Lourenço Pinheiro de Melo**

Aluno da Faculdade de Direito

**A juventude como stakeholder das políticas públicas: de destinatários a coautores da sustentabilidade****Juliana Soares**

Candidata à presidência do CNJ

**Não há lei sem coação****Rafael Ribeiro Neves**

Aluno de mestrado do IEP

**Presidências 2026: Quando a política não pode caber apenas num ecrã****Carolina Marques**

Deputada à AR do Partido Social-Democrata

**O Conflito Russo-Ucraniano:****A guerra como sintoma, e não como estratégia****Daniela Nunes**

Doutoranda do IEP

**Acordo entre Israel e Hamas: o impasse político em Gaza****Por Pilar Figueroa Gomes**

Doutoranda do IEP

**A inovação social não é uma missão paralela. É o futuro dos negócios.****Frederico Fezas Vital**

Regente na Católica Lisbon School of Business and Economics

**Vozes que Inspiram:****Entrevista com o Professor****Jorge Miranda****Teaching as a Catalyst for Entrepreneurial and Responsible Leadership****Liliana Dinis**

investigadora em empresas familiares na Católica Lisbon School of Business and Economics

**Engenharia de Tecidos: a simbiose entre biomateriais, células e fatores biológicos para a criação de tecidos/órgãos no laboratório****João Pedro Bebiano e Costa**

Investigador Científico e Gestor de Tecnologia de Inovação no CBQF

**Comunicação Influente****André Carvalho**

Escritor brasileiro, finalista do prêmio Jabuti 59, autor de "A alegria em ficar de fora".

**Quem somos quando comunicamos?****A Construção da Imagem na era digital.****Simone Petrella**

Professor e Coordenador do Mestrado em Comunicação Digital na Católica Braga CEO Agência Bright Creations

**Bento XVI e Francisco:****uma só missão, diferentes abordagens****Padre João Vergamota**

Professor Auxiliar Convidado na ISDC-UCP

**Platão: a função do mito****Américo Pereira**

Professor Auxiliar na FCH da UCP

**O Euro digital é o futuro?****César das Neves**

Professor Catedrático da CLSBE (Escola de Lisboa)

**"Pague Pedro o Tributo": A Justiça Fiscal na Era Algorítmica****Miguel Correia**

Professor Auxiliar da Escola de Lisboa da Faculdade de Direito da Universidade Católica Portuguesa

**Mudar as Vigas ou Pintar as Paredes? O Dilema Constitucional da Direita Moderada****Mário Vaz**

Professor Assistente no IEP

**IS WOKE REALLY DEAD?****João Pedro Marques**

Historiador

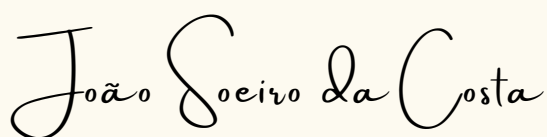


<b>Vozes que Inspiram:</b> <b>Entrevista com o Professor</b> <b>Gonçalo Almeida Ribeiro</b>	<b>62</b>	<b>Os Tribunais Judiciais Portugueses</b> <b>da perspetiva de um Advogado de barra</b> <b>João Martins da Costa</b> Sócio da JPAB	<b>102</b>
<b>A reforma da legislação laboral:</b> <b>entre reversões, inovação</b> <b>e ambição sistemática</b> <b>César Sá Esteves</b> Managing Partner da SRS Legal	<b>74</b>	<b>Os meus alunos e as drogas</b> <b>Maria do Carmo Carvalho</b> Professora Aulixar na Faculdade de Educação e Psicologia da Universidade Católica Portuguesa	<b>105</b>
<b>Trabalho XXI</b> <b>Pedro Palma Gonçalves</b> Associado da VDA na área de Comunicações, Proteção de Dados & Tecnologia.	<b>77</b>	<b>A cirurgia da obesidade cura a diabetes?</b> <b>Margarida Bessa</b> Médica na Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental	<b>110</b>
<b>Insónia – Uma doença do sono</b> <b>Henrique Prata Ribeiro</b> Psiquiatra e Professor na UCP	<b>80</b>		
<b>Mitos da Psicologia e Saúde Mental</b> <b>Madalena Iglesias</b> Psicóloga	<b>83</b>		
<b>Oclusão Dentária – onde a</b> <b>função e a estética se encontram</b> <b>Patrícia Fonseca</b> Professora Auxiliar da Faculdade de Medicina Dentária da Universidade Católica Portuguesa	<b>85</b>		
<b>O papel da medicina dentária</b> <b>na Identificação humana</b> <b>Cristina Paiva Figueiredo</b> Professor Auxiliar Convidado em Medicina Dentária na UCP	<b>89</b>		
<b>Faltas ao trabalho e</b> <b>animais de companhia – nótula breve</b> <b>Milena da Silva Rouxinol</b> Professora Auxiliar na Faculdade de Direito da UCP (Escola do Porto)	<b>92</b>		
<b>Parcerias Público-Privadas em</b> <b>Portugal: evolução, desafios e</b> <b>perspetivas para um novo</b> <b>ciclo de investimento</b> <b>Luís de Almeida Simão</b> Especialista em PPP's	<b>96</b>		
<b>Os Julgados de Paz</b> <b>Maria Manuela Freitas</b> Juíza de Paz	<b>99</b>		



Esta 21.º Edição do Diurna. reúne um número particularmente significativo de contributos, refletido nas cerca de 100 páginas que a compõem. Nelas cruzam-se abordagens académicas rigorosas, reflexões críticas e experiências vividas, confirmando a pluralidade de vozes que, desde o início, esta Direção se propôs valorizar. O Diurna. permanece um espaço de exigência intelectual, mas também de abertura — um lugar onde pensar a academia implica, inevitavelmente, pensar aqueles que a constroem diariamente.

Destacam-se, ainda, as entrevistas exclusivas a Jorge Miranda e a Gonçalo Almeida Ribeiro, que enriquecem esta Edição com perspectivas fundamentais sobre o Direito, a Democracia e o papel do pensamento jurídico no mundo contemporâneo. São diálogos que honram o espírito académico da revista e reforçam a sua relevância no debate actual.



*Diretor Nacional do Diurna.*



A EQUIPA DO DIURNA DESEJA A TODOS VÓS UMA  
BOA LEITURA.



D.





## A função social do Homem

Por Lourenço Pinheiro de Melo

Vivemos num mundo ao avesso, onde vale tudo e tudo vale. De facto, perdeu-se aquilo a que os nossos antepassados mais preservavam: o respeito, a cordialidade, a lealdade e, acima de tudo, o amor ao próximo.

Os paradigmas internacionais e nacionais estão de maneira tal que não permitem uma reflexão serena e profunda dos temas da atualidade. E desengane-se quem pensa que falo de política. Escrevo sobre o mundo, sobre cada ser.

De facto, a perversão do homem enquanto pessoa-em-relação alterou toda a dinâmica da vida no panorama universal da sociedade. A banalização do ser-se indivíduo rasga as opções multidimensionais e, quiçá com maior importância, as pequenas coisas da vida.

Vejamos, no plano das relações internacionais nunca assistimos a um fenómeno tão semelhante desde a altura dos *Vikings* – onde, curiosamente, tais relações não existiam. Todos os dias recebemos notícias que no dia anterior não imaginávamos sequer que pudessem ser noticiadas. Perdeu-se o brilho do institucionalismo internacional. Creio que a resposta se encontra nos *Vikings*, não na falta de relações internacionais, mas porque o comportamento dos líderes políticos é igual: desrespeitar a ordem internacional, o institucionalismo nacional e comer com os cotovelos à mesa.

No plano nacional o mesmo sucede e não falo dos cotovelos à mesa. A degradação da Democracia é real e dá-se porque se deixou de olhar para o Homem enquanto ser vivo que tem de ser respeitado, pior, olha-se e deseja-se a sua destruição. Esta tensão patente dá origem à falta de soluções para o País. Com uma crise na habitação praticamente crónica, um mercado pobre e um povo que nada mais procura do que

comida são essenciais ligações institucionais fortes e que permitam a entrada de quem é competente fazer o seu trabalho. Os problemas são naturais, a falta de soluções é o resultado do desrespeito pelo próximo – porque, note-se, quem sofre não é quem as elabora, mas quem delas precisa.

Contudo, que o leitor me permita corrigir a minha abordagem *pseudo-lógico-filosófica*. A função social do Homem – conceito ao qual terei o gosto de aprofundar – nunca poderia começar pelo panorama internacional nem tão-pouco com o nacional. Uma função social, para poder ser entendida como tal, tem, necessariamente, de ser apresentada como base-fundamento.

Vejamos, uma função social é a funcionalização corresponsável à sociedade. Ou seja, o Homem terá uma respetiva função na sociedade. Desde os três grandes da filosofia antiga ou, por outro lado, os colossais pensadores da ciência política Platão, Aristóteles e Cícero que assim se entende. Sem prejuízo de, a meu ver, Platão ser o primeiro pensador comunista e de Aristóteles o primeiro pensador conservador, ambos tinham algo em comum: cada ser tem uma função na sociedade. Acrescento ainda o pensamento do único Homem que alterou por completo o rumo da sociedade: cada ser tem um propósito – Jesus Cristo, mas não entrarei por aí. Assim, a sociedade tem de ser construída pelo Homem, através do Homem e para o Homem. O indivíduo é o começo da sociedade e a família a sua célula fundamental. É o homem que cria a sociedade e não o contrário.

É, então, necessário perceber o que se entende por função social. Este conceito é relativo ao direito de propriedade. Um pouco de história jurídica não massiva só acrescenta. Vejamos, o direito de



propriedade regia-se pelo *ius utendi, fruendi et abutendi*, em português comum, um direito ilimitado de usar, fruir e dispor. Este absolutismo foi questionado pelo Iluminismo e, em especial, pelo racionalista Léon Duguit onde, no século XX, desenvolve a teoria da função social da propriedade rompendo com o individualismo liberal inspirando até o constitucionalismo moderno. Em Portugal não foi diferente, o Código de Seabra no seu artigo 2167º adotou uma conceção individualista e, também no século XX, a Constituição de 1933º afirma a adoção da função social da propriedade onde não só aumentaram os limites ao uso da propriedade, como também os deveres do proprietário.

Assim, a função social da propriedade consiste numa limitação da ordem jurídica ao direito de propriedade onde o proprietário deve utilizar a *proprietas* em prol da *societas*, respeitando os limites e cumprindo os deveres, com vista à obtenção do bem comum.

A função social do Homem tem, necessariamente, de ser desenhada para o Homem e em função do Homem. Vejamos, se, por um lado, recusarmos a função social da propriedade – caindo numa espécie de libertinagem *proprietária* – retrocedemos na História e este passa a absoluto, recusando que o indivíduo está inserido numa sociedade, portanto. Se, por outro lado, abusarmos da desta teoria, dar-se-á a destruição do direito de propriedade. Isto porque uma função social abusiva vai procurar prevalecer sobre o próprio direito de propriedade, sufocando-o até este deixar de existir.

É, então, fundamental olhar para a função social do Homem enquanto tal – recusando teses negacionistas e totalitárias. A função social do Homem, desenhada para este e em sua função, é o primeiro passo para a sua emancipação enquanto ente privado da vida jurídico-social.

Aceitar a função social do Homem é defender uma sociedade mais livre. Só desta forma se consegue justificar a bondade do senhorio – mitigada de liberalidade-jurídica – que entende o contexto da crise

habitacional e, portanto, negocea com o arrendatário rendas a preços acessíveis. Consequentemente, a função social exige que o Estado não só permita a liberalidade como a recompense, a título de exemplo, com incentivos fiscais. Também só assim entendida a função social se compreende que um professor, enquanto pedra basilar da sociedade-educacional, não engane, deturpe ou incita calúnias aos seus alunos, mas os prepare da melhor maneira.

A função social-personalista exige que o titular dos direitos, liberdades e garantias – e, acrescente-se, os sociais, económicos e culturais – tem necessariamente de utilizar o direito da forma que foi desenhado: para o Homem e em função do Homem, procurando a sua emancipação deste Mundo.

Que se ensine aos políticos a sua função social. A sociedade não suporta mais o novo-riquismo mitigado de institucionalismo justificado de legitimidade democrática.

**Lourenço Pinheiro de Melo**  
Estudante de Direito da  
Universidade Católica Portuguesa





# A juventude como stakeholder das políticas públicas: de destinatários a coautores da sustentabilidade

Por Juliana Soares

Durante décadas, as políticas públicas para a juventude foram pensadas de forma vertical. O Estado decide, os jovens recebem. Mesmo quando bem-intencionadas, muitas dessas políticas falharam em produzir impacto estrutural e duradouro. Não por falta de vontade política ou de recursos, mas por um erro de base; tratar a juventude como destinatária passiva e não como stakeholder ativa.

Num contexto marcado por crises interligadas, climática, social, económica e democrática, esta abordagem tornou-se insuficiente. A sustentabilidade, em todas as suas dimensões, exige corresponsabilização. E isso implica reconhecer a juventude como parte integrante da governação das políticas que moldam o seu presente e o seu futuro.

Ser stakeholder não significa apenas ser ouvido. Significa participar na definição de prioridades, na construção das soluções, na implementação das medidas e na avaliação do seu impacto. Significa reconhecer que os jovens não são apenas os líderes de amanhã, mas cidadãos plenos hoje, com conhecimento, experiência e capacidade de decisão.

No domínio da sustentabilidade ambiental, esta realidade é particularmente evidente. As gerações mais jovens serão aquelas que mais tempo viverão com as consequências das decisões tomadas agora. Ainda assim, continuam a ter uma presença limitada nos espaços onde se definem políticas climáticas, energéticas, urbanísticas ou de mobilidade. Quando são chamados, é muitas vezes para legitimar decisões já tomadas e não para as co-construir.

O mesmo sucede nas políticas de habitação, emprego, educação ou saúde mental. Programas desenhados sem envolvimento efetivo da juventude tendem a falhar no diagnóstico e, por consequência,

na solução. A ausência de participação gera desadequação das medidas, desconfiança institucional e afastamento dos jovens da vida cívica e política.

Reconhecer a juventude como stakeholder implica uma mudança de método. Implica criar mecanismos permanentes de participação e não apenas consultas pontuais ou simbólicas, valorizar estruturas representativas da juventude, investir em dados que reflitam a realidade vivida pelos jovens e garantir que a participação tem efeitos concretos nas decisões finais. Participar tem de contar, sob pena de se transformar num exercício vazio.

Mas esta mudança exige também responsabilidade do lado da juventude. Ser stakeholder é aceitar o compromisso com o interesse coletivo, a participação informada e a construção de soluções sustentáveis, mesmo quando estas implicam escolhas difíceis. A sustentabilidade não se constrói apenas com reivindicação, constrói-se com corresponsabilização.

Como bem sintetizou o presidente do Conselho Nacional de Juventude, André Cardoso, “é sexy falar que é importante ouvir os jovens. O problema é quando chegam os momentos de decisão”. Acredito que a maturidade democrática mede-se exatamente aí.

A sustentabilidade não se constrói em discursos nem em estratégias de curto prazo. Constrói-se quando quem vai viver o futuro passa a ter palavra efetiva sobre ele. Tudo o resto é adiar o problema e chamar-lhe política pública.

**Juliana Soares**

Candidata à  
Presidência do  
Conselho Nacional  
da Juventude





## Não há Lei sem coacção

Por Rafael Ribeiro Neves

Temos o fascínio de viver em tempos de mudança onde a acção e a palavra podem ter peso e não ser desconsiderada meramente como excêntricas, e o desgosto de ter de lidar com as suas consequências e com a certeza de um amanhã que não conhecemos. O ano mal tinha tido tempo de recuperar das baladas de passagem, quando o Sr. Presidente Trump ordenou a captura do Ditador Venezuelano. Em polvoroso a opinião pública (talvez publicada, seja um termo de um precisão incontestavelmente mais correcta) se entrincheirou entre os defensores do direito internacional e os defensores do povo venezuelano (excepto se o estimado leitor for telespectador da SIC, ao que terá a percepção que os venezuelanos eram amantes profundos da fome, da censura e da miséria). Como ensina a grande Tradição dos livros, por costume a virtude está no meio, mas as considerações que pretendo tecer pouco têm a ver com isso, *en passant* discutirei a legitimidade da acção, mas pretendo me debruçar sobretudo no funcionamento do sistema.

O direito internacional é uma adaptação ingênua do *ius gentium*. A acepção clássica de regras que forçavam os povos a leis de conducta básica pelo seu dever perante a humanidade, sendo tido pelo que é, sem palermices liberais, algo abstracto e distante mas compreensível, e compreendido como uma emanção do *ius naturale*, um reflexo do *ius divinum* no reino dos homens, i.e, a descoberta de leis ou regras comuns e de interesse a todos os homens e que são de acordo com a sua natureza, a Ordem universal; forçando os governantes pelo dever de consciência perante o funcionamento natural ou Deus, ou meramente pela perda reputacional entre os homens ao seu comprimento. Era um dispositivo de controlo do mais forte já

desenhado, aquele que é julgado tanto pelos pares como punido por Ele, uma força omnisciente e omnipresente. É vero, nem sempre funcionou, mas inspirou bases sólidas e permitiu enormes actos de solidariedade, caridade e/ou cavalheirismo em épocas de guerras religiosas e tanto desconhecimento como não-conceito do mundo não civilizado. O *ius gentium* era uma instituição ancestral sempre respeitada, não ligada a movimentos, formas de governo, polarizações de poder internacional, que recolhia tanto a sua legitimidade pela sua *herrschaft* (hábito ou funcionamento efectivo prolongado), pela sua imparcialidade, emanção da natureza dos Homens, como pela sua emanção da Razão, acessível tanto a pictos como a núbios, a todos os homens. O direito internacional é uma alienação de tudo isto.

O direito internacional, é baseado num conjunto de pressuposto liberais, diria mesmo, demo-liberais que logo do ponto de partida carregam o problema da sua novidade, i.e, têm de persuadir pela razão, não tem implantação no costume de todos os povos (e como sabemos o liberalismo e a razão, são parentes no sentido vago que eu e o estimado leitor somos filhos de D. Afonso Henriques, ou seja, boa propaganda pena não ser verdade), ao que se acresce trata-se uma construção ideológica sectária e não assente em leis ou hábitos comuns aos homens, i.e, não fala à nossa natureza ou nos religa com Algo, ainda padece do mal de se tratar de uma fundação de uma ordem de dominação internacional por parte de um facção ideológica triunfante, i.e, foi fundada pela armas e para manter um determinado *status quo* não pela Razão e para reglar os povos. Talvez, ainda assim, o maior problema que o direito internacional detêm (na sua prática, não sustentação) seja mesmo a sua incapacidade de



compreender que não há lei sem coacção. Enquanto o *ius gentium* assentava que a falha no seu cumprimento era uma falha perante os Homens e perante a emanção da Ordem Sagrada, imperava na consciência, o direito internacional é baseado em pressuposto certamente bem ponderados mas que apenas expressam uma preferência ou mundividência particular, carente de uma legitimidade que possa ser aceite por todos ou de um força, mesmo que não monopolizada, que possa impor a sua ordem em caso de incumprimento. Caso contrário, a lei, não tendo carácter moral universal aceite, sendo fundada com a finalidade de manter um certo arranjo internacional, não apelando a natureza dos Homens, sendo ideologicamente carregada e não detendo uma força que obrigue a sua aplicação, trata-se mais de uma recomendação ou de uma arquitectura teórica fascinante do que propriamente de uma ordem internacional, que note-se, *de facto* existiu, apenas enquanto serviu os interesses da *sola* potência dominante, os Estados Unidos da América. Não obrigando em consciência, resta a obrigação da força. O seu teórico incumprimento não acarreta um peso de falha moral ou humana, apenas uma preferência ou não pela ordem liberal, e isto, é um grave problema que me suspeita estar na base das discussões que se têm vindo a gerar.

A discussão sistemática serviu para *a priori* deslegitimar a pretensão de obrigação ao chamado direito internacional, não num reconhecimento da sua inutilidade, mas num apelo a sua reforma, mas não podia deixar de em breves palavras dizer algo sobre o tema originário que levou a discussão. Sou totalmente adepto da soberania da Nação (e não do Povo, que nem suspeito o que signifique desligado do conceito Nação) e também sou advogado da não-ingestão noutros povos. Todavia, caso uma Nação se pronuncie através dos seus melhores, e.g, Maria Corina Machado, num apelo expresso ao derrube de uma tirania que a oprime e da qual não se consegue livrar, eu não estou certo que a

realização de uma acção de libertação não tenha o seu quanto de legítimo e até, arrisco, de respeito pela vontade soberana da Nação Venezuela. Se se alegar que se trata de um mero *casus belli* para o controlo do petróleo ou imposição da Doutrina *Monroe*, estou de acordo, será uma acção conforme a virtude e não virtuosa, agora naquilo que diz respeito à Soberania da Nação, é perfeitamente legítimo a Nação Venezuelana trocar uma parte do seu petróleo (que nada lhes acrescenta) em troca de liberdade e a possibilidade de prosperidade (o que pelo menos, se nada mais, renova a esperança), não se tratando de uma violação do princípio da Soberania das Nações, mas respeito pelo mesmo. Toda esta discussão, porém é fumaça, daí o meu afastamento, dado que padeço da profunda suspeita que não se trata da acção realizada mas do homem que a realizou, num sectarismo obscuro e cego que está a consumir os nossos dias, ninguém movendo posições.


Em suma, a ordem internacional fundada pelos liberais está a sofrer a esperada crise face à sua falta de legitimidade, função e desconfiança. A captura do Sr. Maduro tratou-se de uma acção respeitadora da Soberania da Nação, agora apenas nos cabe rezar pela Nação Venezuelana para que consiga utilizar esta oportunidade para se livrar das amarras opressoras do comunismo.

**Rafael Ribeiro Neves**  
Aluno de mestrado do IEP





D.

A photograph of two men in dark suits shaking hands. The man on the left has dark hair and a beard, wearing a pink tie. The man on the right has grey hair, wears glasses, and a blue patterned tie. They are in a modern, brightly lit interior with large windows and structural elements visible in the background.

# **Presidenciais 2026: Quando a política não pode caber apenas num ecrã**

Por Carolina Marques



A campanha para as eleições presidenciais de 2026 decorre de Norte a Sul do país, mas decorre, sobretudo, no ecrã de um telemóvel.

Para muitos jovens, o primeiro contacto com os candidatos não acontece num comício, nem numa entrevista, mas num vídeo de poucos segundos ou num meme partilhado por um amigo.

A política é hoje, em grande medida, um *scroll* infinito: rápido, fragmentado e orientado para uma geração que nasceu online. O problema começa quando confundimos palco com essência, visibilidade com valor, alcance com competência.

É inegável que as redes sociais se tornaram um instrumento central das campanhas. Permitem chegar a públicos que os media tradicionais já não alcançam e criam uma sensação de proximidade. Para muitos jovens, esta é a principal (quando não a única) porta de entrada na política e ignorar este fenómeno seria um ato de ingenuidade. Aceitá-lo sem espírito crítico seria perigoso.

As redes sociais não são um espelho neutro da realidade. São ambientes moldados por algoritmos que privilegiam aquilo que gera reação, polémica e imediatismo. Não procuram favorecer uma explicação longa ou estimular o pensamento; pelo contrário, favorecem personagens e frases de efeito.

A esta lógica soma-se a proliferação das chamadas “*tracking polls*”. As sondagens diárias que transformam a política numa espécie de bolsa de valores emocional, onde os candidatos sobem e descem ao ritmo de um debate, de uma polémica ou de um vídeo viral. Mais do que ajudar a compreender o país, estas medições constantes alimentam o ruído e a narrativa da corrida. Reforçam a ideia de que o essencial é quem ganha hoje, não quem está preparado para decidir amanhã.

Aquilo que define um bom Presidente da República vive precisamente do lado oposto: ponderação, estabilidade, cultura institucional e capacidade de decisão. Medir candidatos presidenciais pela sua performance digital ou pelas oscilações diárias das sondagens é aplicar uma lógica de entretenimento a uma função que está no centro da nossa arquitetura democrática.

Um bom “*reel*” não faz um bom chefe de Estado, nem tão pouco o número de *likes* ou seguidores. Por isso, talvez valha a pena recuperar critérios simples.

Avaliar um candidato presidencial deveria implicar olhar para a sua experiência, para os cargos que já exerceu e para os contextos em que foi chamado a decidir. Deveria implicar conhecer o seu histórico, a coerência das suas posições e a forma como lidou com o poder, com o erro e com a pressão. Mas sobretudo, deveria implicar ouvir o que cada um apresenta para o cargo.

A forma como cada candidato entende o papel do Presidente da República é decisiva. Que funções lhe atribui? Como encara as suas responsabilidades constitucionais? A competência não se mede em alcance digital, nem em gráficos diários. Mede-se, sim, em responsabilidade, percurso e capacidade de decisão.

O Presidente promulga ou veta leis, dissolve a Assembleia da República, convoca eleições, intervém



em crises políticas, representa o país externamente, é comandante supremo das Forças Armadas e atua, muitas vezes, como último garante simbólico da estabilidade democrática.

São funções reais exercidas em gabinetes, Conselhos de Estado e em encontros diplomáticos e negociações internacionais. Por outras palavras, pouco disto acontece em direto nas redes sociais e quase nada cabe numa publicação de Instagram ou TikTok.

Quando avaliamos candidatos, sobretudo, pela sua capacidade de dominar o espaço digital ou de sobreviver à montanha-russa das sondagens, corremos o risco de valorizar perfis comunicacionais em detrimento de perfis preparados para funções de Estado.

Isto não significa defender uma política distante ou fechada. As redes sociais podem ser um ponto de partida poderoso para o interesse cívico, para o debate e para a mobilização dos jovens. Podem, inclusive, aproximar, esclarecer e envolver. Mas não podem ser o ponto de chegada ou o principal critério de avaliação. Muito menos, o espaço onde se imagina que o poder realmente se exerce.

Talvez um dos maiores desafios destas presidenciais seja precisamente este: usar as redes sociais sem ser usado por elas. Comunicar sem reduzir, aproximar sem empobrecer e mostrar sem transformar a política num casting. Participar não é apenas partilhar. É comparar, ler e procurar o que não aparece no *feed*. É perceber que a democracia não se constrói à velocidade de um *scroll*.

As redes sociais podem e devem ser a porta de entrada. Mas não podem ser um tribunal ou um gabinete presidencial.


As eleições presidenciais de 2026 vão acontecer, também, online. As decisões que realmente importam, porém, continuarão a ser tomadas longe do ecrã. E é aí que os candidatos devem ser medidos.

**Carolina Marques**  
Deputada à A.R do Partido  
Social-Democrata





D.



# **O Conflito Russo-Ucraniano: A guerra como sintoma, e não como estratégia**

Por Daniela Nunes



A guerra na Ucrânia tornou-se, por conveniência analítica, uma disputa territorial ou uma prova da ambição expansionista do *Kremlin*. Mas esta leitura superficial falha num ponto essencial: o conflito é menos uma demonstração de força do que a expressão condensada de uma insegurança profunda. A Rússia não é irracional; opera numa racionalidade de insegurança histórica e perda de estatuto. O que está em causa não é apenas a geografia militar, mas o lugar da Rússia num sistema internacional onde a sua influência, outrora central, se encontra em erosão acelerada. Mais do que alterar a ordem europeia, o conflito revela uma transição interna — lenta, tensa e carregada de consequências para o futuro.

Para compreender este reposicionamento, é preciso olhar para o interior. Ao contrário do que a guerra possa sugerir, a Rússia que emergiu pós-fevereiro de 2022 já não é a mesma potência pragmática de 2000-2010. Antes, é um Estado em processo de securitização contínua, cada vez mais dependente da mobilização, do controlo ideológico e de uma economia orientada para a guerra. O maior desafio da Rússia pós-guerra pode ser interno: gerir um país transformado pela militarização. O conflito oferece ao regime não só legitimidade perante segmentos conservadores da sociedade, mas também os instrumentos necessários para recentralizar o poder, silenciar dissidentes e redefinir o contrato social: estabilidade em troca de obediência, soberania em troca de sacrifício.

Paradoxalmente, este arranjo interno revela o oposto da narrativa imperial. A guerra revela mais o medo do declínio do que a ambição expansionista pura. A tentativa de reter influência sobre a Ucrânia e sobre o espaço pós-soviético nasce da percepção de que a Rússia já não dispõe dos meios demográficos, económicos ou tecnológicos para sustentar a posição de potência global que herdou da antiga União das Repúblicas Socialistas Soviéticas. O *Kremlin* parece agir como um Estado que pressente o estreitamento do seu horizonte geopolítico, reagindo, não por excesso de confiança, mas por ansiedade estratégica.

Neste contexto, o conflito acelera uma mudança ainda mais profunda: a do lugar da Rússia no sistema internacional. Ao procurar afirmar uma autonomia estratégica face ao Ocidente, Moscovo descobre que essa autonomia tem como contrapartida uma dependência crescente de um só parceiro — a China. A dependência da China é a verdadeira mudança geopolítica de longo prazo, e não a fronteira ucraniana. A economia russa, sancionada e militarizada, encontra em Pequim o seu principal mercado, o seu fornecedor tecnológico e o seu fiador indireto. No entanto, esta relação não é simétrica: a Rússia reforça o seu estatuto de parceiro menor, uma situação que colide com a sua autoimagem imperial e com a ideia de "grande potência" que estrutura o imaginário político russo desde Pedro, o Grande até Vladimir Putin.

A transformação não se limita ao plano externo. O espaço pós-soviético, que Moscovo continua a interpretar como esfera natural de influência, já não responde às pretensões russas da mesma forma. O espaço pós-soviético já não é pós-soviético, a Rússia é que permanece presa ao conceito. Estados como o Cazaquistão, a Geórgia ou a própria Arménia deslocam-se progressivamente para fora da órbita russa, diversificando parcerias e recusando o vocabulário hierárquico de Moscovo. A guerra na Ucrânia tornou explícito aquilo que, em rigor, já estava a maturar há anos: a Rússia combate não apenas uma vizinha, mas todo um processo de autonomia política das antigas repúblicas soviéticas, num processo que dificilmente conhecerá um revés.

Face a estas transformações, como pensar o futuro geopolítico da Rússia? Não através dos cenários



simplistas de vitória ou derrota, mas através das tendências que este conflito cristaliza. A primeira é a consolidação de uma Rússia mais fechada, securitizada e centrada numa economia de guerra permanente. Uma potência capaz de infligir custos significativos, mas com crescente dificuldade em projetar uma forma de influência positiva. A segunda é o gradual isolamento estratégico, mitigado apenas pela relação assimétrica com a China. A terceira, mais estrutural, é o risco de uma estagnação prolongada: uma Rússia com capacidade militar, mas sem capacidade de renovação.

Neste quadro, a Europa e o Ocidente enfrentarão uma Rússia imprevisível, não necessariamente expansionista, mas profundamente defensiva e, por isso mesmo, potencialmente mais perigosa. O conflito atual poderá transformar-se numa linha estrutural de tensão, não porque Moscovo pretenda reconstruir o império, mas porque luta para evitar a sensação de desaparecimento estratégico.

No final, a questão central não é como a Rússia pretende terminar esta guerra, mas que Rússia emergirá dela. Uma potência revisionista que tenta travar a erosão do seu estatuto? Um Estado cada vez mais dependente da China? Uma sociedade submetida à militarização permanente? Talvez todas as anteriores. O que é certo é que a guerra acelerou uma metamorfose que já estava em curso e cujo resultado moldará o futuro da Europa, das antigas repúblicas soviéticas e do próprio sistema internacional.

**Daniela Nunes**

Investigadora em Doutoramento no  
Instituto de Estudos Políticos da  
Universidade Católica Portuguesa





D.



# Acordo entre Israel e Hamas: o impasse político em Gaza

Por Pilar Figueroa Gomes



À hora em que escrevo este artigo, acaba de ser anunciada pelo enviado especial dos Estados Unidos para o Médio Oriente Steve Witkoff a passagem à segunda fase do plano de paz para Gaza cuja implementação começou a 10 de Outubro passado, com a libertação dos últimos reféns israelitas vivos no enclave e a retirada das tropas israelitas para trás de uma “linha amarela” que circunscreve o território e restringe a população a menos de metade da sua área.

Apesar das obrigações da primeira fase não terem sido integralmente cumpridas (nomeadamente o retorno dos restos mortais de um último refém israelita) e de um cessar-fogo marcado por inúmeras violações e a morte de centenas de palestinianos, a transição para esta segunda fase é apresentada como um avanço decisivo. O plano prevê a criação de um governo de transição tecnocrático em Gaza, supervisionado por um “Conselho de Paz” liderado pelo próprio Presidente Donald Trump, o início formal da reconstrução do território e o destacamento de uma força internacional. No centro de todas estas medidas está, porém, o ponto mais sensível e controverso: o desarmamento do Hamas, firmemente recusado pelo movimento islamista.

Este impasse expõe a fragilidade estrutural de todo o processo político. O horizonte implícito da transição é a eventual reintegração de Gaza sob a autoridade da Autoridade Palestiniana, uma entidade profundamente impopular, sem legitimidade democrática há duas décadas e amplamente percebida pela população palestiniana como corrupta e subserviente à ocupação israelita. A ausência de um quadro político credível levanta dúvidas quanto à viabilidade de uma transição imposta de cima para baixo, sem consentimento popular nem mecanismos claros de responsabilização.

Para Israel e para os Estados Unidos, o desarmamento do Hamas é apresentado como condição indispensável para qualquer solução duradoura, em nome da segurança regional e da prevenção de futuros ataques. Para os palestinianos de Gaza, contudo, essa exigência assume um significado diferente: trata-se de abdicar da sua principal fonte de poder num contexto de extrema vulnerabilidade, em que a “linha amarela” ameaça tornar-se numa nova fronteira de facto que instantaneamente duplica a densidade populacional daquele que já era um dos territórios mais densamente povoados do mundo.

No terreno, a situação humanitária continua a ser o teste mais imediato à credibilidade do acordo, mas a decisão israelita de proibir o acesso de 37 organizações não-governamentais a Gaza contrasta com a retórica de reconstrução e estabilização. Por outro lado, a reconstrução do território, estimada em milhares de milhões de dólares, dependerá não apenas de financiamento internacional, mas também de garantias de acesso, segurança e coordenação entre múltiplos actores. Sem um cessar-fogo robusto, verificável e politicamente sustentado, existe o risco real de que os esforços de reconstrução se limitem a soluções provisórias, incapazes de responder às necessidades de uma população profundamente traumatizada por mais de dois anos de guerra. A ameaça de um regresso imediato ao combate permanece latente: Donald Trump deixou claro que, caso o Hamas não aceite o desarmamento voluntário, este será imposto pela força.

Ao não abordar as causas estruturais do conflito, este acordo inscreve-se num padrão recorrente de gestão da crise imediata e adiamento indefinido da chamada “questão palestiniana”, sistematicamente subordinada às prioridades estratégicas israelitas. Se o plano de paz de Trump



reconhece a autodeterminação e o estabelecimento de um Estado como “a aspiração do povo palestino”, não assume tal como compromisso concreto. Não será preciso reiterar a opinião de Benjamin Netanyahu, figura principal da oposição aos Acordos de Oslo que culminou no assassinato do então primeiro-ministro Yitzhak Rabin.

Na Cisjordânia ocupada, a política de imposição de factos consumados prossegue sem interrupção. O actual governo israelita continua a autorizar a expansão dos colonatos e o aumento do número de colonos, fragmentando o território palestino de forma cada vez mais irreversível e tornando inviável, na prática, a criação de um Estado contíguo e funcional. O dinheiro dos impostos da Autoridade Palestiniana é confiscado para distribuir às vítimas israelitas de terrorismo. É neste mesmo quadro que se exige à Faixa de Gaza que se desmilitarize e aceite depender da boa-vontade de Israel para definir o seu futuro.

No seu conjunto, o plano de paz para Gaza revela uma contradição central: exige concessões irreversíveis à parte mais fraca sem oferecer contrapartidas políticas credíveis. Ao privilegiar a segurança imediata e a gestão tecnocrática sobre uma solução política abrangente, corre o risco de repetir os erros do passado. Em lugar de um ponto de viragem histórico, esta segunda fase poderá revelar-se apenas mais um intervalo precário num conflito que continua sem resposta às suas causas fundamentais.

**Pilar Figueroa Gomes**  
Estudante de Doutoramento  
do IEP





A low-angle, upward-looking perspective of several modern skyscrapers with glass facades. The buildings are arranged in a way that creates a sense of height and architectural complexity. The sky is a clear, pale blue. The glass reflects the sky and each other, creating a grid-like pattern of lines.

D.

**A inovação social não é uma missão paralela. É o futuro dos negócios.**

Por Frederico Fezas Vital



**S**e estás a ler isto como estudante, provavelmente conheces o guião clássico: estudar muito, entrar numa boa empresa e criar valor para os acionistas. Mas há uma verdade incómoda – se as empresas não ajudarem a responder aos desafios sociais e ambientais que enfrentamos, não haverá um mercado estável em que alguém possa “criar valor”.

É aqui que entram a inovação social e o empreendedorismo social. Não como caridade, mas como uma forma de pensar e de fazer negócios, que vai separar as organizações que se mantêm relevantes daquelas que, aos poucos, se tornam irrelevantes.

Em termos simples, a inovação social é criar melhores soluções para problemas sociais e ambientais – novos serviços, produtos, processos ou formas de organização que funcionem melhor do que o que já existia. Empreendedorismo social é o processo por meio do qual desenhamos soluções financeiramente viáveis que gerem mudanças positivas e claras na vida das pessoas.

Boas intenções não chegam. Falar de impacto significa fazer perguntas difíceis. Estamos a atacar causas profundas ou apenas sintomas? O que muda no comportamento das pessoas, nas instituições ou nas políticas públicas? O empreendedorismo social é poderoso porque obriga a ligar três dimensões que raramente aparecem juntas – compreender a fundo um problema, ter um modelo financeiro sólido e dispor de uma forma séria de medir se estamos, de facto, a fazer a diferença.

Antes de ser um modelo de negócio, o empreendedorismo social é uma mentalidade.

É a atitude de olhar para o mundo e, em vez de perguntar “onde posso ganhar mais dinheiro?”, perguntar “qual é o maior problema que posso ajudar a resolver e como posso construir uma iniciativa sustentável à volta disso?”. É treinar o cérebro para ver, em cada “dor” social, uma oportunidade de criar valor. Por exemplo, pobreza extrema ou ausência de respostas em saúde mental. Cada uma destas situações é, ao mesmo tempo, uma tragédia humana, e uma oportunidade para quem conseguir desenhar algo que faça realmente a diferença.

Esta forma de pensar não deixa de fora o que aprendes na universidade. Pelo contrário, usa as mesmas ferramentas – finanças, marketing, estratégia, dados – mas aplica-as a uma pergunta maior: “Como é que criamos valor para as pessoas, para o planeta e para o lucro, em simultâneo?”. Não se rejeita o lucro. Recusa-se, isso sim, a lógica do lucro a qualquer custo.

As universidades têm um papel fundamental na normalização desta forma de pensar. Podem limitar-se a ensinar a otimizar sistemas existentes, ou podem desafiar os estudantes a questioná-los. Quando as unidades curriculares trabalham com organizações reais, quando as incubadoras apoiam *start-ups* de impacto, quando os concursos exigem um modelo de impacto ao lado do plano de negócios, a mensagem é clara: criar soluções para problemas não é extracurricular. É parte central da aprendizagem.

Então, como começar ainda enquanto estás na faculdade? Começa por reparar no que te incomoda ou te inquieta. Muitas vezes, o melhor insight empreendedor está escondido atrás da frase “não é possível que, em 2025, isto ainda não esteja resolvido”. Essa frustração é informação, e é combustível para a ação. Depois, quando tiveres um projeto para desenvolver, resiste à tentação de “a



próxima app” para um cliente genérico. Escolhe um problema e mapeia quem já o tenta resolver, vê por onde flui o dinheiro, e onde estão os estrangulamentos.

A partir daí, experimenta em pequena escala. Não precisas de lançar uma start-up amanhã. Podes testar um piloto numa associação de estudantes, cocriar uma solução com uma organização de impacto, ou desenvolver um protótipo com uma autarquia. O empreendedorismo social aprende-se fazendo, conversando com quem vive o problema, testando, falhando, ajustando e tentando de novo.

E lembra-te de que não tens de escolher entre “ganhar dinheiro” e “fazer o bem”. O verdadeiro desafio (e a verdadeira oportunidade) é desenhar carreiras e empresas em que resolver problemas seja a fonte de receita, e não um complemento de marketing para melhorar a reputação.

Daqui a dez ou quinze anos, ao olhar para trás e pensares no teu percurso universitário, é provável que não te lembres das fórmulas, ou dos detalhes de um exame. Mas certamente vais lembrar-te dos momentos em que percebeste que as competências que estavas a desenvolver podiam mudar algo que realmente importa.

A inovação social e o empreendedorismo social convidam-te a fazer essa descoberta agora. A questão é - em que problema vais decidir colocar a tua energia, a tua paixão e as tuas competências?

**Frederico Fezas Vital**  
Regente na Católica  
Lisbon School of Business and  
Economics





D.

*Vozes que inspiram:*  
**Jorge Miranda**

**Por João Soeiro e Rui Santos**  
Diretor Nacional e Editor-in-Chief do Porto





**1 - O Professor é um dos mais importantes e renomados constitucionalistas portugueses e também do seu percurso na área de Direito. Procuramos saber como é que foi o seu primeiro contacto com o Direito e porquê escolher esta área e não, por exemplo, escolher outra como Economia ou Engenharia.**

Bom, eu escolhi Direito muito jovem, andava no liceu e basicamente por duas razões. Por um lado, porque sempre gostei muito de Geografia e de História e, portanto, isso, Geografia e História encaminharam-me para a área das Ciências Humanas. Por outro lado, o meu pai era médico, mas tinha muitos amigos advogados porque tinha se formado num tempo em que a Faculdade de Medicina e a Faculdade de Direito estavam ambas no campo de Santana e também os advogados que eu vim a conhecer incitaram-me a ir para Direito. Eu não estava interessado nas Ciências Físicas, e nas Ciências Humanas era Direito, naturalmente. E também o gosto para a Geografia e para a História, conduziram-me em Direito a Direito Constitucional.

**2 - No seu percurso por Direito e na Faculdade, que personalidades é que o influenciaram na construção do seu pensamento?**

Tive bons professores, o melhor foi o Professor Marcello Caetano, porque na altura não havia mestrado, mas havia o equivalente a mestrado – que era um sexto ano. Direito tinha cinco anos, e havia um sexto ano, de Ciências Político-Económicas. Eu fiz esse sexto ano de Ciências Político-Económicas e o Professor que marcava era o Professor Marcello Caetano, e que realmente era um grande professor. Grande, grande professor. Tinha sido grande professor já quando deu Direito Administrativo e depois nesse sexto ano, quando foi meu professor, foi meu orientador de tese, que eu fiz sob contributo a uma teoria de inconstitucionalidade e, portanto, continuei a colaborar com ele. Ele depois, até quando foi Presidente do Conselho, convidou-me para Secretário, mas eu recusei. Porém quando ele foi ao exílio, eu na primeira vez que fui ao Brasil, fui visitá-lo no Rio de Janeiro. Eu distingo em Marcelo Caetano o Professor e o Político. O Político não governava nada, eu sempre fui contra o regime de Salazar, e lamentei que Marcelo Caetano não tivesse promovido uma transformação, embora fosse difícil. Particularmente foi grave ter continuado as guerras em África, com milhares de mortos. Tivemos oito mortos portugueses, há mais mortos africanos, foi uma coisa terrível. E enquanto que os franceses e os ingleses fizeram a descolonização pacificamente, os americanos saíram de Vietnam, o Salazar e o

Marcello Caetano insistiram nas guerras. Houve até um episódio conhecido, a situação pior era na Guiné, o General Spínola dizia que teve um encontro com o Senhor, presidente do Senegal, e com o Amílcar Cabral, chefe do PAIGC, e prometeram um acordo com o Portugal. O Marcelo Caetano recusou,



disse-me, o que é que me importa perder a Guiné se conseguir Angola ou Moçambique? Uma coisa lamentável. Mas portanto, como político, discordei sempre dele. Agora, como Professor, guardo dele a melhor memória.

**3 - O que lhe despertou interesse na área do Direito Constitucional?**

Na área do Direito Constitucional? Todo a área em si. A obrigação do Direito Constitucional à política, a formação do Estado, a formação da Constituição, a produção legislativa, os direitos fundamentais. Eu abarco, tenho abarcado todo o direito constitucional. Tenho livros sobre todas as áreas do Direito Constitucional. Além de ter um manual, uma lista de volumes, tenho livros específicos sobre certas matérias, como Direitos Fundamentais, atos legislativos, etc.

**4 - Sabemos que o Professor foi a favor da inconstitucionalidade de algumas normas da Lei dos Estrangeiros. Porquê que adotou essa posição?**

Adotei porque acho essa lei contrária a um dos princípios fundamentais da nossa Constituição, que é o juro universalismo. E que, aliás, é uma tradição de Portugal, abertura ao mundo. E essa lei, tal como agora é esta da nacionalidade, levanta as mais sérias dúvidas de conformidade com os princípios constitucionais.



### 5 – Considera que esta nova lei também poderá ser inconstitucional?

Da nacionalidade tenho as maiores dúvidas. E também tenho agora dúvidas sobre uma coisa que se fala agora no direito de retorno e mandar ao fim de alguns anos para fora. Tenho as maiores dúvidas sobre isso. A tradição portuguesa, ao longo dos séculos, e também o sentido da Constituição, é de abertura ao mundo. Não de fecho. Não ignoro os problemas que a imigração coloca. Mas também é certo que a Europa está num problema geral, que é o envelhecimento. Nós vamos precisar muito de imigrantes. Vocês que são novos vão ver isto daqui a 10, 20 ou 30 anos.

### 6 – Na atualidade, que desafios é que entende que o Direito Constitucional enfrenta com o passar do tempo?

Há uma produção científica muitíssimo grande no Direito Constitucional. Basta dizer, e modéstia à parte, quando fiz a minha tese em Direito Constitucional, não havia trabalhos, nenhuma tese de direito constitucional em Portugal. A última tese que havia, tinha sido publicada em 1918 ou 1920. A minha foi publicada em 1968. Não havia nada. Agora, com a Constituição, há muitíssimos trabalhos, muitas lições. Muitos professores de Direito Constitucional em Lisboa, em Coimbra, na Universidade Católica, na Universidade Autónoma, em vários institutos de ciências económicas. Muitos trabalhos de direito constitucional, muitos livros de trabalho, muitas teses, muitos doutoramentos em direito constitucional. Um desenvolvimento enorme. E há também a criação dos tribunais constitucionais. É um fenómeno que se verificou na Europa desde a Constituição de Weimar, de 1918 ou 1919, que teve como grande mestre Hans Kelsen.



E hoje há tribunais constitucionais importantíssimos na Alemanha, na Itália, em Portugal, na Espanha, o Conselho Constitucional na França, até nos países africanos de Língua Portuguesa, também há tribunais constitucionais. No Brasil, o Supremo Tribunal Federal é um tribunal de constitucionalidade. A jurisprudência constitucional também tem sido extremamente importante.

### 7 – Mas o Professor podia ter seguido, por exemplo, uma carreira na advocacia. O que o levou então a seguir a academia?

Sabem, eu equacionei a advocacia. Isto porque conhecia muitos advogados e a ideia entusiasma-vam-me. Fiz inclusive estágio de advocacia, mas quando fiz o sexto ano, vi que o meu interesse era o estudo, a investigação, a teoria e não a prática. Portanto, assim fiz e aí dediquei toda a minha vida.



### 8 – Nesse seguimento, o Professor não só é um constitucionalista, como é “o” constitucionalista – considerado inclusive o “Pai da Constituição Portuguesa”. Pode-nos contar como foi esse seu percurso até à Assembleia Constituinte?

Naturalmente. Tendo havido a convocação de uma Assembleia Constituinte e sendo eu constitucionalista, eu não podia deixar de ser deputado da Assembleia Constituinte. Era uma oportunidade única. E fui, fui deputado. Candidato para o então chamado Partido Popular Democrático (PPD, atual PSD). Fui eleito. E na Assembleia Constituinte havia poucas pessoas que conheciam o direito constitucional. Muito poucas. Era eu, o Doutor Diogo Freitas do Amaral, Vital Moreira e pouco mais. Portanto, naturalmente, eu evidenciei-me. Evidenciei-me. E era uma oportunidade única fazer uma Constituição Democrática para Portugal.



Na altura, a situação era grave politicamente. Sabe-se que o Movimento das Forças Armadas convocou uma Assembleia Constituinte. Convocou também eleições. Mas todo o período de 74 a 75 foi marcado por uma grande agitação. Por uma tentativa do Partido Comunista e da esquerda radical ou revolucionária conquistar o poder. Foi um tempo extremamente difícil. Muitíssimo difícil. Houve as eleições em 25 de Abril de 1975. Com uma participação enorme. E 91% de cidadãos votaram. Coisa que nunca tinha visto e foi até comovente para mim. Eu saí de casa de manhã cedo com a minha mulher que é para uma Assembleia de Voto. E já havia imensa gente na rua.

E há também um... Não sei se conhecem Miguel Torga. Um grande escritor. Um diário do Miguel Torga. Em que ele refere também isto. A comoção que ele teve quando viu as pessoas a votarem. E apesar disso, a agitação continuou. Até se agravou depois das eleições. Com tentativas tomadas da Rádio Renascença, do Diário de Notícias pela esquerda radical. Mas mesmo assim, a Assembleia Constitucional abriu, e trabalhou com tranquilidade. Houve problemas graves na feitura da Constituição. Mas conseguiu-se, apesar de tudo, avançar. E avançou-se. E uma das decisões mais importantes da Assembleia Constitucional foi a opção para a sistematização da Constituição.

O Partido Comunista pretendia que, antes de mais, fosse a Organização Económica que aparecesse na Constituição. E nós (o PPD), o Partido Socialista e o CDS, votamos no sentido da preferência pelos direitos fundamentais. Foi uma decisão fundamental da Constituição e da Assembleia Constitucional. E trabalhámos. A qualidade dos deputados, devo dizer, era boa. Os debates, em geral, tinham interesse. Pode ler-se. O Diário da Assembleia Constituinte está publicado. E Portugal entrou num grupo democrático puro. Portanto, eu guardo as melhores recordações desse período. Um período difícil da minha vida. Eu tinha dois filhos pequenos. Muito difícil. Houve o sequestro à Assembleia Constitucional em 12 de Novembro de 1975. Eu escrevi há tempos um artigo para o Público que fala nisso. Em que estivemos mais de 24 horas sem dormir e sem comer. Mas, apesar de tudo, conseguimos.

**9 - Nesses tempos conturbados do PREC, o que sentiu o Professor quando foi cercado na Assembleia Constituinte?**

Preocupação, basicamente preocupação. Não digo propriamente medo. Eu era muito jovem nessa altura. Não digo propriamente medo, mas preocupação. Preocupação e vontade de lutar. E conseguimos, apesar de tudo.

**10 - O 25 de Novembro fez 50 anos. Sente que, da eleição da Assembleia Constituinte ao 25 de Novembro e posteriormente, houveram duas democracias diferentes? Estava a democracia condicionada antes desta data?**

Não, não houve democracia condicionada. A insurreição do 25 de novembro, feita por forças esquerdistas, o Partido Comunista, não chegou a concretizar-se. Feito por forças esquerdistas, tentou pôr em causa a evolução democrática. Como eu já tinha dito, a formação de uma frente revolucionária democrática, um juramento de bandeira contra todas as regras, etc. Mas nós triunfamos.

E houve uma intervenção muito importante do Coronel Melo Antunes, na segunda-feira do 25 de novembro, dizendo que a democracia está aberta a todos, para impedir que a extrema-direita, que também havia, não quisesse aproveitar-se da situação para tomar o poder. Conseguiu-se a evolução medianamente. E também tiveram, em muita importância, do General Ramalho Eanes, que comandou as forças que dominaram a insurreição. O doutor Mário Soares, no Partido Socialista. E a situação evoluiu. E conseguiu-se chegar ao fim e aprovar a Constituição. Só o CDS é que votou contra, mas mesmo votou contra com muita prudência.



**11 - E acha que após esta tentativa do Partido Comunista e de outras forças de esquerda tentarem tomar o poder, se deveria ter ou não procedido à ilegalização do partido, como alguma resposta a estes meios?**

Não, foi melhor assim. Repare que desde então o Partido Comunista está a desaparecer. Vamos ver agora, nas próximas eleições, vai ter uma pequena votação. Está a desaparecer. Como, aliás, tem desaparecido ao longo da Europa. É da natureza das coisas.



**12 - Como o Professor descreve a influência da Constituição na consolidação democrática nos anos posteriores ao 25 de Abril?**

Foi muito grande. A Constituição entrou em vigor e foi criada um órgão, primeiro órgão de fiscalização, a Comissão Constitucional, do que eu fiz parte, que deve aparecer sobre problemas em constitucionalidade. Depois cresceu-se o Tribunal Constitucional, em 1981-1982, também tem tido um papel importante. Não talvez tão importante como os tribunais constitucionais da Alemanha e da Itália, mas muito importante. E tem-se lançado. E os vários Presidentes da República têm tido um papel tão muito importante na moderação, no equilíbrio entre os vários órgãos do Estado. Ramalho Lanes, Mário Soares, Jorge Sampaio, Cavaco Silva, agora Marcelo Rebelo Sousa, acho que tem tido um papel muito importante.

**13 - Sobre o sistema do governo adotado pela nossa Constituição. Recentemente tem se discutido se o sistema semi-presidencial ainda é a melhor escolha, ou se não pode ser considerado hoje em dia, um modelo de instabilidade permanente..**

Acho que num país que tem uma tradição autoritária muito forte, concentração de poder, o semipresidencialismo é um sistema de visão e equilíbrio de poder. Terá havido um ou outro excesso de facto, reconheço isso. Talvez uma dissolução que houve aqui há tempos não fosse necessária. Mas no essencial considero que tem funcionado bem.

**14 - E o Professor acha que deveria haver um reforço dos poderes do Presidente da República?**

O único campo em que eu vejo vantagem num reforço do Presidente da República seria na nomeação de juizes para o Tribunal Constitucional. Porque o Tribunal Constitucional é um órgão de garantia da constitucionalidade, mas tem que ter legitimidade democrática. Ora, em Portugal, há dois órgãos cujos titulares se baseiam na eleição. O Presidente da República e a Assembleia. Não se compreende que a Assembleia nomeie e o Presidente da República não nomeie. É o único ponto em que eu vejo que havia vantagem em rever.

**15 - Nesse seguimento, com os novos fenómenos que surgem nestaa nossa sociedade, como a inteligência artificial, considera que a Constituição ainda está atualizada?**

Acho que sim. Sou talvez demasiado otimista, mas acho que sim. Não digo que num outro ponto não seja possível melhorar ou aperfeiçoar, mas no essencial creio que não está desatualizada.



O problema jurídico em Portugal neste momento mais importante é o da Justiça. Isso é que está mal, muito mal. O funcionamento dos tribunais, do Ministério Público não estão nada bem. E aí é que tem que haver uma intervenção e, se possível, um acordo fundamental para melhorar, aperfeiçoar, corrigir as deficiências, os atrasos, intervenções infelizes, como tem havido, etc, etc.

**16 - E o Professor acha que a solução poderia passar por uma revisão Constitucional?**

Creio que não. O que é necessário é vontade política e de um acordo entre os agentes políticos. E acho que aí um papel muito importante que pode caber ao Presidente da República, impulsionando essa reforma do sistema judiciário.

**17 - A última pergunta Professor, leva-nos de volta à Academia. Como é que avalia, porque também sabemos que acompanha de perto, o ensino do Direito hoje em dia e quais é que são as suas perspectivas para o futuro?**

Eu acho que no essencial estamos bem. Temos bons professores e conheço muitos, e outros ainda não os conheço porque já me aposentei há anos. Mas acho que no essencial está bom. Há um problema que eu tenho posto já há muito tempo. O curso de Direito tinha cinco anos, a licenciatura em Direito. E foi um erro reduzir a quatro anos. Quando há mais matérias a dar, desenvolvimento de certas matérias que antigamente não eram dados como direitos fundamentais ou direito ao ambiente, essas matérias devem ter de ser ensinadas. E ainda se criaram cursos pós-graduação, mas o essencial é a licenciatura. E não é por acaso que os países europeus, com o melhor ensino de Direito, a Alemanha e a Itália, têm cinco anos. Sabem que sempre considerei o processo de Bolonha um erro.





## QUIZ RÁPIDO

Comida favorita: Bacalhau, de qualquer forma.

Livro favorito: Digo-lhe o autor favorito: Almeida Garrett

Um filme: “Morte em Veneza”, ou então “Roma, Cidade Aberta”.

Memória de infância: Os meus pais, os meus tios, os meus avós. Muitas memórias... é difícil escolher.

Músico Favorito: Beethoven, Mahler, Brahms. Esses grandes compositores.

Lema de vida: Fé, esperança e caridade. Eu sou católico...

Se tivesse de mudar de carreira: Seria advogado.

O que falta a Portugal?: É difícil de dizer. Ainda há desigualdades grandes. Ainda há pobreza. Ainda as pessoas talvez não tenham consciência. Ainda há, às vezes, falhas de patriotismo. Há um nacionalismo que é o contrário do patriotismo. Um populismo nacionalista que é o contrário do patriotismo. O que é preciso é o patriotismo, não o nacionalismo.

Uma mensagem para os seus alunos: Trabalhar, estudar, aproveitar a juventude. Dividir e organizar bem o tempo.



D.

# Teaching as a Catalyst for Entrepreneurial and Responsible Leadership

Por Liliana Dinis





Over the years, my experience as a lecturer has increasingly reinforced one conviction: teaching is not primarily about transmitting content. It is about shaping how students see themselves as future decision-makers, leaders, and stewards of value. Ambition, in this sense, is not only about growth or performance, but about responsibility, purpose, and long-term thinking.

This view resonates strongly with the findings of Boldureanu et al. (2020), who show that entrepreneurship education grounded in exposure to successful entrepreneurial role models significantly enhances students' entrepreneurial intentions, confidence, and attitudes. What is particularly compelling in their study is not merely the increase in entrepreneurial motivation, but the qualitative shift in how students define success. When confronted with real entrepreneurial trajectories, students move beyond a narrow focus on financial outcomes and begin to value social contribution, job creation, and broader impact. This shift is central to educating ambitious yet responsible future leaders.

Such a transformation is especially relevant in the context of family businesses. Family firms challenge dominant entrepreneurial narratives centred on speed, disruption, and exit. Instead, they foreground continuity, legacy, and long-term stewardship. Teaching entrepreneurship in this setting therefore requires more than encouraging venture creation; it requires helping students understand how entrepreneurial thinking sustains and renews organisations across generations.

In this context, students often confront uncomfortable but essential questions: *Would I feel obligated to join the family business? How would I negotiate my own aspirations with family expectations? What does responsible ownership really mean?* These moments of tension are pedagogically valuable. They mark the point at which entrepreneurship and leadership become personal and moral issues, rather than abstract concepts. Education plays a crucial role in helping students navigate this space between individual agency and collective continuity.

Here, the distinction between entrepreneurship and intrapreneurship, discussed by Hamid (2024), becomes particularly useful. While entrepreneurs typically create new ventures with full autonomy, intrapreneurs act entrepreneurially within existing organisations, experimenting and innovating under structural constraints. Next-generation members in family firms often occupy this hybrid position. They are expected to preserve a legacy while simultaneously renewing the business model—an inherently complex task that cannot be addressed through theory alone.

Entrepreneurship education, therefore, should focus less on outcomes and more on cultivating an entrepreneurial mindset. This includes opportunity recognition, experimentation, and responsible risk-taking within real organisational contexts. As Hamid argues, entrepreneurship cannot be effectively taught through traditional classroom methods alone. It requires experiential, contextual, and adaptive pedagogical approaches that reflect the realities of family enterprises and multigenerational dynamics.

Central to this approach is recognising that entrepreneurial knowledge is often tacit and difficult to transfer, particularly within families. Founders may struggle to articulate what made them successful, and close family ties can complicate learning through hierarchy, expectations, or conflict. Education can act as a neutral space where entrepreneurial experience is reframed, translated, and internalised



by the next generation — without the emotional weight that often accompanies intra-family transmission.

Finally, teaching entrepreneurship in family business contexts is also about keeping the founder's spirit alive without freezing it in time. Intrapreneurship becomes critical here. By encouraging students to think entrepreneurially within existing structures, education helps reconcile innovation with continuity. This perspective is particularly important for large, multigenerational family firms, where not every successor will found a new venture, but many will be called upon to renew the organisation from within.

In this sense, lecturing is not simply a vehicle for skills development. It is a formative space where ambition is reframed, leadership is humanised, and entrepreneurship is understood as a long-term, responsible commitment—to organisations, families, and society.

**Liliana Dinis**

Investigadora em empresas  
familiares na Católica Lisbon  
School of Business and  
Economics





D.

# **Engenharia de Tecidos: a simbiose entre biomateriais, células e fatores biológicos para a criação de tecidos/órgãos no laboratório**

Por João Pedro Bebiano e Costa, PhD



**E** escrevo com o sentimento de quem acredita que a *Engenharia de Tecidos* pode devolver de volta à sociedade TEMPO, SAÚDE e MOVIMENTO. Desde o meu primeiro contacto com este nicho científico fascina-me a ideia de um dia poder criar tecidos/órgãos vitais no laboratório fazendo com que a lista de espera para transplantes deixe de ser uma sentença de incerteza. Trabalhar para reduzir a escassez de tecidos/órgãos é trabalhar para que menos famílias vivam na ansiedade de receber o telefonema que pode mudar tudo. Mas desde cedo que surgiram várias questões:

*Ok, é nisto que quero trabalhar. O desafio está lançado. Mas como é que é possível criar tecidos e órgãos no laboratório?*

A resposta nasce de uma tríade que tem de trabalhar em sinergia perfeita. A tríade de *Engenharia de Tecidos*: Biomateriais, Células e Fatores Biológicos. Para explicar isto aos meus alunos uso uma imagem simples do dia a dia. Criar um tecido é como preparar uma viagem de automóvel. Os biomateriais são o carro que escolhemos dependendo do tipo de estrada. As células são os condutores que sabem levar o veículo ao destino e que, sem eles, o carro não serve de nada. Os fatores biológicos são o GPS, que nos orienta a cada curva e cada paragem. Sem carro não há partida. Sem condutor não há chegada. Sem orientação perdemos-nos no caminho. Em suma, ser “engenheiro de tecidos” é encontrar a combinação certa entre estes três elementos. É um exercício de afinação contínua, como uma coreografia de natação sincronizada vista de cima. Só com o movimento perfeito e a pontuação máxima se atinge o objetivo.

*Mas sendo os tecidos/órgãos tão complexos, como é que eu vou aplicar a tríade de Engenharia de Tecidos de forma a recriar a complexidade de um tecido?*

Foi aqui que a bioimpressão 3D me abriu uma porta nova. A primeira vez que vi uma cabeça de impressão a depositar, camada a camada, um biomaterial carregado com células e fatores biológicos, percebi que não estava apenas a observar linhas numa grelha. Estava a ver um tecido a nascer com arquitetura, gradientes e função. A bioimpressão 3D permite organizar o que a natureza usa há milhões de anos e fazê-lo com controlo e reprodutibilidade. Cada formulação otimizada, cada parâmetro ajustado, cada geometria construída, aproxima-nos de modelos mais complexos e funcionais.

*Neste preciso instante, já sabia quais as ferramentas que precisaria e a tecnologia que queria usar, mas que tecido/órgão quero eu criar?*

É tentador pensar logo em corações, pulmões, pâncreas ou rins. Mas é prudente começar por onde o conhecimento nos permite maior tração. O meu caminho tornou-se claro na medicina desportiva e na ortopedia. Dedico a minha carreira a estudar e a criar soluções para o menisco do joelho. O menisco pode parecer discreto, mas é essencial. Distribui cargas, estabiliza o movimento e protege a cartilagem. Quando falha, o corpo aprende a viver com dor e limitação. Imaginar um implante meniscal bioimpresso, biomimético e verdadeiramente integrado, é imaginar alguém a voltar a subir escadas sem pensar na dor, a correr atrás de um filho no parque, a regressar a um jogo de futebol.

Esta escolha é também pessoal. Fui basquetebolista semi-profissional até aos 22 anos, com passagens por equipas importantes e pela Seleção Nacional portuguesa. O desporto ensinou-me



disciplina, espírito de equipa e resiliência. Mostrou-me também o lado duro das lesões. Uma lesão encerrou a minha carreira no campo e obrigou-me a reinventar o futuro. Dói no dia em que acontece. Mas transforma-se em combustível quando encontramos um propósito. Hoje, quando desenho um novo projeto, defino uma nova abordagem de impressão 3D ou valido no laboratório o que acabei de imprimir, penso nos atletas que querem voltar ao campo e nas pessoas ativas que só desejam viver sem dor.

A *Engenharia de Tecidos* é humildade e ambição ao mesmo tempo. Humildade para reconhecer a complexidade da biologia e aceitar que, hoje, recriar um menisco perfeito ou um órgão vital completo ainda parece utopia. Ambição para transformar regras biológicas em oportunidades de desenho e regeneração, passo a passo, ensaio a ensaio.

Escrevo na primeira pessoa porque este é um testemunho. Mas fazer *Engenharia de Tecidos* nunca é um ato solitário. É construir pontes entre biólogos, químicos, engenheiros de materiais e clínicos. É ouvir, ajustar e validar. É alinhar a mecânica com a biologia, a impressão com a integração, o design com a regeneração. É assim que a ciência chega às pessoas.

O futuro que imagino é nítido. Bioimpressão 3D a produzir tecidos e, um dia, órgãos personalizados. Implantes de menisco que promovem regeneração e devolvem confiança ao movimento. Protocolos que encurtam a distância entre o protótipo e a clínica. Uma sociedade que olha para a *Engenharia de Tecidos* não como luxo, mas como ferramenta de saúde pública.

Termino com a imagem que me acompanha desde sempre e parafraseando Albert Einstein “A vida é como andar de bicicleta. Para manter o equilíbrio é preciso continuar em movimento.” Avançamos passo a passo. O caminho faz-se caminhando. E, caminhando, a *Engenharia de Tecidos* passará do laboratório para o quotidiano de todos nós.

**João Pedro Bebiano e Costa**

Investigador Científico e  
Gestor de Tecnologia de  
Inovação no CBQF





D.

# Comunicação Influente

Por André Carvalho





**D**urante muito tempo, a comunicação entre marcas e pessoas foi um monólogo bem ensaiado. A marca falava, o público escutava. No máximo, reagia. Havia distância, reverência e uma promessa quase paternal de que aquele produto sabia exatamente do que você precisava. Os influenciadores surgem quando essa lógica começa a falhar. Não porque sejam mais carismáticos ou mais autênticos por definição, mas porque ocupam um lugar simbólico novo. Eles não falam de cima para baixo. Falam do lado. Às vezes, até de dentro.

O influenciador nasce num terreno híbrido. Não é marca institucional, mas também não é apenas pessoa comum. Não é mídia tradicional, mas cumpre funções muito parecidas. É alguém que transforma a própria vida em linguagem e, ao fazer isso, cria uma ponte emocional que nenhuma campanha institucional consegue reproduzir com a mesma intensidade. Quando um influenciador fala de uma marca, ele não fala apenas de um produto. Ele fala de um estilo de vida possível, de escolhas cotidianas, de valores que se manifestam em gestos pequenos. A comunicação deixa de ser sobre convencer e passa a ser sobre pertencer.

Isso muda profundamente a relação entre pessoas e marcas porque desloca o centro da narrativa. Já não é a empresa que define sozinha quem ela é. Essa identidade passa a ser co-construída nas redes, nos comentários, nas associações feitas por quem a usa e por quem a apresenta ao mundo. A marca vira conversa. E conversa é sempre imprevisível. Pode ser afetuosa, contraditória, crítica, irônica. É viva.

No Brasil, esse movimento ganhou contornos muito próprios, afinal, o país é um dos que mais usa redes sociais no mundo. Influenciadores brasileiros tendem a operar numa chave de proximidade intensa. Há humor, informalidade, exposição emocional e uma certa sensação de intimidade permanente. A comunicação é calorosa, expansiva, muitas vezes confessional. Isso cria vínculos fortes, mas também expectativas altas. O público espera posicionamento, presença constante e respostas rápidas. A relação é quase relacional no sentido mais literal. Seguir alguém no Brasil é, muitas vezes, entrar numa espécie de convivência simbólica.

Em Portugal e outros países da Europa, a dinâmica me parece ser um pouco mais contida. Não menos profunda, mas diferente. Há um cuidado maior com a distância, com o tom. O influenciador português tende a ser mais observador do que protagonista, mais comentário do que espetáculo. Isso impacta diretamente a forma como marcas se associam a essas vozes. Enquanto no Brasil a parceria muitas vezes se dá pela identificação emocional direta, em Portugal ela costuma passar pela credibilidade, pela coerência e por uma certa elegância narrativa. Não se trata de quem fala mais alto, mas de quem fala melhor para aquele contexto.

É nesse cenário de amadurecimento da influência como força cultural e econômica que o Brasil dá um passo simbólico importante ao aprovar a regulamentação da profissão. Ao reconhecer juridicamente a atividade de influenciador digital dentro do marco da profissão multimídia, o país deixa de tratar esse trabalho como um desvio informal e passa a enquadrá-lo como parte legítima do mercado contemporâneo. A regulamentação não vem para engessar a criatividade, mas para organizar relações que até então se davam num terreno frágil, com contratos pouco claros, direitos difusos e responsabilidades mal definidas.



Seus desdobramentos tendem a ser profundos, desde maior segurança jurídica para criadores e marcas até a ampliação do debate sobre ética, transparência e responsabilidade na comunicação. Ao mesmo tempo, ela força uma pergunta incômoda, porém necessária. O que muda quando influenciar deixa de ser apenas expressão pessoal e passa a ser também profissão reconhecida?

Porque influenciadores não estão apenas intermediando mensagens. Estão redefinindo o que entendemos por autoridade. Antes, confiávamos em especialistas distantes. Hoje, confiamos em pares aspiracionais. Pessoas que erram, mudam de ideia, se contradizem e, justamente por isso, parecem mais humanas. Isso é potente, mas também arriscado. Quando tudo se apresenta como experiência pessoal, o limite entre vivência genuína e recomendação comercial pode se tornar nebuloso.

Talvez o maior desafio desse novo ecossistema seja equilibrar informalidade e responsabilidade. Influenciar não é apenas indicar produtos, mas participar ativamente da construção de desejos, hábitos e referências culturais. Marcas que entendem isso deixam de procurar apenas alcance e começam a procurar alinhamento. Influenciadores que entendem isso passam a proteger o próprio discurso como um território ético, e não apenas como um canal de monetização.

No fundo, o que está em jogo não é o futuro da publicidade, mas o futuro da confiança. Num mundo saturado de mensagens, quem consegue sustentar coerência ao longo do tempo ganha relevância. Entre Brasil e Portugal, entre intensidade e contenção, há um ponto comum. As pessoas querem sentir que não estão sendo manipuladas. Querem histórias que façam sentido nas suas vidas reais. E talvez seja exatamente aí que os influenciadores, quando atuam com consciência, deixam de ser apenas intermediários e passam a ser tradutores de significado num tempo cada vez mais ruidoso.

**André Carvalho**

Escritor brasileiro, finalista do prêmio Jabuti 59, autor de “A alegria em ficar de fora”.





D.

# Quem somos quando comunicamos? A Construção da Imagem na era digital.



**Simone Petrella**

Professor e Coordenador do Mestrado  
em Comunicação Digital na Católica  
Braga CEO Agência Bright Creations





A comunicação constitui, sem sombra de dúvida, um dos principais mecanismos através dos quais os indivíduos constroem e negociam a sua posição na sociedade. Longe de ser um mero ato de transmissão de informação, comunicar é participar activamente na produção simbólica de sentido e significado, bem como na construção da própria identidade.

Quando comunicamos, independentemente do formato, produzimos uma imagem de nós próprios que será percebida, interpretada e fixada pelos outros, e que nunca poderá ser totalmente controlada. Não se trata de algo estático ou exclusivamente intencional, mas de um processo contínuo de negociação de significados, resultante de uma relação dinâmica entre quem comunica, o conteúdo da mensagem e o contexto em que a comunicação se inscreve.

Esta perspetiva é particularmente evidente na abordagem do sociólogo Erving Goffman, que descreve a vida, e a interação social que lhe é intrínseca, como uma performance, uma encenação onde cada indivíduo, enquanto ator, representa um papel e procura, de forma estratégica, gerir as impressões que produz no outro. Esta gestão passa pela escolha do que mostrar ou ocultar e pelo ajuste de discursos e atitudes de modo a produzir determinadas impressões. Stuart Hall complementa esta visão ao destacar que a construção identitária é um processo *in fieri*, e necessariamente instável, que cruza diferentes fatores contextuais, culturais, sociais e históricos. A imagem que resulta da comunicação é, assim, constantemente atravessada por discursos sociais, relações de poder e sistemas complexos de significado.

Na comunicação digital, a imprevisibilidade e a instabilidade deste processo são amplificadas pela circulação acelerada dos conteúdos e pela diversidade dos públicos que os recebem. Uma mensagem pensada para um contexto específico pode ser reinterpretada fora dele e gerar leituras imprevistas ou contraditórias.

Numa era digital em que o "palco" é permanente e acessível a todos, a pressão para a performance intensifica-se. As redes sociais, enquanto espaços de exposição contínua, introduzem lógicas próprias que condicionam a construção da imagem. A visibilidade deixa de ser neutra, passando a ser mediada por métricas, interações e expectativas de reconhecimento, onde gostos, partilhas e comentários funcionam como mecanismos de validação social. Neste contexto, a construção da imagem pode tender a orientar-se mais pela antecipação da reação do público do que pela intenção comunicativa inicial, favorecendo, e alimentando, práticas de normalização e repetição de modelos identitários dominantes.

Perante este cenário, torna-se pertinente recuperar a proposta de Umberto Eco, apresentada em *Apocalípticos e Integrados*. Eco recusa tanto a rejeição total dos média, característica dos "apocalípticos", como a sua aceitação acrítica, própria dos "integrados", propondo antes uma relação ecológica com os sistemas comunicacionais. Esta abordagem assenta na consciência crítica, na leitura informada e na responsabilidade do sujeito enquanto produtor e intérprete de mensagens e conteúdos mediáticos. Aplicada à comunicação digital, esta "solução ecológica" implica reconhecer que as redes sociais não são, em si mesmas, nem libertadoras nem opressivas, mas ambientes culturais complexos, cujo impacto depende da forma como são habitados. Comunicar de modo responsável exige, antes de mais, compreender os seus códigos, mas também resistir à lógica da exposição contínua e assumir uma posição ativa, crítica e reflexiva.

Deste modo, questionar quem somos quando comunicamos deixa de ser apenas uma interrogação teórica e passa a constituir um exercício prático de cidadania mediática. Num ecossistema comunicacional marcado pela visibilidade permanente, esta noção torna-se essencial: comunicar com consciência, interpretar criticamente e construir imagens, e mensagens, que não sejam apenas eficazes, mas também éticas.



D.

# Bento XVI e Francisco: uma só missão, diferentes abordagens

Por Padre João Vergamota



No dia 7 de Maio de 2025, na Missa pela eleição de um novo Papa, o Cardeal Re afirmava que os fiéis estavam reunidos em oração “para invocar a ajuda do Espírito Santo, para implorar sua luz e sua força, a fim de que seja eleito o Papa de que a Igreja e a humanidade precisam neste momento tão difícil e complexo da história”.

O inciso final desta frase ajuda-nos a compreender que a missão do bispo de Roma, sucessor de São Pedro e Pastor da Igreja Universal, se exerce em circunstâncias históricas concretas, quer da Igreja quer de toda a sociedade, circunstâncias estas que reclamam respostas diferenciadas por parte daqueles que são chamados, por mandato divino, a confirmar os irmãos na fé. As circunstâncias não mudam a missão, apenas lhe exigem uma atenção fiel aos maiores desafios que cada época e lugar apresentam, para os iluminar com a luz do Evangelho.

Por esta razão, as diferentes abordagens com as quais os diversos Papas exercem a mesma missão não nos deve estranhar, dado que são sinais dessa atenção particular a cada momento da história. Ademais, é necessário referir a importância que tem para a compreensão do pontificado de cada Papa a sua história e percurso pessoais, os quais influenciarão obviamente a forma como cada um exerce a missão de sucessor de São Pedro. Dentro deste quadro são compreensíveis as diferenças legítimas de abordagem, e até de estilo, de cada um dos Papas. Deste modo, as inevitáveis comparações não resultam necessariamente em confrontamentos ideológicos, ainda que estes lamentavelmente acabam por surgir numa ou outra ocasião.

Vejamos então, de forma telegráfica, os pontos que consideramos essenciais nas diferentes abordagens do Papa Bento XVI e do Papa Francisco e como estes estiveram ao serviço da missão evangelizadora da Igreja, na atenção às exigências de cada tempo, enriquecidas pela experiência pessoal de cada um.

O Papa Bento XVI chegou à cadeira de São Pedro após um consolidado percurso como professor de Teologia e depois Prefeito da Congregação para a Doutrina da Fé. A clareza e profundidade dos seus ensinamentos foram essenciais para enfrentar o que o próprio Papa definiu como a “ditadura do relativismo *que nada reconhece como definitivo e que deixa como última medida apenas o próprio eu e as suas vontades*”, e que tanto marca o mundo hodierno.

Um dos grandes contributos de Bento XVI foi realçar a necessidade de viver uma profunda amizade com Cristo, — vivida na razoabilidade e clareza da fé — na qual Ele se vai tornado paulatinamente a medida de todas as coisas. Isto levou-o a valorizar a Liturgia como lugar privilegiado de encontro com Deus, a partir do qual somos enviados em missão.

Já o Papa Francisco iniciou a sua missão em 2013, num mundo cada vez mais marcado por uma lógica individualista e de lucro desmedido, consequência do relativismo denunciado por Bento XVI. Quando a única medida sou “eu”, o outro não tem lugar. Ora o Papa Francisco foi diligente em dar ao “outro” um lugar, a não o descartar da nossa vida. Profundamente marcado pela sabedoria e a fé populares, com as quais contactou ao longo do seu percurso pastoral como padre e depois como bispo, o Papa Francisco quis ajudar-nos a curar a cegueira que nos impede de ver as necessidades do próximo, que desconsidera os simples, que faz do lucro o único critério de acção, que, no fundo, crê que há pessoas a quem o Evangelho não deve ser anunciado. Com a sua icónica expressão: “Todos,



todos, todos", proferida aquando da JMJ 2023, o Papa Francisco relembra o mandato missionário de Jesus: ide por todo o mundo — isto é, a "todos, todos, todos" — e anunciai o Evangelho, convidando à conversão e chamando à santidade, santidade esta que se alimenta da amizade com Cristo, vivida na graça dos sacramentos e da liturgia, tão centrais no ensino de Bento XVI.

Assim, os últimos dois Papas, cada um a seu modo, impulsionaram uma vivência profunda do duplo mandamento pelo qual regemos a nossa vida: amar a Deus e aos irmãos. Ambos estiveram ao serviço da unidade da fé e da comunhão fraterna entre os discípulos de Cristo, cumprindo a mesma missão, pondo a render os diferentes "talentos" que Deus deu a cada um.

**Padre João Vergamota**  
Professor Auxiliar Convidado  
na ISDC-UCP





D.

# Platão: a função do mito

Por Américo Pereira



São muitas as interpretações acerca do que possa ser a «Atlântida». Ora, aquilo a que a Atlântida de Platão corresponde é, e é apenas, o que Platão acerca de tal objecto intelectual diz. Nada mais, nada menos. Tudo o mais é, imediatamente, erróneo.

Tal como outros «mythoi» platónicos, o mito relativo à Atlântida é, precisamente, um *mito*. É uma *narração*, em parte descritiva, pois tem partes sem acção, meramente enunciativas, *fabulosa*, quer dizer, não-historiográfica ou de outro, qualquer, modo científica. Não se trata de qualquer forma de ciência, no seu sentido comum, já também clássico – por exemplo, aristotélico –, mas de uma forma de *motivação e de mobilização da inteligência humana* que permite que esta *intua realidades noéticas que não existem no comum da realidade*, comum este que é, sempre, em parte, material. Tais realidades pertencem a outros níveis de realidade que não o da materialidade mundana.

Ora, nada há de material no mito, enquanto mito, mesmo quando nele surgem referências aparentemente materiais, mas que são simplesmente cénicas em modo noético, isto é, surgem como modos de puro pensamento: a «caverna» platónica do início do «Livro VII» da *Politeia*, não é uma realidade material, rochosa, qualquer, é, apenas, um conteúdo de actos de pensamento que remete para um *certo modo de construção lógica do espaço*, mas de um espaço que é puramente narrativo, cénico, como já foi dito. Espaço lógico, impassível de ser sentido sensivelmente. O mito permite que se ‘sinta’ – na realidade do pensamento, que se «intua», pois, é o acto de inteligência que está em causa – de outro modo, de um modo puramente intelectual, recorrendo a «eikones», a imagens.

Nunca houve ou haverá tal caverna pétrea, nela nunca se acoitou ser algum, pois a sua espacialidade nada mais é do que *um modo de pensar*. Na realidade, não se habitam modos de pensar, mas matérias espacialmente dispostas em relação lógico-matemática umas com as outras: a matéria do chão da caverna, a matéria das suas paredes, a matéria do seu tecto, a ausência de matéria pétrea de isso que constitui o rasgo de matéria densa – tal rasgo é feito de ar, também material, mas não de pedra –, a matéria do ar que está no interior da caverna, a matéria dos corpos humanos, dos ‘bonecos’ e demais objectos, etc.

Isto é a *comum* realidade. O mito nada disto possui neste modo, a este nível. *Tudo no mito é puro acto de pensamento*.

Nada no mito tem de ter qualquer relação com o comum do real, salvo isso que constitui o juízo que atribui tal relação.

Os mitos usados por Platão têm como finalidade *romper com os hábitos do pensar comum*, mostrando que há modos diferentes de procurar encontrar sentido para o que constitui o pensamento como apresentação espontânea, apresentação que não é mecanicamente ortonormada, que pode dar-se com tendências pelo menos aparentemente caóticas.

Pode, assim, perceber-se que o mito funciona, em Platão, também como forma de luta contra o caos, numa heurística não-epistemológica comum do sentido, do «logos», ou seja, como forma alternativa, mas também racional, a seu modo, de construção de sentido, convergindo, assim, para um sentido que, em última análise, é fundamentalmente epistemológico, não em acepção restrita, mas em horizonte lato, de episteme como luta e consequimento de resultados positivos contra a



ameaça da alogicidade caótica.

Assim, ao modo dos outros grandes mitos platónicos – por exemplo, o já citado «da caverna», o «de Er», ambos da *República*, os vários do *Symposion*, de que se destaca o «de Penia e Poros (de Eros)», «da parrelha de cavalos», do *Fedro* –, esse, presente na obra *Crítias*, tem como finalidade, não fazer historiografia relativamente a uma qualquer sociedade mundana, concretamente real, mas ajudar a intuir *estruturas lógicas de funcionamento*, correcto ou incorrecto, *da sociedade*, da «coisa política», da «politeia», da «res-publica», da «polis», termo mais adequado.

É, ainda, a platonicamente inamovível questão do *bem-comum* que está em causa no mito da Atlântida, posta em aplicação lógica mítica, o que permite, ao invés de qualquer ensaio historiográfico ou sociológico-mundano, a aplicabilidade a qualquer «coisa-política», a *qualquer sociedade*, que se enquadre nos parâmetros paradigmáticos que Platão põe como estruturantes da sua narração mítico-lógica. Tal aplica-se a qualquer tempo ou espaços mundanos, como sua estrutura lógica paradigmática. O que se diz da Atlântida pode aplicar-se à Roma Augusta ou ao *Reich*, de Hitler, como a qualquer 'democracia' hodierna.

É, assim, ignaro procurar num mito, qualquer seja, algo como uma 'verdade' histórica – quando muito, historiográfica, o «histórico», na sua imensidade e complexidade, é inabarcável pela inteligência (de que a memória é parte) humana – ou procurar descortinar o seu 'onde' mundano, o seu 'quando' mundano, 'quem' é ou são esse ou esses mencionados na narração.

**Américo Pereira**

Professor Auxiliar na FCH da  
UCP





D.

# O Euro digital é o futuro?

Por João César das Neves





Quando se diz que algo é “o futuro”, isso significa duas coisas. A primeira é que aquilo que é referido não existe, senão seria presente; a segunda é que quem o refere omite que o futuro é sempre desconhecido. Ora nas discussões à volta do euro digital, a expressão falha em ambos os termos.

Há muitas décadas que, cada vez que pagamos com cartão ou fazemos transferências eletrónicas, usamos formas computacionais de pagamento. Deste modo, o euro digital já existe há muito, pelo que o termo tem de significar a próxima fase da moeda, as chamadas *central bank digital currencies* (CBDC). Na prática, o que isso significa é que as autoridades monetárias estão a considerar a possibilidade de dispensar os bancos, que são quem opera o atual euro digital, do centro do sistema monetário, usando para isso as novas tecnologias da *fin-tech* ou dos criptoativos (algo que, aliás, os bancos já estão a fazer).

A moeda tem evoluído intensamente ao longo da história, mas sobretudo nas últimas décadas. Há 50 anos ninguém tinha ouvido falar de dinheiro que não tivesse base material, metal ou papel, algo de que hoje já nem se ouve falar na maior parte das transações. Agora são as CBDC que andam em estudo há vários anos. Temos muita conversa, muitas análises, algumas experiências, mas nada de significativo. Quando as coisas são assim, é sinal que se trata de algo complicado.

O único elemento claro é que se trata de uma iniciativa do banco central, a entidade responsável pela moeda nacional; tudo o resto é indefinido. A própria natureza do que se fala varia muito, desde uma carteira digital ou conta eletrónica até criptomoedas geridas em *blockchain*. Também o âmbito de aplicação divide-se entre grossista, para pagamentos apenas entre instituições financeiras, e a retalho, para o público em geral.

A motivação para tais desenvolvimentos é fácil de entender: usar a tecnologia para tornar as transações mais fáceis e baratas. Se no dia-a-dia os pagamentos no atual euro digital são, em geral, fluídos, ainda existem vários tipos de operações caras e morosas, sobretudo em meios internacionais. Assim, o grande inimigo que as CBDC, tal como as *fin-tech* e criptomoedas, pretendem abater são as famigeradas taxas e comissões bancárias.

Se as vantagens são evidentes, o principal tema de conversa, que justifica a demora, tem de vir dos obstáculos ao avanço. Em primeiro lugar, a tecnologia digital, que tem vantagens excecionais, tem também grandes problemas. Quem quer um dinheiro que desapareça num apagão ou por vírus? Outro defeito que estes métodos incluem é a falta de privacidade. Com a CBDC, o Governo (o banco central é uma entidade pública) passa a ter acesso a todos os pagamentos que toda a gente faz. Nem a encriptação da *blockchain* consegue o anonimato da humilde nota em papel.

O elemento mais importante é, porém, a machadada que tal evolução daria aos bancos, que há séculos gerem a moeda de toda a gente. Quando for possível ter uma conta na própria autoridade monetária, com total segurança financeira, quem usará os tradicionais depósitos bancários? A perda desta forma de financiamento pode alegrar os múltiplos inimigos dos “vampiros financeiros”, mas põe em risco os inúmeros serviços que essas entidades nos prestam. Da concessão de crédito ao acompanhamento da atividade económica, são muitas as tarefas dificilmente realizáveis com eficácia por um gigantesco banco central, o qual rapidamente levaria os referidos inimigos a ter saudades dos antigos vampiros. Aliás, o próprio banco central terá essas saudades, por lhe faltar toda



a informação e ajuda fornecida pelas redes bancárias, presentes em todas as vilas e aldeias.

O que todo este debate significa é que se deve avançar com prudência, o que aliás as autoridades estão precisamente a fazer. Os ganhos tecnológicos, pelo menos os que são verdadeiros ganhos, são sempre de aproveitar. Por outro lado, o dinheiro é a infraestrutura económica básica e vive, antes de mais, da confiança da população. Tal significa que o papel dificilmente desaparecerá como meio de pagamento, tal como o ouro continua a ser um ativo de excelência, que sobe de valor nas épocas turbulentas. Por outro lado, o atual euro digital, operado através de cartões e *apps* bancárias, permanecerá graças à eficácia que demonstrou nas últimas décadas.

Que em algumas zonas especiais da economia comecem a surgir meios de pagamentos mais sofisticados é algo muito antigo, a que as autoridades monetárias têm vindo a responder. Só que, com as cautelas que tradicionalmente os caracterizam, os bancos centrais, aqui como em tudo, devem evitar a euforia e o pânico, e gerir o euro de forma responsável.

**João César das Neves**  
Professor Catedrático da  
CLSBE  
(Escola de Lisboa)





D.

# **“Pague Pedro o Tributo”: A Justiça Fiscal na Era Algorítmica**

Por Miguel Correia





O dever de pagar impostos constitui o sustentáculo de uma sociedade civilizada e solidária. Todavia, a fiscalidade não deve asfixiar a iniciativa económica, nem intrometer-se de forma desmesurada na gestão das empresas ou na legítima ambição individual. Já em 1642, no seu célebre sermão na Igreja das Chagas, o Padre António Vieira advertia: *«Pague Pedro o tributo sim, mas seja com tal suavidade, e com tão pouco dispêndio seu, que satisfazendo às obrigações de tributário, não perca os interesses de Pescador»*. Com argúcia recordou que *«Deus tirou a costa de Adão, mas ele não o viu nem o sentiu»*. É sob este signo de eficácia discreta e respeitadora que se deve desenhar o sistema tributário moderno.

A adoção da Inteligência Artificial (IA) pela Autoridade Tributária e Aduaneira (AT) surge como um vetor fundamental de modernização, prometendo ganhos incrementais de eficiência e uma maior racionalização na gestão dos recursos públicos. Abre-se um amplo horizonte para o alinhamento mais estreito do sistema fiscal com as legítimas expectativas dos cidadãos e a missão do Estado. Sem pretensão de exaustividade, destacaríamos, pela sua relevância, os seguintes eixos:

- Facilitação do cumprimento voluntário das obrigações tributárias por indivíduos e empresas;
- Serviços públicos mais céleres, aproximando a atividade do Estado ao tempo real em que opera o mercado;
- Processos mais eficientes, libertando recursos do Estado e do setor privado para atividades de maior valor acrescentado;
- Minimização da ocorrência de fenómenos de prescrição da obrigação tributária ou de caducidade do direito à liquidação, e otimização dos processos de controlo tributário, com repercussões positivas na eficiência da arrecadação e na justiça fiscal;
- Otimização do processo de tratamento de dados recebidos de outros Estados, fortalecendo-se a justiça fiscal num contexto de transações e modelos de negócio crescentemente globais.

As promessas são múltiplas. Mas quais os riscos inerentes a esta evolução e de que modo deverão ser acautelados? A utilização da IA no domínio tributário convoca um juízo de fino equilíbrio entre os interesses económicos e financeiros do Estado e os direitos, liberdades e garantias dos contribuintes.

Por exemplo, a necessidade de explicabilidade do ato tributário impõe restrições à aplicação da tecnologia pela AT, sempre que não seja possível prever o desenlace decisório da máquina e o processo lógico-cognitivo que conduziu à fundamentação do seu ato.

Uma questão adicional que se coloca com particular acuidade é se será possível equacionar um procedimento tributário integralmente artificial, sem intervenção humana direta, baseado em atos puramente automáticos. Neste cenário, questões como a fundamentação dos atos tributários ou o apuramento de responsabilidade pela decisão, surgem como merecedores de uma aturada reflexão.

O princípio da igualdade é também chamado à colação na construção dos algoritmos e dos seus pressupostos. A programação deverá assegurar a ausência de patologias ou erros técnicos no algoritmo que resultem em ações discriminatórias, privilegiando-se ou penalizando-se certos contribuintes em relação a outros.

Por último, a criação de perfis de risco pela AT, com base no património informacional facultado



pelos obrigados tributários e por terceiros, convoca preocupações particularmente sérias. Uma primeira, relativa à utilização dos dados utilizados para a criação desses perfis e à forma como estes são tratados e cruzados para gerarem um certo perfil comportamental com relevo tributário. Uma segunda, relativa aos atos ou procedimentos que a AT adota com base nesses perfis. Ambas as preocupações merecem ponderação sempre que se equacione o recurso à IA para a construção de perfis de risco no campo tributário.

Recorde-se que o enquadramento jurídico da IA, embora vasto, apresenta lacunas críticas. A nível europeu, o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados oferece uma proteção limitada e o Regulamento da IA exclui, em termos práticos, a esmagadora maioria dos sistemas da AT da categoria de “alto risco”, isentando-os de um conjunto vasto de obrigações. Esta insuficiência regulatória transfere o ónus da proteção para os ordenamentos jurídicos nacionais. Em Portugal, questiona-se o potencial regulatório e a densificação de alguns princípios constitucionais como os da legalidade, igualdade e o dever de fundamentação. Embora a Carta Portuguesa de Direitos Humanos na Era Digital seja um passo louvável, a sua eficácia depende de uma maturação legislativa e jurisprudencial que ainda está por cumprir.

Em suma, a transição para uma fiscalidade inteligente é um caminho sem retorno e repleto de oportunidades. No entanto, o sucesso desta evolução dependerá da capacidade de manter o diálogo entre a inovação tecnológica e as garantias humanistas. O que distinguirá um sistema digitalizado de um sistema jurídico-fiscal democrático e sustentável será, precisamente, a preservação da dignidade do “Pescador” perante a onnipresença algorítmica do Estado.

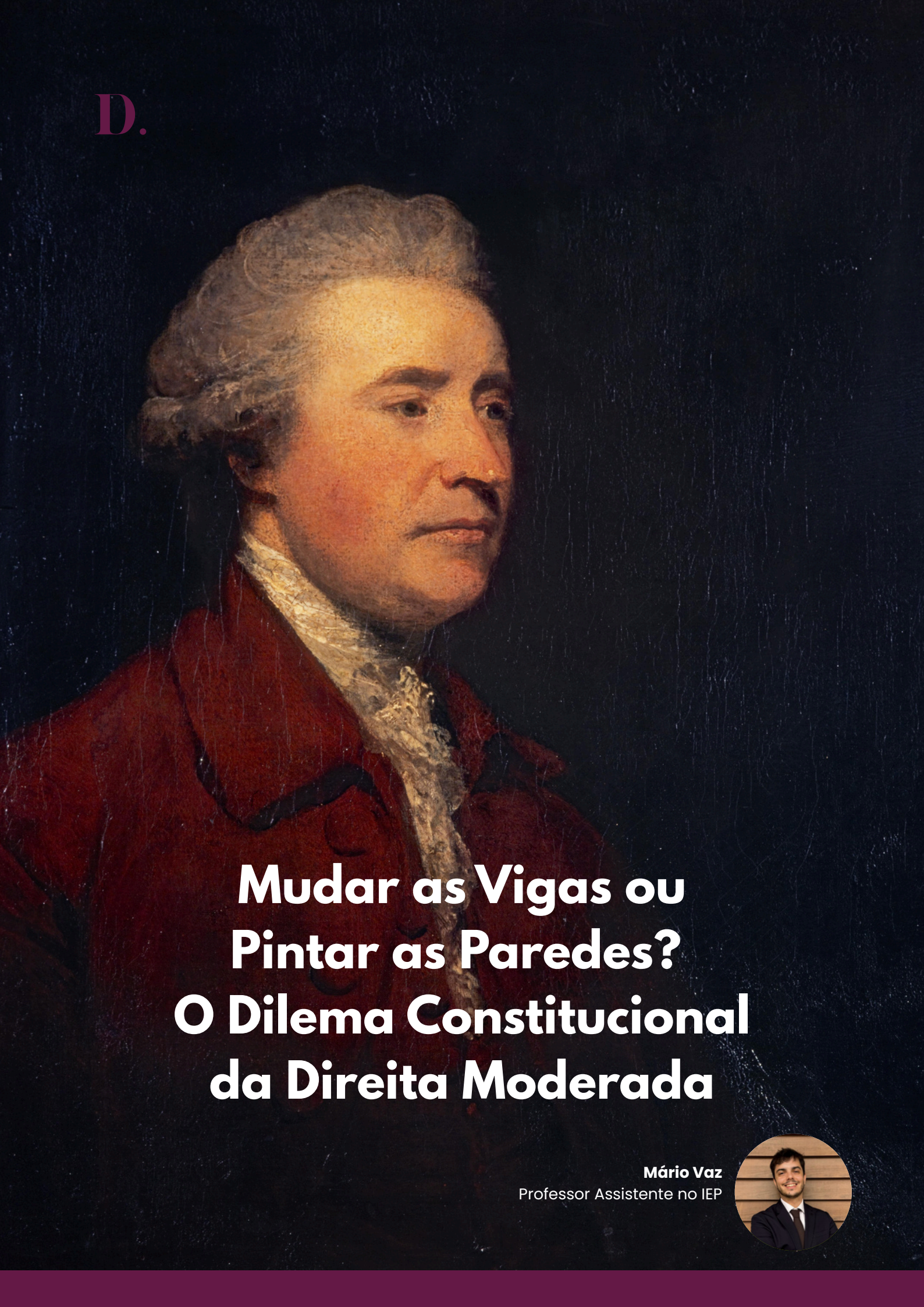
### Miguel Correia

Professor Auxiliar da Escola  
de Lisboa da Faculdade de  
Direito da Universidade  
Católica Portuguesa





D.

A large, detailed portrait of a man with powdered hair, wearing a red coat and a white cravat, set against a dark, textured background. The portrait is the central visual element of the slide.

# **Mudar as Vigas ou Pintar as Paredes? O Dilema Constitucional da Direita Moderada**

**Mário Vaz**  
Professor Assistente no IEP





Uma velha máxima do pensamento político conservador, muitas vezes atribuída a Edmund Burke, lembra-nos que a sociedade é um contrato entre os mortos, os vivos, e os que hão de nascer. A Constituição de 1976 é, inegavelmente, um produto do seu tempo e, consequentemente, datado. Para quem defende primazia da pessoa sobre o Estado e a liberdade da sociedade civil, o atual texto constitucional, filho do fervor revolucionário do pós-abril de 1974 é, em muitos aspetos, um espartilho. Contudo, uma eventual revisão constitucional exige a virtude cardeal da prudência.

Imaginemos o regime democrático como um solar antigo, herdado por várias gerações da família. A sua estrutura é nobre, garantindo-nos o Estado de Direito, separação de poderes e liberdades individuais. Mas esta estrutura foi forrada com diversas instalações, sejam elas elétricas ou canalizações (as disposições programáticas), que foram desenhadas por engenheiros que acreditavam que apenas o Estado poderia gerir a luz e a água de forma a preservar o bem comum. O resultado? Hoje a casa é ineficiente, húmida e cara de manter. O Parlamento que emanou da eleição legislativa de maio de 2025 revelou dois possíveis empreiteiros para esta obra de restauro. E a escolha da Aliança Democrática, caso decida avançar com o projeto de revisão, definirá se a remodelação será um mero repintar de paredes ou uma modernização sem demolir os pilares fundamentais do nosso edifício comum.

O dilema não podia ser mais claro: ou uma revisão constitucional com o Partido Socialista, ou uma revisão com a soma das direitas.

A tentação do “bloco central” representa uma armadilha: o imobilismo. Um flagelo que tem assolado o passado e presente da política portuguesa, cujas consequências políticas estão à vista. Uma revisão com o PS seria uma mera aplicação de uma nova camada de verniz num soalho danificado. Os socialistas jamais aceitarão o essencial para um conservador liberal: a primazia do princípio da subsidiariedade na Saúde e Educação ou o fim do Estatismo que asfixia. A escolha deste caminho seria uma verdadeira traição ao mandato de mudança que os portugueses conferiram a este parlamento. Uma verdadeira reforma do sistema judicial e libertação da iniciativa privada são urgentes e a sua concretização reside na maioria de direitas.

Contudo, não deixo de reconhecer as diferentes direitas. Sim, não há uma direita. E este reconhecimento tem como corolário a prudência. Enquanto conservador que defende acerrimamente o personalismo, distingo-me do Partido Chega no seguinte: quero autoridade, não autoritarismo; quero justiça célere, não a da praça pública; patriotismo de serviço, não nacionalismo excludente; reforma do regime, não a implosão do mesmo. Cabe à AD assumir o papel de “adulto na sala”, fazendo uso da força aritmética da direita para dismantelar o desequilíbrio do regime, mas traçando claras linhas vermelhas inegociáveis no que à dignidade da pessoa humana e ao Estado de Direito diz respeito, travando radicalismos que colidem com a nossa matriz católica e humanista.

Voltemos então à nossa metáfora do solar. O PS e os interesses que aporta deixam a humidade alastrar. Já o Chega arrisca partir a estrutura com a sua impetuosidade. A Iniciativa Liberal foca-se na liberdade esquecendo a alma da casa. Cabe então à direita ética e moderada liderar este processo. Um recuo e refúgio no PS significa a compactuação com o contínuo degradar do nosso edifício comum, até que um dia o populismo não permita qualquer obra de restauro, apenas a demolição de toda a sua nobre estrutura. Uma revisão constitucional é urgente, não só pelos recentes conflitos, mas para a devolver aos portugueses, livre de amarras ideológicas, mas sempre segura nos seus valores fundadores.



**D.**

# **IS WOKE REALLY DEAD?**

Por João Pedro Marques



**E**m novembro de 2025 o conhecido jornalista Piers Morgan lançou *Woke is Dead. How Common Sense Triumphed in na Age of Total Madness*, um livro em que anuncia ao mundo que a reeleição de Donald Trump corresponde ao fim da era do “MeToo”, do “Black Lives Matter” e dos perpetuamente ofendidos promotores da chamada cultura de cancelamento. Diz ele que podemos olhar para o período de 2015–2025 como “uma década demencial na qual preocupações inicialmente bem-intencionadas a respeito de sexismo e de racismo se converteram em tirânicas e puritanas purgas e numa campanha para refazer a sociedade, a língua e a cultura.”

Há, de facto, quem pense que essa década demencial terminou ou pelo menos quem assegure que o wokismo já estará a rolar na rampa deslizante que levará ao seu fim e que já terá entrado no seu estertor final. Eu gostava de aderir a esse auspicioso diagnóstico, mas receio que isso talvez seja equivalente a vender a pele do urso antes de o ter matado porque o wokismo é muito resiliente e emana de duas fontes difíceis de secar ou de combater.

A primeira dessas fontes é intrínseca e consiste na inclinação da generalidade das pessoas no sentido da empatia e da justiça social. Trata-se de uma inclinação positiva, saudável, mas que, quando exagerada, se converte numa espécie de milenarismo laico que não olha a meios para se implantar. A segunda fonte, extrínseca e mais difícil de enfrentar é o ensino. É facto incontestável que tem sido através dos ensinamentos secundário e universitário que o wokismo se vai difundindo e reproduzindo.

O permanente jorrar dessas duas fontes torna difícil determinar se o wokismo já morreu ou está apenas na defensiva, a hibernar. Há, aliás, razões para temer que o combate contra o wokismo possa vir a revelar-se uma espécie de Guerra dos Cem Anos. Este âmbito temporal não aparece por acaso nem constitui exagero meu. Em outubro de 2025, dias antes do jornalista Piers Morgan ter lançado *Woke is Dead*, publicou-se igualmente em Londres, o mais assanhado ninho de gente woke, o livro *The Big Payback. The Case for Reparations for Slavery, and How They Would Work*, escrito por um humorista, Lenny Henry, e um jornalista, Marcus Ryder. O livro é francamente mau, mas tem a vantagem de explicitar de forma claríssima aquilo que, no que toca ao combate ao racismo, os woke pretendem, ou seja, e entre outras coisas, indemnizações, pedidos formais de desculpa e uma narrativa histórica sobre a escravatura e o colonialismo feita à medida dos seus interesses políticos. Mas o mais importante de assinalar, no contexto deste artigo, é que numa entrevista que deram ao jornal *The Guardian* os autores da obra avisaram que a luta do wokismo para mudar o mundo demorará tempo, e apontaram para um horizonte de um século ou mais.

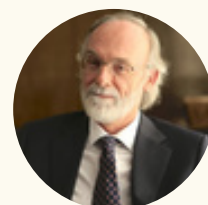
Talvez seja, por isso, precoce anunciar já hoje a morte do wokismo e festejar como se isso já tivesse acontecido. Infelizmente ainda não aconteceu porque muitos organismos estão infiltrados de gente woke que não desaparecerá por artes mágicas nem mudará do dia para a noite a sua visão do mundo. Recorde-se que ainda há dias foi conhecida a proposta do novo código deontológico do ICOM (*International Council of Museums*) que dá poder às minorias que se sintam eventualmente ofendidas pela exposição de alguma peça ou artefacto, de exigirem a sua retirada, assim condicionando e censurando o museu que a expõe.

Eis-nos perante a aplicação prática da agenda do wokismo que leva directamente da suposta ofensa à censura pura e dura. É a mesma agenda que infelizmente já levou à alteração ou supressão



de obras literárias ou cinematográficas, e que trouxe consigo um empobrecimento da nossa cultura. Os cidadãos têm o direito de ver o que, no passado, as sociedades humanas produziram, de gostar ou não gostar dessa produção e do que veem, e a partir dessa visão construir a sua opinião e identidade. Têm o direito de aceder às fontes primárias, às obras de arte e às coleções museológicas. Para que possam continuar a fazê-lo, como é desejável numa sociedade livre e aberta, é necessário pôr fim ao wokismo e para isso há que actuar de forma continuada e consistente sobre as duas fontes que referi acima, isto é, há que explicar às pessoas sensíveis e bem-intencionadas que existem formas mais equilibradas e eficazes, ainda que eventualmente mais lentas, de visar a justiça social, e há que observar atentamente o sistema de ensino. Se os professores e, a montante deles, os ministérios, continuarem a querer injectar ideologia woke nas salas de aula, competirá aos alunos recusá-la, na medida das suas capacidades.

**João Pedro Marques**  
Historiador





*Vozes que inspiram:* **Gonçalo Almeida Ribeiro**

**Por João Soeiro e Mariana Jorge Ferreira**  
Diretor Nacional e Editora-in-Chief de Lisboa





**1 - O Professor tem hoje 41 anos e um currículo notável, que inclui nove anos como vice-presidente do Tribunal Constitucional. Se recuarmos 30 anos no tempo, quem era Gonçalo Almeida Ribeiro então — e quem é Gonçalo Almeida Ribeiro hoje?**

Há 30 anos atrás eu tinha 11 anos. Tenho uma memória muito imperfeita desse período e certamente com 11 anos tinha uma consciência muito imperfeita de mim próprio e do mundo que me rodeava, portanto é difícil fazer esse exercício. Quem é que eu era há 11 anos? Falando das coisas que são relevantes para um miúdo de 11 anos, numas coisas precoces e noutras não.

Eu acho que fui um miúdo precoce intelectualmente, com uma grande curiosidade intelectual, que se manifestava, por exemplo, no facto de eu ter um grande gosto em ouvir conversas de adultos, que é uma coisa que geralmente as crianças consideram uma grande estupada, e ao mesmo tempo de não compreender algumas coisas no mundo e, portanto, um espírito inquisitivo. Mas ao mesmo tempo eu era muito imaturo emocionalmente e os meus pais dizem isso, portanto eu era um miúdo cuja inteligência cognitiva se desenvolveu mais depressa do que a inteligência emocional. Eu acho que elas só se começaram a equilibrar ou a convergir quando eu estava no fim do secundário e no início da universidade.

Pode ter contribuído para isso o facto de eu ter nascido no fim de dezembro a dia 26. O facto de ser sempre o mais novo fez muita diferença, ainda para mais quando falamos de indivíduos de cinco, seis, sete anos. E depois à medida que a idade vai avançando, essa diferença vai se esbatendo e tornando menos relevante. Mas fui sempre muito bom aluno, apanhava as coisas muito depressa e tinha muita curiosidade intelectual.

Desde pequeno sou benfiquista ferrenho, e o Benfica é muito importante na minha vida. Aliás, eu acabei de sair de uma malograda experiência eleitoral, que é uma coisa que uma pessoa como eu só faz por um grande amor clubístico. Porém eu venho de uma família de pessoas que não ligam nada a futebol. O meu pai por exemplo é sportinguista, mais por embirração com o Benfica do que por grande amor ao Sporting. Tenho um irmão mais novo que eu que é sportinguista ferrenho. Maior parte dos meus amigos são sportinguistas, ou melhor, eu diria o seguinte: tenho amigos sportinguistas numa proporção significativamente maior do que a proporção de sportinguistas no universo dos portugueses.

Lembro-me perfeitamente da primeira época que eu acompanhei, teria cerca de 9 anos, foi a época de 93-94, em que foi decisivo um famoso jogo da minha geração, para vocês é história, que foi um 6-3 em Alvalade com um hat-trick do João Vieira Pinto, que é o grande jogador do Benfica do meu tempo.

Eu com 11 anos adorava futebol, ligava muito ao Benfica, mas não tinha jeito nenhum para desporto. Quer dizer, eu não sou um total desastre em coordenação motora, mas como era um miúdo esperto, tinha a noção que não tinha a coordenação motora indispensável para ser um atleta de alta competição, e tive o realismo de perceber que nem valia a pena sonhar ser um grande desportista, e por isso, eu nessa altura - vocês vão ficar algo surpreendidos com isso — eu queria ser locutor de rádio.. Relatar jogos de futebol, ou jornalista desportivo ou eventualmente treinador de futebol, alguma coisa qualquer desse género, portanto o Benfica era uma coisa muito importante na minha vida, e tirando isso, era um miúdo normal.

Mas eu muito precocemente percebi que provavelmente seguiria uma carreira académica. O meu pai é Professor Universitário, embora é um Professor que sempre concilia a Universidade com outras vidas profissionais que o ocuparam mais tempo do que a própria Universidade, e o meu pai, sendo que eu sou muito culta, não tem a minha vocação especulativa, não é uma pessoa que tenha um grande gosto pelas construções intelectuais.

O meu pai tem uma cabeça mais aristotélica do que platónica, eu sou o contrário, sou alguém que tem uma grande atração pelas ideias, e o meu pai é uma pessoa mais orientada para os factos. São duas cabeças bastante diferentes nesse aspecto, mas ambos intelectuais. Eu gostava muito de o ouvir, aprendi muito com ele, e não só com ele mas com outras pessoas, e tive a consciência desde muito cedo que seria uma pessoa que estaria sempre ligada ao mundo das ideias, à vida do espírito. Mais tarde, talvez não com 11 anos, mas eu lembro quando eu entrei na Faculdade, era para mim mais ou menos evidente que se as coisas me corressem bem nos primeiros 2 ou 3 anos, que eu seguia uma carreira como Professor Universitário.

**2 - E de onde vem este gosto pelo Direito? Houve uma influência familiar ou foi uma descoberta pessoal que se foi construindo com o tempo?**

Bom, eu sempre tive mais interesse nas humanidades do que nas ciências. Era bom aluno a tudo, também a matemática, mas eu gostava mais das humanidades.

Eu acho que o Direito surgiu com uma certa naturalidade, porque desde muito cedo, várias



peessoas que tiveram influência na minha vida, o meu pai que é jurista e que não fez nenhum esforço especial para me formar em Direito, mas que serviu de exemplo. A minha avó materna, que não era formada, mas que quis estudar Direito e o pai dela a obrigou a estudar Agronomia. Mas eu lembro-me que aos 12, 13 anos, a minha ideia era ir para a História. E, quando estava no Secundário, gostei muito de Filosofia. Tive o primeiro contacto mais sério com a Filosofia, lendo perfeitamente o "Górgias" do Platão, e achei "é isto mesmo que eu gosto!". Depois, no 12.º ano, eu tive uma cadeira de Introdução ao Direito.

E achei o Direito, sobretudo os aspectos mais filosóficos, muito interessante. E achei, por isso, que ia ser razoavelmente feliz no curso, e o curso de Direito permitia-me explorar todos os meus interesses. E terá sido essa a razão que me levou a ir para Direito.

Eu estudei Direito na Nova. Na altura era um curso relativamente novo. O primeiro ano era muito interdisciplinar, pouco jurídico, gostei muito. E depois, à medida que o curso foi progredindo, houve umas cadeiras que gostei mais do que outras, evidentemente. Fiz muitas cadeiras de Economia, que era uma possibilidade na Faculdade de Economia da Nova, o que já mostra que eu tinha interesses muito diversificados. Devo dizer que não adorei as cadeiras mais técnicas do curso de Direito. Fui muito bom aluno, até porque queria ser Professor e, portanto, sabia que tinha de conseguir bons resultados, mas eu, por exemplo, não tive uma grande paixão pelo Direito Fiscal ou pelo Processo Civil. E eu acabei por só me reconciliar com os aspectos mais técnicos da minha formação jurídica mais tarde, quando, com um nível cultural mais alto, com mais conhecimento, consegui ligar esses aspectos técnicos às questões fundamentais que mais me ocupavam. Há cadeiras que os juristas chamam de dogmáticas, que têm um forte componente técnica, mas que têm mais densidade intelectual, que eu gostei muito no curso. Eu gostei muito do Direito Penal, Direito das Obrigações, essas cadeiras deram-me, de facto, um real gosto. Devo dizer que pensei seriamente na hipótese de, acabando o curso de Direito, ir fazer o mestrado em Economia e o doutoramento, vi uma pessoa da minha família, que também teve alguma influência no meu percurso, que tinha feito muitos anos antes, tinha-se formado em Direito e depois tornou-se um economista.

Eu pensei seriamente em fazer isto, cheguei ao ponto de, quando estava no quarto ano, quis fazer umas cadeiras mais avançadas de Economia da Nova e não tinha matemática suficiente para isso, e, portanto, fui fazer um curso de verão na Faculdade de Economia da Nova de Cálculo e de Álgebra e de Estatística.

Era um curso que tinha uma parte que, no fundo, era refrescar o que se tinha aprendido no Secundário, Cálculo Diferencial, o *princípio do cálculo integral*, Estatística Descritiva, mas que depois tinha uma segunda parte mais exigente. Portanto, pensei muito nisso, mas depois acabei por abandonar essa ideia. Porquê? Porque quis ir estudar Direito para os Estados Unidos, fazer o mestrado e doutoramento, onde o Direito tem um grande arrançamento intelectual, onde se pode estudar muitas coisas diferentes na Faculdade de Direito, e, portanto, senti que o Direito era uma disciplina com a porosidade e elasticidade que me ia permitir cultivar os muitos interesses intelectuais que eu tinha.

### **3 - Como foi essa vivência, do ponto de vista pessoal e académico, de estudar e investigar fora de Portugal, e o contacto com um sistema jurídico diferente? Que diferenças encontrou no mundo do Direito nos Estados Unidos em comparação com Portugal?"**

Eu decidi ir estudar para os EUA por várias razões. Uma tem que ver com esse meu interesse a partir de certa altura muito grande em Economia e se eu tivesse decidido não seguir uma carreira académica de Direito, mas sim na Economia certamente que faria sentido ir para os EUA. Por que na altura, e ainda é assim, quem quisesse estudar Economia a sério e ter graus académicos de grande prestígio estudaria nos EUA. Isso tornou-me mais atento àquilo que também no Direito se passava na América.

Depois apercebi-me de uma coisa, que é um grande paradoxo, as faculdades de Direito no EUA são escola profissionais. Porque a forma como está organizada a Universidade nos Estados Unidos é a seguinte: há a chamada Faculdade de Artes e Ciências, onde estão as disciplinas propriamente académicas, que eles entendem serem as disciplinas próprias de uma formação universitária de base, aquilo que nós chamaríamos, pós-Bolonha, na Europa, um primeiro ciclo, e que podem ser Literatura, Filosofia, Física, Química, Economia e por aí adiante. E depois há escolas profissionais, em que ingressam alunos que já têm um diploma universitário de base, e portanto já têm formação universitária, e em que se vão tornar profissionais num determinado domínio.

Que escolas profissionais são essas? Medicina, Arquitetura, curiosamente, Teologia, que eles chamam as Divinity Schools, Direito e Gestão, Management, Harvard Business School, que é a famosíssima. Ora bem, porquê que essas escolas são profissionais? Porque elas são um sucedâneo académico, historicamente, da formação profissional na relação entre mestre e aprendiz. Se uma pessoa quiser ser advogado nos Estados Unidos, no século XVIII, como é que seria advogado?



Teria ou não um diploma universitário, isso não era indispensável, mas teria que ser admitido numa *Bar Association*, que é, no fundo, uma associação de advogados, uma corporação profissional, e para o fazer, tinha que completar um ciclo formativo com um advogado experiente, um mentor, um mestre.

Isso é que é o estágio, o Advogado Estagiário é um aprendiz de mestre. Ora bem, a partir de certa altura, as Universidades Americanas, sobretudo essas mais poderosas, ricas, prestigiadas e exigentes, criaram escolas em que se dava uma formação académica ou orientada para a preparação profissional, como Médico, como Advogado, ou como jurista, como arquiteto, por aí a diante. E foram, assim, criadas as Faculdades de Direito. E, portanto, elas nasceram como escolas profissionais.

É exatamente o contrário do que acontece na Europa, em que as Faculdades de Direito fazem parte do coração da Universidade, desde as suas origens na cultura ocidental, que são medievais, na Idade Média. Em que havia, de facto, as artes liberais, o equivalente às tais artes e ciências, e depois havia três Faculdades nas Universidades medievais, a Faculdade de Teologia, a Faculdade de Medicina e a Faculdade de Direito.

E, portanto, o Direito tem pergaminhos académicos muito mais antigos na Europa do que tem nos Estados Unidos. Curiosamente, por razões várias, razões que têm que ver com o facto, desde logo, das Universidades Americanas serem Universidades riquíssimas. E, portanto, o que é que acontece com universidades que são muito ricas? Elas podem investir naquilo que não tem rentabilidade imediata. E o que não tem rentabilidade imediata é o pensamento profundo. É a ciência fundamental.

E, de facto, a América é o lugar do mundo em que, quando se está na Universidade, uma pessoa sente que não há restrições orçamentais de espécie alguma. Que os recuos são ilimitados. Agora, isso mudou um pouco porque nós descobrimos que uma parte importante das receitas destas Universidades também são dinheiros públicos. E houve esta polémica com a administração Trump e algumas destas Universidades estão mais aflitas. Ou, pela primeira vez, estão aflitas financeiramente, seja como for. O que é que eu percebi? Que os Professores destas grandes universidades americanas, por um lado, e, por outro lado, a oferta curricular, eram reveladoras de que eram sítios ideais para quem quisesse estar no Direito como uma plataforma para pensar livre e criticamente, sem grandes exigências mundanas. Em que se dissesse, vá estudar, leia o que quiser, escreva a sua tese. E achei isso muito atraente.

E também pelos grandes Professores que tinham. Eu lembro-me, quando fui para a Harvard e vi os professores que lá davam aulas, cujos livros eu conhecia, e achei que luxo poder estudar com estas pessoas, estar numa sala de aulas e interagir com pessoas deste gabarito, foi isso que me atraiu a ir para os Estados Unidos. E acho que não cometi um erro, porque aquilo que eu pude fazer na América naqueles anos foi, de facto, dedicar-me inteiramente ao estudo sem que me fosse exigida grande contrapartida.

Quer dizer, deram-me as possibilidades de tempo, de recursos, de apoio, para eu poder cultivar-me de uma forma que teria sido muito difícil se eu tivesse ficado, não diga em Portugal, digo mesmo na Europa. E eu tive a ocasião de ler naqueles anos coisas que, sobretudo, um jurista não teria provavelmente lido se não tivesse lá estado. Por outro lado, conheci muitas pessoas inteligentes, alunos e professores, e havia um espírito de discussão, que é uma coisa muito anglo-saxónica, e, portanto, também tive excelentes interlocutores nesses anos.

Agora, também foi difícil, porque foi para muito longe de casa, não é? Nós portugueses estamos habituados, a maior parte dos portugueses, sobretudo em Lisboa, também no Porto, não sai de casa para ir estudar para a universidade. Eu não tinha saído, eu mantive-me em casa quando estava a estudar na universidade.

A primeira vez que eu saí de casa, saí para ir para o outro lado do Oceano Atlântico, é muito longe, num ambiente muito diferente, de grande exigência intelectual e também de grande alienação, porque, sobretudo, eu fiz o mestrado primeiro, não tinha muitos colegas, depois, quando cheguei ao doutoramento, aquilo é uma coisa de muitos anos, não é? Dizer agora, tenho 4 ou 5 anos para fazer uma tese, eu tinha 23 anos, era novíssimo, entretanto, eu fui para lá muito novo, não é?

#### 4 – E o Professor gostou de fazer a tese?

A resposta a essa pergunta é a seguinte, é uma resposta complexa. Depois de a ter feito gostei muito de ter conseguido tê-la feito e senti-me bastante orgulhoso do que fiz. O último terço da feitura da tese eu fiz em circunstâncias pessoais muito difíceis, porque já era pai e tinha uma certa urgência em acabar, mas já tinha a segurança de que ia acabar e, portanto, tive algum gosto em fazer. Houve alguns períodos da escrita da tese que eu gostei, mas se eu considerar todo o período em que eu estive a fazer o doutoramento, que foram cinco anos, eu diria que não. Que a maior parte desse tempo, para mim, o doutoramento foi um grande



peso e um grande fator de angústia na minha vida. E, portanto, não vivi numa felicidade tranquila durante os anos do doutoramento. Vivi num estado de grande angústia. Mas essa angústia faz parte da vida de espírito. Quer dizer, só para dizer isto, que eu acho que é interessante, que as universidades são espaços relativamente fechados e seguros, até do ponto de vista físico. Os alunos não devem estar materialmente privados, não devem sentir-se fisicamente ameaçados, porque há um espaço de grande intranquilidade espiritual.

Porque as pessoas novas, que vêm, normalmente, de ambientes razoavelmente, assim se espera, desejavam, razoavelmente estruturados, com aquelas certezas próprias da vida familiar, vêm para a universidade e aquilo que se deseja, é que a universidade seja ou abra latas, quer dizer, que abra a cabeça dos alunos. Eu digo sempre aos meus alunos que eu não estou aqui para vos doutrinar, para vos dizer o que é que vocês devem pensar e nem sequer é muito relevante a mim que conheçam as minhas opiniões. Eu até ligo às vezes a brincar, e agora, depois destes anos, que sou no Tribunal Constitucional, que obviamente é uma função peculiar, conhecerão, certamente, uma parte das minhas convicções, mas não é por eu nas aulas que dou as lardear, e tenho um espírito crítico em relação à autoridade.

E esse processo é fascinante. As pessoas novas gostam de poder, obviamente, superar alguns dos seus preconceitos de meninice, de poder conquistar um espírito crítico que lhes permite distanciar-se e isso também gera uma grande angústia. Que é a angústia das pessoas sentirem-se alienadas, desconfortáveis, inseguras.

E esta intranquilidade interior só é sustentável se houver tranquilidade exterior. Por isso é que as universidades anglo-saxónicas e estruturais americanas, como são universidades muito ricas, dão isso aos alunos. Não se preocupem com nada. Aqui toda a gente tem casa, cama, mesa e roupa lavada, etc.

### 5 - Como é que foi transacionar de um percurso extremamente académico para, de repente, juiz de Tribunal Constitucional?

Não foi tão estranho assim pelo seguinte, porque o tribunal constitucional é um tribunal muito especial. É um tribunal que tem 13 juizes, dos quais 6 são juizes de carreira, mas 7 não têm que ser juizes de carreira e são, invariavelmente, professores universitários. É muito do que faz o tribunal constitucional é de natureza diversa do que fazem os demais tribunais. É uma aplicação do direito que é intelectualmente mais exigente do que nos demais tribunais. Isto por um lado. Por outro lado, eu, quando voltei dos Estados Unidos, fiz uma tese sobre tudo em filosofia de direito com alguma teoria política e alguma

teoria constitucional, mas eu não era um Professor de Direito Constitucional quando voltei dos Estados Unidos.

Porém eu voltei num momento histórico muito curioso, que foi o momento em que o Tribunal Constitucional proferiu aqueles acórdãos famosos, da jurisprudência da crise, quando o Tribunal chumbou várias medidas de austeridade que foram tomadas no período de 2011 a 2015. E tudo começou com um pedido de uma estação de rádio irlandesa à Universidade Católica, era o professor Henrique Antunes o diretor da escola, para que algum professor da Faculdade pudesse ser entrevistado para explicar o que estava a acontecer em Portugal. E então era preciso alguém que falasse bem inglês. E o professor Henrique Antunes disse "o Gonçalo!".

Na altura, isto deve ter sido no início de 2013, na altura já havia pelo menos dois acórdãos sobre Orçamentos de Estado com cortes nos vencimentos dos funcionários públicos e nas pensões. Eu fui ler os dois acórdãos e fiz essa entrevista e achei muito interessante. E continuei a estudar e a intervir no assunto.

Entretanto, enfim, Portugal é um país relativamente pequeno, portanto a minha intervenção acabou por ter alguma relevância mediática. Comecei a ir à televisão, a falar sobre estes assuntos. E, portanto, eu quando fui para o Tribunal Constitucional, fui num contexto, não aterrei no Tribunal vindo do nada.



E contexto era esse? Eu estava há alguns anos a dedicar-me a estudar a Jurisprudência Tribunal. Fui coorganizador de um livro com textos de apreciação crítica da Jurisprudência Tribunal Constitucional.

Tinha tido intervenção pública nessa área. Tinha-me dedicado bastante ao direito constitucional. E fui para o Tribunal Constitucional com uma ideia muito clara, que eu acho que é a constante mais evidente do meu percurso como constitucionalista, sobre qual é a função do Tribunal ou da jurisdição constitucional numa democracia.



Visão essa que eu acho que era duplamente invulgar. Primeiro porque não é muito comum em Portugal os juizes terem aquilo que os americanos chamam de uma filosofia judicial. Isto é, uma visão relativamente articulada sobre o papel da instituição, nos Estados Unidos, o Supremo Tribunal, que é o Tribunal Constitucional, na arquitetura dos poderes públicos.

Isto por um lado. E por outro lado porque era uma visão muito diferente daquela visão que se podia extrair da prática do Tribunal. Uma visão de contenção do juiz constitucional na apreciação ou no escrutínio que faz das opções do legislador democrático.

Com umas ressalvas que tinham também no nosso contexto sobretudo alguma originalidade. Portanto, eu quando fui para o Tribunal, o que é que achei? Achei que não estava de todo preparado para o dia-a-dia do Tribunal, aquilo que se chama a intendência.

Eu nunca tinha visto um processo na vida. Aliás, eu devo dizer, na minha ingenuidade e ignorância, nem me tinha passado pela cabeça que os processos no Tribunal Constitucional ainda fossem físicos. E não eram como continuam a ser.

Não há uma plataforma digital. Portanto, eu lembro-me perfeitamente que o primeiro processo que eu vi, fiquei na dúvida, será que isto é uma fotocópia do processo? Ou uma impressão? Ou é verdadeiramente um processo? Nunca tinha tido um processo nas mãos. Mesmo como na advocacia eu tinha tido uma brevíssima experiência imediatamente antes de ir para o Tribunal, de quatro meses, como consultor numa grande sociedade de advogados em Lisboa.

Portanto, eu tinha muito pouca experiência prática nesse aspeto. Não tinha conhecimento processual rigorosamente nenhum. Mas fui para o Tribunal Constitucional com uma ideia bastante clara sobre a forma como eu via a Constituição, a sua interpretação e o papel do Tribunal.

Ora bem, quanto à parte para a qual eu estava menos preparado, que era a Intendência, tive a sorte de me rodear de pessoas que me ajudaram, colaboradores, mas também, como eu esperava, aprendi as coisas muito depressa. Eu acho que quem não tem boas bases teóricas não é difícil que as adquira tardiamente. Mas o contrário não é verdade.

Quem tem boas bases teóricas, se tiver capacidade de trabalho, empenho e seriedade, com muita facilidade apanha as coisas técnicas. Portanto, eu, ao fim de seis meses no Tribunal, sentia que dominava completamente a Intendência. E também gostei, apesar de nove décimos do trabalho que se faz no Tribunal Constitucional ser objetivamente um trabalho muito pouco estimulante intelectualmente, a vida é assim, mas para mim, numa fase inicial, os primeiros dois anos, foi muito gratificante.

Porque eu senti que esse trabalho mais técnico que eu tinha que fazer no Tribunal me estava a dar uma experiência que eu não teria adquirido de outra forma e que me estava a tornar também um melhor jurista. E era uma coisa que eu nunca teria tido a possibilidade de fazer se tivesse ficado na Universidade. Portanto, quer dizer, foi uma transição aparentemente radical para uma coisa muito diferente.

Eu fui para o Tribunal Constitucional, entretanto, com 32 anos. Para terem uma ideia, eu cessei funções passados nove anos e dois meses, no dia 1 de Outubro do ano passado, e cessei funções sendo um veterano no Tribunal, vice-presidente, e eu continuava a ser o mais novo em idade. Portanto, eu fui novíssimo para o Tribunal, mas essa juventude foi, não sei se foi boa para o Tribunal, não é isso, a posteridade avaliará, mas para mim foi boa. Para mim foi boa, porquê?

Porque fui para o Tribunal com muita energia, com alguma ingenuidade de quem não tem noção de que tem muito o que aprender e, portanto, isso deu-me talvez um excesso de confiança, mas que foi bom para eu agarrar a função com as duas mãos. E também porque ter cessado funções relativamente novo permite-me que agora, como professor, possa partilhar a sabedoria que adquiri nestes anos com os meus alunos.

#### **6 - E ao longo desses anos enquanto Juiz do TC, quais foram as decisões que mais o impactaram?**

Certo, eu aí tenho que dividir a resposta em duas partes, há as decisões que mais me impactaram pessoalmente, algumas das quais podem não ter tido tanta repercussão mediática como outras, em particular porque foram decisões que são a esmagadora maioria das decisões do Tribunal em processos de fiscalização concreta, não têm a mesma visibilidade mediática, e depois há as decisões mais emblemáticas do Tribunal Constitucional, no tempo em que eu estive no Tribunal, quanto a essas eu destacaria quais? A da maternidade de substituição, a que eu já me referi, destacaria as três decisões do Tribunal Constitucional sobre a morte medicamente assistida, a última das quais relatada por mim, destacaria o acórdão que eu relatei sobre a autodeterminação da identidade já nas escolas, uma lei que o Tribunal chumbou, não por razões de conteúdo, porque nem chegou a esse ponto, mas por razões da reserva de lei, que pode parecer um acórdão mais técnico, mas que além de ser muito importante na matéria da reserva de lei, também é muito importante o que se diz nesse acórdão nas entrelinhas. Lembro-me, por exemplo, do acórdão do Tribunal Constitucional sobre várias alterações ao Código de Trabalho, em particular o chamado alargamento do período experimental, portanto



estas são algumas das decisões mais emblemáticas em que eu participei como juiz do Tribunal Constitucional.

Depois, houve alguns casos que eu tive em fiscalização concreta que me marcaram bastante. Por exemplo, um caso que tem a ver com uma questão de direito de a filiação, o estabelecimento da paternidade e da maternidade.

E se bem me recordo, o que estava em causa naquele caso era um senhor que tinha descoberto, quando a filha já tinha 16 anos, que não era progenitor da filha, filha essa que tinha perfilhado. Ou seja, há essencialmente duas maneiras de ser pai com fundamento num vínculo biológico, e não, por exemplo, o pai adotivo em Portugal. Pai aqui no sentido mesmo de pai por oposição  mãe.

Porque a mãe é sempre certa, não é? A mãe é quem dá à luz a criança. O pai, quando se  casado com a mãe da criança, a mãe é sempre certa e, portanto, é a presunção matrimonial que continua a ser a esmagamento de casos.

E a outra é a perfilhação. E a perfilhação  uma declaração de consciência. A pessoa diz que é o pai desta criança e é reconhecido como tal.

E esta pessoa tinha se apercebido que não era pai daquela criança. E agora não interessa aos tais. São situações muito difíceis e dramáticas, mas eu apercebi-me também, nesse processo, que o direito de afiliação português era um direito que não tinha sido praticamente mexido desde a aprovação do Código Civil de 1966.

Porque, quando veio o 25 de Abril, a grande prioridade tinha sido mexer no direito matrimonial. Porque a maior parte dos portugueses eram casados, a taxa de divórcio ainda era muito baixa e, portanto, era  que estava o coração do direito da família e não se mexeu muito no direito a filiação.

E esse é um processo que me lembro que me marcou bastante. Houve outros casos. É evidente que eu depois saí do tribunal, pouco tempo depois de uma decisão que deu muito que falar em fiscalização preventiva, que foi a da Lei dos Estrangeiros, em que eu fui coautor de uma

declaração de voto numa grande projeção mediática.

Esse também ficou certamente para a história. Houve muitos casos. Por exemplo, eu fui para o Tribunal Constitucional praticamente ignorante em matéria fiscal.

O direito fiscal é um dos grandes clientes, figurativamente falando do Tribunal Constitucional e tive que me conversar sobre matérias que, se me dissessem que eu teria que estudar antes de ir para o tribunal, eu juraria nunca o fazer, como, por exemplo, as espécies de tributos públicos. Impostos, contribuições financeiras e taxas.

Tive que estudar várias questões de igualdade tributária, uma vez uma questão sobre defesa fiscal e esses processos me acabam por razões diferentes. Porque percebi-me que até as questões mais técnicas podem ser intelectualmente interessantes, desde que nós as agarremos da forma adequada.

#### **7 - Professor, diga-nos: sabendo que os juízes não são máquinas, o quão fácil  misturar uma verdadeira inconstitucionalidade com uma opinião pessoal do juiz?**

Sim, porque a opinião pessoal nós estamos a falar, essencialmente, não tem que ser uma convicção política. Mas pode ser uma opinião pessoal da natureza diferente. Uma pessoa, por exemplo, pode, numa questão como a eutanásia, pode estar muito marcada por uma experiência de vida pessoal.

Ou numa questão como a questão da filiação, por exemplo. Isso também pode acontecer, não é? E  é um fator idiossincrático e não alguma coisa do percurso de vida daquela pessoa que nada tem a ver com as suas convicções político-ideológicas.

A resposta a essa pergunta varia de questão para questão. Numa questão como, por exemplo, a de saber se a taxa de segurança alimentar mais  um imposto, uma contribuição ou uma taxa, pode ser menos evidente a ressonância política da questão. Ou uma questão completamente diferente, como a questão de saber se as custas judiciais são desproporcionadas. Noutras questões, como as questões da regulação dos fluxos migratórios, da legalização da morte medicamente assistida, de medidas de redução de despesa pública que têm impacto nos vencimentos dos servidores públicos e no pagamento de pensões.

Nessas questões a ressonância ideológica é muito maior. E essa tentaao é evidente porque os juízes são seres humanos e, aliás, participam em eleições e exercem o seu direito de voto. Portanto, certamente, têm vários domínios de vida.

Atuam por conta das suas convicções políticas, têm contato com o espaço público e formam-nas. E, portanto, um das virtudes do juiz constitucional é a virtude da autocontenção ou da moderação.





Uma virtude é uma disposição de carácter. E é isso que permite aos juizes ser capazes de distanciar-se, na medida institucionalmente adequada, das suas convicções políticas, de forma a que a sua função não se confunda com a função do legislador.

### **8 - O Professor acredita, portanto, que na Lei da Nacionalidade, que certos juizes votaram por convicções políticas?**

O tribunal inquiriu-se bastante. Eu achei que nessa ocasião, naturalmente, esse é o meu juízo, nessa ocasião que o Tribunal não tinha sido capaz de sustentar juridicamente algumas das decisões que tomou.

Ou seja, que os colegas que votaram essas decisões, formando uma maioria, que é o critério para definir a decisão do Tribunal, a distinção entre a posição com obter vencimento e as posições vencidas, que esses colegas tinham transgredido a fronteira que é uma fronteira de difícil definição entre aquilo que são os limites constitucionais à política e aquilo que são as opções legítimas da política dentro do quadro constitucional. Porquê? Não queremos aqui descer à questão em concreto porque, entre outras razões, aquelas medidas que o decreto da Assembleia da República acolhia eram medidas que se situavam dentro dos limites fixados numa diretiva da União Europeia.

E essa diretiva da União Europeia tinha sido submetida à apreciação do Tribunal Justiça da União Europeia primeiro, que tinha dito já num acórdão relativamente antigo que, por várias razões, aquela diretiva não violava a Carta dos Direitos Fundamentais da União Europeia. E, por outro lado, um acórdão mais recente do Tribunal Europeu dos Direitos Humanos que corroborava essa jurisprudência do Tribunal Justiça da União Europeia. E o Tribunal Constitucional teve que se pronunciar quanto às questões especificamente sobre o agrupamento familiar, que foram aquelas que geraram essas observações iniciais que nós fizemos na nossa declaração de voto.

Nós, porque fui eu e um colega meu, o Conselheiro António de Teles Pereira, nós, nessa declaração de voto, dissemos aquilo que nos pareceu. O que nos pareceu foi que o Tribunal Constitucional, que não tem jurisprudência nenhuma sobre este assunto, que tem 15 dias para decidir, está sob grande pressão, que sabe que estas opções legislativas são opções tomadas dentro de um quadro de direito da União, quadro de direito da União que foi meticulosamente escrutinado por dois tribunais europeus. O Tribunal Justiça da União e o Tribunal Europeu dos Direitos Humanos, que concluíram que não violava nenhum direito fundamental.

Vir depois o Tribunal Constitucional dizer que afinal viola o direito à unidade familiar pareceu-nos que era uma confusão entre os limites jurídicos à política e a convicção de uma maioria dos juizes do Tribunal Constitucional de que aquelas não eram boas opções políticas. A injustiça da lei é uma condição insuficiente da sua inconstitucionalidade, porque aquilo que é justo ou injusto é numa sociedade pluralista matéria de dissenso e numa sociedade pluralista com regime democrático é matéria que deve ser decidida democraticamente. Eu posso ter uma posição mais restritiva do agrupamento familiar e outra pessoa tem uma posição mais permissiva e no fundo isto é um conflito entre conceções diferentes de justiça, nomeadamente a ponderação dos valores que são relevantes neste domínio de vida.

Dizer que esta ponderação é uma ponderação desequilibrada é em si mesmo um mau argumento por ser um insuficiente argumento de direito constitucional. É preciso dizer que ela extravasa os limites do razoável numa democracia constitucional, ou seja, numa comunidade política que é governada pelas opções da maioria, mas opções essas que se têm que situar dentro dos limites constitucionais. E, portanto, um juiz constitucional ou um juiz americano, eu acho que é o atual presidente dos Estados Unidos que disse o seguinte – “Se eu estiver de acordo com todas as leis que não considero que sejam inconstitucionais, eu sou um mau juiz constitucional”.

Eu por exemplo votei várias vezes pela não inconstitucionalidade de leis das quais discordo politicamente, ou seja, leis contra as quais votaria contra se estivesse no Parlamento.

Por exemplo, três semanas antes ou quatro antes do Acórdão da Lei dos Estrangeiros, este que estamos a falar, o Tribunal Constitucional, a pedido da Sra. Procuradora de Justiça, pronunciou sobre a constitucionalidade de várias normas num diploma que alterava o Código de Trabalho, chamada Agenda de Trabalho Digno, era o nome daquela iniciativa, e eu disse aos meus colegas, eu acho que estas opções legislativas são catastróficas politicamente, acho que isto é um desastre do ponto de vista de relação do Código de Trabalho, mas isso é o que acho o cidadão Gonçalo Almeida Ribeiro, que nessa encarnação tem exatamente o mesmo peso do que têm os outros milhões de cidadãos que têm direito de sufrágio ativo em Portugal. Mas o Juiz Conselheiro Gonçalo Almeida Ribeiro não está aqui para decidir se o legislador fez bem ou mal em tomar estas opções...



**9 – Não é a primeira vez em democracia, mas ao fim de muitos e muitos anos, temos um partido abertamente contra a Constituição – o Chega. Como é que vê um juiz apoiado pelo partido Chega no Tribunal Constitucional?**

Pois, eu não sei se o Chega é abertamente contra a Constituição, porque o Chega diz uma coisa hoje, amanhã diz outra, as incoerências são tantas..

Mas reparem no seguinte, em democracia a Constituição também é objeto de discussão e de deliberação democrática, a Constituição pode ser revista, certo? E, portanto, ser crítico de partes da Constituição não significa estar contra o regime, e muito menos contra a democracia constitucional.

Se eu disser, por exemplo, que quando a Constituição diz no artigo 7º que Portugal preconiza o fim dos blocos político-militares, e eu disser isto é um absurdo – porque a Europa está em guerra e bem se vê o catastrófico que seria para os países da NATO se a NATO se dissolvesse – portanto, seria uma irresponsabilidade se o Estado português se empenhasse na dissolução de uma das garantias da independência nacional que é outros valores constitucionais.

Se eu defender uma proposição destas, não estou fora dos limites do debate democrático razoável, isto é, do debate democrático razoável.

Há várias coisas que estão numa zona cinzenta, em que é uma controvérsia de segundo grau, em que é discutível se ainda se pode admitir ou não.

Por exemplo, quando o Chega propõe a castração química e, em tempos, propôs a pena de morte, mas abandonou agora e agora é prisão perpétua. De facto há Estados de Direito Democrático que têm castração química, prisão perpétua e até pena de morte.

Será que essas opções estão para lado razoável de um Estado de direito democrático? Isso é objeto de controvérsia.

O Chega é um partido, o que eu estou a dizer, é descritivo, nem sequer procura ser apreciativo. O Chega é um partido cujo discurso se pauta pela relativa incoerência de posições. É um discurso, claramente, de contestação ao sistema e é populista no sentido técnico do termo populista na filosofia política e no direito constitucional, que é uma matéria que nós não estamos a falar.

Agora, eu não tenho por líquido que o Chega seja um partido que conteste abertamente o regime no sentido de a democracia constitucional ou o Estado de direito democrático.

Defenda, por exemplo, a substituição da legalidade pela violência, a abolição de eleições livres e a sua

substituição por um princípio de chefatura carismática, que seja um partido favorável à discriminação ostensiva com base em critérios étnicos, raciais, de orientação sexual, o que é que seja. Eu também não excluo que haverá certamente alguns elementos no Chega que defendem estas ideias e eu não excluo que um dia possam defender alguma coisa desse género, mas não acho que isto seja de todo líquido.

Quanto à indicação de um juiz para o Tribunal Constitucional pelo Chega é uma coisa normal. Em democracia, nós não podemos presumir que há direitos políticos supra-democráticos, hereditários ou naturais e, portanto, naturalmente que a composição do Tribunal Constitucional, tendo em conta os critérios de designação dos juizes, refletirá sempre, em parte, o equilíbrio de forças no Parlamento. Ora bem, o que se passa é que dos 13 juizes do Tribunal Constitucional, só 10 é que são eleitos pela Assembleia da República. Há 3 que são cooptados, ou seja, escolhidos pelos 10 eleitos.

E dos 10 que são eleitos pela Assembleia da República, eles são eleitos por mandatos de 9 anos. E, portanto, uma legislatura não altera radicalmente a composição do Tribunal Constitucional. Altera apenas a composição do Tribunal Constitucional na medida em que, no espaço daquela legislatura, alguns dos juizes do Tribunal atinjam o termo do seu mandato.

É a situação que nós temos agora. Eu acho perfeitamente natural que o Chega possa indicar um juiz para o Tribunal Constitucional, mas se o Chega for excluído o entendimento para o Tribunal Constitucional, também não acho que isto seja chocante.

**10 – O Professor também parece dar a entender que a Constituição não está atualizada, considera então que neste momento seria necessária uma revisão da Constituição?**

Bem, eu acho que é pacífico, exceto para os protagonistas da vida pública que podem ter razões para não querer que se faça uma revisão constitucional neste quadro parlamentar, eu acho que há um amplo consenso de que a Constituição precisa ser revista por uma razão de simples, porque a nossa Constituição é uma Constituição muito longa, e portanto é uma Constituição que resiste mal ao decurso do tempo. Quanto mais detalhada é uma Constituição, maior é a erosão que o decurso do tempo exerce sobre ela, é natural. Uma Constituição que tenha meia dúzia de abstrações é uma Constituição que pode ser pouco operativa, pode não resolver muitos problemas, mas é uma Constituição que também em princípio se desatualizará a um ritmo menos acelerado.



A nossa é uma Constituição, não é a mais longa do mundo, enfim, a indiana é mais longa ainda, a brasileira é mais longa, mas é uma das mais longas do mundo. A última revisão constitucional foi em 2005, portanto há vinte anos. E tanto assim é que houve uma tentativa de revisão constitucional numa legislatura não anterior, foi há duas atrás.

Agora, onde já não há consenso é em que é que a Constituição deve ser mexida. Eu sobre isso tenho posições que são públicas há muito tempo, até antes de ir para o Tribunal Constitucional, eu sou a favor de uma Constituição bastante mais enxuta do que a nossa, e, portanto, eu seria favorável a uma revisão constitucional, digamos que com um triplo alcance. O alcance mais óbvio e do meu ponto de vista juridicamente inócuo, mas politicamente-culturalmente relevante, que é o de eliminar da Constituição tudo aquilo que está no texto, mas que não é realmente aplicado.

Por exemplo, talvez oito a nove décimos das disposições relativas à organização económica na Constituição. Porque toda essa parte da Constituição tornou-se obsoleta com a adesão de Portugal à Comunidade Europeia ou à União Europeia. A Constituição económica portuguesa, como a todos os Estados Membros da União Europeia, são as regras do mercado único. Esse é um aspeto.

E depois há algumas disposições de carácter aspiracional ou programático, até com algum lastro histórico do tempo da Guerra Fria e dos três blocos, como por exemplo essa da República Portuguesa preconiza a abolição dos blocos político-militares, tudo isso devia ser eliminado até porque não tem a menor correspondência à nossa realidade constitucional.

Depois há um segundo patamar que é mais polémico.

A Constituição portuguesa, sobretudo em matéria de direitos sociais, mas não só, é uma Constituição que vai além da consagração de direitos, para vincular o legislador a opções de política pública concretas e controversas quanto à realização desses direitos, certo? Por exemplo, a Constituição Portuguesa, para além de considerar os direitos à saúde, à habitação, à segurança social, e muito bem do meu ponto de vista, diz de forma razoavelmente detalhada o que é que o Estado tem que fazer em matéria de política de saúde, de educação, de segurança social, e eu acho que essa matéria é uma matéria que deve ser devolvida ao espaço de discussão e de deliberação democráticos.

É normal em democracia que haja posições diferentes sobre que política de saúde pública deve haver. Por exemplo, a Alemanha, que é um Estado de direito democrático exemplar, é um Estado social, há seguros de saúde públicos, mas os hospitais são particulares, não há um serviço nacional de saúde,

certo? Uma outra hipótese seria, por exemplo, o Estado prestar cuidados de saúde para corrigir falhas de mercado, naquilo em que o mercado não funciona, subsidiar a aquisição de seguros públicos, mas a prestação de cuidados de saúde e o mercado de seguros de saúde serem sobretudo privados.

É uma hipótese. E claro, haver um serviço nacional de saúde, como também existem inúmeros Estados de direitos democráticos, é outra hipótese. Eu acho que isto não é matéria constitucional. Eu acho que isto é matéria de libertação democrática, é matéria de lei, ordinária.

### **11 – Mas retirar isso não seria assustar, entre aspas, a população?**

Não sei porque é que é assustar a população, porque a população está certamente dividida contra essas questões, há quem queira, há quem não queira, mas se a esmagadora maioria do povo português quer um serviço nacional de saúde universal, geral e tendencialmente gratuito, já vos vou dizer uma coisa interessante sobre isso, continuará a votar naqueles que propuserem a preservação do serviço nacional de saúde universal, geral e tendencialmente gratuito.

Uma maioria não tem o direito a entrincheirar na Constituição, para a sua segurança, as suas opções de políticas, ou seja, dizer eu vou pôr isto na Constituição para impedir uma futura maioria de sentido contrário de tomar uma decisão que não me agrada. Isto é problemático do ponto de vista da legitimidade democrática.

### **12 – Mudando de tema e para finalizar, falemos do Benfica. Para além deste amor que tem pelo clube, o que levou a aceitar este convite?**

O que levou a aceitar o convite é uma resposta muito fácil. Foi a acumulação de fatores. Um, gosto muito do Benfica. Na verdade, são 4 fatores são 3 positivos e 1 negativo. Positivo, gosto muito do Benfica. Negativo, pela primeira vez estou em condições de me poder envolver uma coisa destas. Como é evidente, eu vivi discretamente, quase secretamente a minha condição de sócio e apaixonado pelo Benfica, mas antes aqui do Tribunal Constitucional que é o meu dever de ofício. Primeiro, gosto muito do Benfica. Segundo, as eleições do Benfica coincidiam com o momento em que eu já não era juiz do Tribunal Constitucional. Terceiro, conheço há muitos anos o João Noronha Lopes, não intimamente, mas conheço e sei que é uma pessoa séria, competente, abnegada e apaixonada.

Portanto, como muitos outros, basta olhar para o universo de pessoas que criaram as listas, eu achei que ele podia protagonizar uma candidatura muito



boa para o clube. E, finalmente, acho que o Benfica está num estado lastimável, eu achei que como Benfiquista, que eu devia contribuir na medida das minhas pouquíssimas possibilidades, até porque eu não sou um adepto conhecido do Benfica, até tive um envolvimento na campanha, um protagonismo mediático muito simples, aquilo que estava à espera, que os Benfiquistas reagissem com alguma indiferença ao facto de eu ser candidato a Presidente da Mesa.

Mas achei que este era o momento histórico em que sócios do Benfica que tivessem algum prestígio profissional, se jogassem à frente e se candidatassem. Para grande alegria da minha família, nós perdemos e, portanto, eu não vou ser Presidente da Mesa da Assembleia Geral do Benfica, que, como é sabido, se aproxima mais de uma Assembleia dos Tribunos da plebe, na Rola Antiga, do que da Assembleia Geral de uma sociedade comercial, por exemplo.

### **13 – O Professor concorda com os votos por antiguidade?**

Eu concordo com alguma diferenao. Acho que no Futebol Clube do Porto não há, é um sócio um voto. No Sporting há, e há uma diferenao maior do que no Benfica. No Benfica já foi maior do que esta, mas eu acho que continua a haver uma desproporção excessivamente grande. E o problema, claro que não há uma solução bva para isto, mas o problema, além do mais,  que as fronteiras são mais ou menos arbitrárias, quer dizer, um sócio com 24 anos de sócio tem 20 votos, e um com 25 anos de sócio, que pode são ser sócio há mais de um mês, na altura daquelas eleições, tem 50 votos, e, portanto, há duas vezes e meia um sócio que tem menos de um mês ou dois de associação ao clube.

Acho excessivo.. Quer dizer, acho que fazia mais sentido haver um sistema em que havia, imaginemos, um voto, dois votos, trs votos, por exemplo, ou talvez, se quisesse diferençar mais, haver cinco votos, dez votos, quinze votos. Acho que haver sócios que têm três votos e sócios que têm cinquenta votos é absolutamente impossível. Mas isso só numa revisão dos Estatutos.





## QUIZ RÁPIDO

Comida favorita: Lampreia à bordalesa.

Livro favorito: Os Irmãos Karamázov de Fiódor Dostoiévski.

Um filme: Laranja Mecânica de Stanley Kubrick.

Memória de infância: a morte da minha avó paterna.

Banda Favorita: Nirvana.

Se tivesse de mudar de carreira: Seria escritor.

O que falta a Portugal?: A promoção da excelência.

Uma mensagem para os seus alunos: Tenham um espírito crítico.



D.

# **A reforma da legislação laboral: entre reversões, inovação e ambição sistemática**

Por César Sá Esteves



**A**nunciada reforma da legislação laboral promovida pelo Governo surge num contexto denso do ponto de vista político e social. Após mais de uma década marcada por sucessivas alterações ao Código do Trabalho, o Governo propõe-se agora intervir de forma mais ampla, com o declarado objetivo de atualizar, simplificar e tornar mais coerente o regime laboral português.

Para compreender o alcance desta reforma, importa afastar leituras polarizadas e reconhecer que o anteprojeto de reforma, designado *Trabalho XXI*, assenta, essencialmente, em três planos distintos: a reversão de opções legislativas recentes, a introdução de regimes inovadores e uma tentativa de depuração e melhoria sistemática do Código do Trabalho.

### 1. As reversões: um ajuste de rota

Um primeiro eixo fundamental da reforma reside na reversão de várias soluções introduzidas nos últimos anos, em particular no âmbito da designada Agenda do Trabalho Digno, de 2023, mas também de legislação que a antecedeu.

Entre os exemplos mais debatidos encontram-se o figurino da contratação a termo, com a proposta de regresso aos fundamentos e limites que vigoravam antes de 2019, a repristinação do banco de horas individual e a eliminação da proibição de recurso a outsourcing para prover a necessidades cuja satisfação era assegurada por trabalhadores despedidos nos 12 meses anteriores – medida simbolizada como combate ao fenómeno do “despedir para terceirizar”.

Também no domínio do trabalho independente em situação de dependência económica se assiste a uma inflexão: não se pretende revogar, mas ajustar o regime, com o intuito de preservar a linha que separa o trabalho dependente do trabalho independente.

Estas reversões têm sido frequentemente apresentadas como um retrocesso social. Importa, contudo, relativizar essa leitura. Muitos dos regimes a que o Governo pretende regressar vigoraram em Portugal até há relativamente pouco tempo, num ordenamento jurídico que já então consagrava um direito do trabalho fortemente protetivo do trabalhador. Representando opções políticas e económico-sociais claras, não está em causa uma rutura com a matriz social do sistema laboral português, mas antes uma recalibração de soluções recentes, algumas das quais revelaram dificuldades de aplicação prática ou impacto discutível.

### 2. As inovações: novos equilíbrios

A reforma não se limita, contudo, a um movimento de reversão, incluindo também um conjunto de inovações.

Destacam-se, desde logo, medidas que procuram reforçar a autonomia do trabalhador na gestão do seu tempo de descanso, como o novo direito de antecipação ou prolongamento das férias mediante a utilização de dias adicionais não remunerados, solução que, apesar de apresentada como reforço da autodeterminação individual, tem suscitado reação sindical.

Assume igualmente especial relevo o alargamento universal da possibilidade de oposição à



reintegração do trabalhador despedido, quando o regresso se revele gravemente prejudicial para o funcionamento da empresa. Trata-se de uma alteração estrutural, que reforça o papel do tribunal na ponderação dos interesses em presença e relativiza a reintegração enquanto consequência quase automática do despedimento ilícito.

Acresce ainda a simplificação do procedimento de despedimento disciplinar aplicável às pequenas e médias empresas – solução que o Governo terá vindo, entretanto, admitir circunscrever às médias empresas – bem como outras inovações em matérias socialmente sensíveis, como a limitação temporal da dispensa para amamentação ou o alargamento dos setores sujeitos à obrigação de prestação de serviços mínimos.

Em conjunto, estas medidas traduzem uma tentativa – nem sempre linear – de conciliar a proteção do trabalhador com a adaptação do regime laboral ao tecido empresarial português, largamente composto por pequenas e médias empresas, e às exigências de uma economia em transformação.

### 3. A sistemática: arrumar um Código remendado

Para além das opções substantivas, a reforma merece ser lida à luz de uma preocupação menos visível, mas juridicamente relevante: a necessidade de introduzir coerência num Código do Trabalho sucessivamente fragmentado.

Entre 2015 e 2025, o regime laboral foi objeto de numerosas alterações legislativas, várias delas aprovadas sem maioria parlamentar estável. Esse contexto favorece soluções de compromisso e compromete, não raras vezes, a qualidade da técnica legislativa, a articulação entre regimes e a previsibilidade do direito aplicável.

A atual reforma contém sinais claros de uma tentativa de clarificação conceptual, como se observa, por exemplo, no regime da transmissão de estabelecimento. Trata-se menos de inovar e mais de tornar o direito do trabalho mais inteligível e aplicável – um objetivo que, embora raramente destacado no debate público, é essencial para a segurança jurídica.

### 4. Impactos

A reação sindical – que culminou na greve geral de 11 de dezembro – confirma que a reforma é percecionada, em vários pontos, como um recuo em garantias laborais, o que explica a forte mediatização do processo e a mobilização social. Segundo noticiado no final de 2025, o Governo terá, em sede de concertação social com a UGT, revelado abertura para ajustar matérias socialmente mais sensíveis, sem abdicar dos pilares estruturais da reforma.

O futuro desta reforma permanece, contudo, incerto. Num contexto de fragmentação política, é improvável que o texto final corresponda integralmente à proposta inicial. O mais expectável é um processo de sucessivos ajustamentos, em que a intensidade do conflito social e o grau de consenso parlamentar serão determinantes.

Em todo o caso, uma coisa parece segura: não está em causa a irrelevância da reforma, mas o seu desenho final. O debate em torno da legislação laboral é, em última análise, um debate sobre o modelo de trabalho e de economia que Portugal pretende para a próxima década – e esse é um debate que deve ser feito.

**César Sá Esteves**  
Managing Partner da SRS  
Legal





D.

# Trabalho XXI

Por Pedro Palma Gonçalves





No âmbito do chamado Acordo Tripartido para a Valorização Salarial e Crescimento Económico 2025–2028, o Governo apresentou um Anteprojeto de reforma da legislação laboral, conhecido como “Trabalho XXI”. Apesar das críticas dirigidas por alguns setores da vida política e da prática jurídica que esperavam uma intervenção mais alargada, parece inegável que estamos, ainda assim, perante um documento extenso, composto por 59 páginas de texto e, só no Código do Trabalho, 89 artigos alterados ou aditados, o que num total de mais de 500 artigos codificados não deixa de ter um impacto expressivo. Embora a dimensão quantitativa da proposta de reforma legislativa pareça silente quanto à sua dimensão qualitativa, é eloquente quanto à complexidade da sua apreciação, desde logo pois cada alteração introduz desequilíbrios nos pratos da balança empregador-trabalhador que devem ser ponderados sistemicamente.

Como poderemos, então, apreciar a dimensão qualitativa da proposta? No final de contas, como poderemos saber se estamos perante medidas boas ou más para Portugal – leia-se, para trabalhadores, empregadores e sociedade, conjuntamente considerados?

É esta, em rigor, a questão que todos esperamos encontrar respondida em qualquer artigo de opinião – como o texto que aqui escrevo. É, de facto, esta questão que importa e pela qual se travam guerras na opinião pública, na opinião publicada e inclusive em sede de greve, como ocorreu na greve geral de 11 de dezembro de 2025, a primeira greve geral nacional desde 30 de maio de 2013. Fica desde já o leitor avisado – infelizmente ou felizmente, conforme aplicável – de que não encontrará qualquer resposta para esta pergunta no texto que aqui escrevo.

Antecipando o que será a conclusão: não respondo, pois, neste momento, não podemos saber. Não podemos, não só pois a atual proposta, caso sobreviva, passará ainda por muitas revisões, como, a avançar, encontrará um país e um mundo bastante diferentes do país e do mundo do que tínhamos no (saudosos!) verão de 2025, quando surgiu, como, principalmente, por ser muitíssimo difícil apreciar a dimensão qualitativa de uma proposta de revisão da lei laboral. Sendo as duas primeiras razões essencialmente futurológicas, focar-me-ei na terceira e última.

Antes de promover tal exercício, parece-me importante sublinhar que o papel do jurista e da sua *opinio iuris* nunca não é um papel político. Facilmente podemos ser levados a crer que existem matérias, à partida, politicamente inócuas. Imagine-se, por exemplo, o núcleo do direito da responsabilidade civil, no que respeita aos pressupostos da responsabilidade, cujo elenco está já coberto pelo pó dos séculos, para lá de regimes, ideologias, fronteiras e vias políticas – facto, ilicitude, culpa, dano e nexos de causalidade. Contudo, qualquer olhar mais atento compreenderá que, não só a ilicitude pressupõe a violação de lei, logo, de um ato normativo tipicamente proveniente do poder político, como, por exemplo, a valoração da culpa ou do nexo de causalidade são extremamente politizados – veja-se, por exemplo, como em regimes mais ou menos totalitários, com direitos, liberdades e garantias processuais suprimidas, estes pressupostos são facilmente explorados pelos decisores judiciais para servir interesses políticos.

Seja como for, a dimensão política do Direito do Trabalho é inegável, não remontasse à sua génese e ao longo debate capital vs. social. Logo, não há apreciação qualitativa apolítica da proposta de revisão da lei laboral.



Consideremos uma amostra de 3 alterações propostas pelo Anteprojeto.

- Aumento do período de duração dos contratos a termo para 3 anos (termo certo) e 5 anos (termo incerto), mantendo a possibilidade de 3 renovações, mas sem limitar a sua duração total ao período inicial de duração do contrato – tanto o jurista como o político poderão argumentar que a extensão dos períodos de vigência e duração total da contratação a termo é um fator que promove, por um lado, a flexibilidade laboral, mitigando o tema dos prazos e a ameaça da conversão em contratos por tempo indeterminado, com toda a proteção pelo arsenal laboral que lhe é inerente, logo, facilitando a decisão de contratação por parte do empregador, logo, o acesso ao emprego, o que parece bom para a economia e para os trabalhadores; por outro lado, a precaridade laboral, logo, uma maior dificuldade em estabilizar um projeto de vida a longo prazo, o que é basilar para muitos dos habituais planos de vida, como constituir família ou obter um crédito à habitação.
- Extensão da aplicação do regime da isenção de horário de trabalho (IHT) aos cargos de alta complexidade técnica – tão certo é que o alargamento da IHT alarga, concomitantemente, o acesso ao subsídio por IHT a uma maior franja de trabalhadores, para a qual este aumento dos rendimentos é sempre relevante, como a disseminação da IHT dilui a proteção laboral que é conferida pelo horário de trabalho sobre as horas de repouso físico, psíquico e de libertação para outras atividades pessoais ou sociais, especialmente fora das situações de teletrabalho, o que para muitos é considerado um retrocesso civilizacional.
- Fim do direito a instalações e do direito a reunião de trabalhadores no local de trabalho durante o horário de trabalho da generalidade dos trabalhadores em empresas onde não existam trabalhadores filiados em associações sindicais – uns dirão que foram eliminados direitos vetustos, concebidos para uma pretérita realidade operária e de fábrica como epicentro produtivo, desligada da máxima eficiência logística, estratégica e concorrencial que impera no mercado atual e que inclusive pode reorientar os trabalhadores para a sindicalização, outros dirão que estamos perante um rude golpe num direito tão elementar como o simples direito de reunião dos trabalhadores em instalações do local de trabalho durante a jornada, independentemente de mediações sindicais, políticos ou corporativos, enfraquecendo a sua união e o seu poder reivindicativo perante o poder maior do empregador, logo, prejudicando a classe e o país como um todo.

E repitamos, agora e sempre, este exercício para cada uma das muitas alterações propostas, articulando-as sistemicamente perante todas as outras. Tese contra antítese – que síntese?

Só o tempo e as análises socioeconómicas que virão ajuizarão os (de)méritos da proposta de revisão da lei laboral. Por ora, juristas e políticos, mais conservadores ou mais progressistas, de pendor pro-empregador ou pro-trabalhador, mais crentes na mão invisível ou nos fios que a podem regular, debater-se-ão de igual para igual, na justa medida das diferentes forças pessoais e sociais das suas crenças.

**Pedro Palma Gonçalves**  
Associado da VDA na área  
de Comunicações, Proteção  
de Dados & Tecnologia.





D.

# Insónia – Uma doença do sono

Por Henrique Prata Ribeiro



O sono é um estado neurocomportamental recorrente e reversível, que ocupa uma parte substancial da nossa vida – cerca de um terço do dia na maioria da população adulta. O seu papel é essencial na restauração e conservação de energia, bem como nos processos de crescimento, aprendizagem, consolidação de memórias e criação de novas células cerebrais. É constituído pelas fases REM (rapid eye movement) e NREM (non-rapid eye movement), organizadas em ciclos com duração aproximada de 90 minutos, que se repetem em média cinco vezes por noite. A fase REM é a mais associada aos sonhos – embora não seja a única – e caracteriza-se igualmente pela ausência de tónus muscular.

O sono apresenta múltiplas perturbações conhecidas e uma área de influência tão vasta que não existe uma única especialidade médica dedicada ao seu tratamento global. Assim, psiquiatria, neurologia e pneumologia desempenham papéis fundamentais, frequentemente em articulação ao longo do processo diagnóstico. As perturbações do sono são habitualmente classificadas em: insónia; perturbações respiratórias relacionadas com o sono – sendo a apneia do sono a mais conhecida e uma das que mais anos de vida saudável faz perder quando não tratada; hipersónias de origem central; perturbações do ritmo circadiano; parassónias; perturbações do movimento relacionadas com o sono; e uma categoria residual para situações que não se enquadram nas anteriores.

Na Psiquiatria, a perturbação mais frequentemente tratada é a insónia, e é sobre ela que incide esta crónica. Deve ser diferenciada da privação de sono – em que existe uma causa identificável para a falta de sono – e do padrão de "short sleeper", no qual determinados indivíduos, de forma não patológica, não necessitam de mais de 5 horas de sono por cada 24 horas (alguns autores referem 6 horas, devendo o número de horas de sono ser ajustado à idade do indivíduo). A insónia caracteriza-se por dificuldades em iniciar ou manter o sono, podendo ser inicial, intermédia ou terminal, consoante se relaciona com o adormecer, a manutenção do sono ou despertares precoces. Estas dificuldades surgem apesar da existência de condições adequadas para dormir e associam-se a insatisfação com a quantidade ou qualidade do sono. São igualmente relevantes sintomas diurnos como cansaço, dificuldades de atenção, concentração ou memória, irritabilidade e sonolência diurna. A insónia é classificada como aguda ou crónica, consoante a sua duração seja inferior ou superior a três meses.

É consensual afirmar que praticamente toda a gente já sofreu de insónia em algum momento da vida. Na maioria dos casos, estes episódios são transitórios e resolvem-se espontaneamente antes de evoluírem para uma forma crónica. Para minimizar esse risco, na avaliação clínica importa considerar três tipos de factores: predisponentes, precipitantes e perpetuadores. Os primeiros relacionam-se com a maior ou menor propensão individual para desenvolver insónia; os segundos correspondem a acontecimentos ou circunstâncias que desencadeiam um episódio agudo; os terceiros estão frequentemente associados a tentativas inadequadas de correção da insónia, que acabam por a manter mesmo após a resolução do factor inicial. A prevalência da insónia apresenta estimativas amplas (4–22%), mas calcula-se que sintomas de insónia estejam presentes em 30–35% da população. É mais frequente em mulheres, pessoas mais velhas, divorciadas ou com nível socioeconómico mais baixo. Além disso, constitui frequentemente um sinal de alerta para outras perturbações, já que cerca de 50% dos doentes com insónia apresentam uma doença psiquiátrica associada, sobretudo do espectro do humor ou da ansiedade.

O tratamento da insónia deve iniciar-se com Terapia Cognitivo-Comportamental para a insónia,



baseada num conjunto estruturado de intervenções psicoeducativas sobre o sono. A medicação deve ser reservada para segunda linha. Neste contexto, em tratamentos de curta duração recorrem-se frequentemente às chamadas "Z-drugs", enquanto em abordagens de longo prazo podem ser utilizados antidepressivos ou, em casos selecionados, antipsicóticos. Este facto ilustra que, em psiquiatria, as classes farmacológicas não são estanques e que um fármaco pode ter utilidade clínica para além da indicação mais comum.

Relativamente à prevenção da insónia, no âmbito da higiene do sono, recomenda-se uma alimentação equilibrada, jantares ligeiros, redução do consumo de álcool, limitação da cafeína ao período da manhã e prática regular de exercício físico, evitando-o antes de deitar. O quarto deve idealmente ser reservado a duas actividades: dormir e sexo. Um período de relaxamento ou um banho quente antes de deitar, bem como a ausência de ecrãs no quarto, são igualmente práticas promotoras de um sono saudável. Mais do que cumprir regras rígidas, importa reconhecer a importância do sono, o impacto transversal que tem na nossa vida e que, como qualquer outra perturbação psiquiátrica, a insónia requer avaliação e tratamento profissionais.

**Henrique Prata Ribeiro**

Médico Psiquiatra e Professor  
na Faculdade de Medicina  
da UCP







# Mitos da Psicologia e Saúde Mental

Por Madalena Iglésias



**MITO 1*****"É preciso ter um problema grave para ir ao psicólogo."***

Não é necessário ter um problema grave para procurar a ajuda de um Psicólogo. O Psicólogo está disponível para ajudar a organizar ideias, clarificar pensamentos e emoções, apoiar a resolução de problemas e tomada de decisões, bem como a gestão das relações e dos desafios pessoais e profissionais. Muitas pessoas procuram apoio psicológico não por terem um problema grave, mas para aprofundarem o seu autoconhecimento e cuidarem da sua saúde mental.

**MITO 2*****"O psicólogo dá conselhos"***

O Psicólogo não dá conselhos. O papel do Psicólogo é ajudar a compreender melhor pensamentos, emoções e comportamentos, explorar diferentes perspetivas e, em conjunto com o paciente, encontrar soluções possíveis para lidar com as dificuldades. Ao promover o autoconhecimento, a reflexão e o desenvolvimento de estratégias pessoais, o acompanhamento psicológico permite que o indivíduo se torne mais autónomo e capaz de enfrentar desafios futuros de forma saudável. O trabalho do Psicólogo baseia-se na promoção do bem-estar psicológico, na prevenção da doença, na redução do sofrimento e na melhoria da qualidade de vida.

**MITO 3*****"Conservar com os amigos substitui uma ida ao psicólogo"***

Conversar com amigos é reconfortante, mas não substitui a ajuda do Psicólogo. O Psicólogo tem como objetivo a compreensão e o desenvolvimento do ser humano, dos seus comportamentos, pensamentos e sentimentos. O Psicólogo trabalha de acordo com o código deontológico e os princípios científicos da profissão, mantendo uma formação contínua e uma constante atualização. Ser Psicólogo implica dominar um conjunto de competências e técnicas como: a empatia, a escuta ativa, o contacto ocular, a comunicação autêntica, a aceitação incondicional, o parafraseamento, entre outras.

**MITO 4*****"Ir ao psicólogo é sinal de fraqueza"***

Procurar a ajuda do Psicólogo não é sinal de fraqueza, mas sim de cuidado e responsabilidade connosco próprios. O acompanhamento psicológico proporciona um espaço seguro para compreender melhor os nossos pensamentos, emoções e sentimentos. Permite um maior autoconhecimento de nós próprios, dos nossos comportamentos, emoções e ações, para que no futuro, em diferentes situações, sejamos capazes de as resolver de forma autónoma e saudável. Ao decidir procurar ajuda estará a realizar um investimento em si próprio.



**MITO 5*****"Falar sobre suicídio incentiva ao suicídio "***

Existe um estigma associado ao suicídio e, como consequência, muitas pessoas têm medo de falar sobre o tema. Falar sobre suicídio reduz o estigma e também permite às pessoas procurar ajuda, refletir, sentirem-se compreendidas e a querer falar sobre o assunto.

**MITO 6*****"O burnout é só cansaço de trabalho"***

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o burnout define-se como conjunto de sintomas que resulta do stress crónico do trabalho que não foi gerido de forma adequada. Caracteriza-se essencialmente pelo esgotamento físico e emocional, pela diminuição da eficácia e da produtividade do trabalho e pelo distanciamento em relação ao trabalho, acompanhado de sentimentos negativos.

**Madalena Iglésias**  
Psicóloga





A close-up, high-resolution photograph of a person's mouth, smiling broadly. The lips are coated in a vibrant, glossy red lipstick. The teeth are bright white and appear healthy. The tongue is visible, resting against the lower teeth. The skin around the mouth is smooth and has a warm, natural tone. The lighting is soft, highlighting the texture of the lips and the brightness of the teeth.

D.

# **Oclusão Dentária – onde a função e a estética se encontram**

Por Patrícia Fonseca



A saúde oral é muito mais que um sorriso bonito. Existe uma componente menos valorizada, mas essencial para a saúde oral: a oclusão dentária. A oclusão dentária não é um conceito isolado, mas parte de uma visão holística da saúde oral. Se por um lado a função mastigatória influencia a nutrição, a fonética e a qualidade de vida, por outro a estética dentária afeta a autoestima, a comunicação e a integração social.

A oclusão dentária pode ser definida como a relação tridimensional entre os dentes superiores e os dentes inferiores quando estes entram em contacto. No entanto, esta é uma definição simplista que oculta a complexidade da situação. A oclusão envolve padrões neuromusculares, trajetórias mandibulares, estabilidade articular e adaptações individuais que variam ao longo da vida. Assim, mais do que uma posição estática, a oclusão é um processo dinâmico, influenciado a todo o momento por fatores anátomo-fisiológicos, funcionais e comportamentais. Na prática, compreender a oclusão é compreender a forma como os dentes, os músculos mastigatórios, as articulações temporomandibulares e os tecidos de suporte interagem para produzir movimentos harmoniosos e eficientes. É também reconhecer que a função mastigatória e a estética do sorriso não são dimensões separadas, mas partes de um todo.

Do ponto de vista funcional, uma oclusão equilibrada permite uma mastigação eficiente, uma distribuição equilibrada das forças e uma proteção das estruturas dentárias e periodontais. Quando a relação entre dentes, músculos e articulações é harmoniosa, o sistema estomatognático funciona com menor esforço, menor desgaste e menor risco de sobrecarga. Por outro lado, desequilíbrios oclusais podem contribuir para desgaste dentário, mobilidade, fraturas, hiperatividade muscular e, em alguns casos, sintomas associados a distúrbios temporomandibulares, como dor, limitação de movimentos mandibulares ou sons articulares.

Contudo, a oclusão não se esgota na função. A estética dentária — frequentemente associada ao alinhamento, à forma e à proporção dos dentes — está intimamente ligada à relação dos dentes entre si e com os tecidos vizinhos. Um sorriso esteticamente agradável depende de uma oclusão estável, que permita posicionar os dentes de forma harmoniosa nas arcadas, respeitando princípios anatómicos como a linha do sorriso, o corredor bucal, a simetria e as proporções dentárias. Assim, a estética não é apenas um resultado visual, mas uma consequência de uma função equilibrada.

Com isto, compreendemos a importância prática da oclusão dentária e a sua influência no quotidiano de todos nós.

Em contexto universitário, a rotina diária da comunidade académica pode ter impacto na oclusão dentária e vice-versa. Existem várias condicionantes que podem potenciar ou agravar problemas oclusais (como os distúrbios temporomandibulares), comprometendo a saúde oral. Destes destacam-se: o stress e a ansiedade em momentos de avaliação que aumentam o risco de bruxismo (apertar ou ranger os dentes); a má postura resultante de longos períodos de estudo que podem ter repercussões músculo-esqueléticas e o sono irregular (não reparador) que aumenta a tensão muscular, o desconforto e a fadiga com potenciais cefaleias matinais. Podemos ainda associar a estes fatores a alimentação que por vezes pauta-se por uma mastigação apressada com sobrecarga nos dentes (trauma oclusal) ou carências a nível nutricional.



Uma boa gestão do *stress* inerente à atividade académica é fundamental para um correto funcionamento de todo o aparelho estomatognático. Quando isso não acontece surgem alguns sinais e sintomas aos quais devemos estar atentos. Estes podem ser de natureza comportamental (isolamento social, agressividade, irritabilidade ou comportamentos de risco), emocional (ansiedade, medo, depressão, baixa autoestima, inquietação), física (fadiga constante, cefaleias, insónias, distúrbios alimentares, tensão muscular) ou cognitiva (preocupação excessiva, défice de atenção, falhas de memória e dificuldade na toma de decisões). A má gestão do *stress* está diretamente relacionada com o desenvolvimento de distúrbios temporomandibulares, comprometimento da oclusão dentária e, conseqüentemente, da saúde oral.

É importante estabelecer estratégias para reduzir e gerir o *stress* como: estabelecer objetivos realistas, criar bons hábitos de sono, optar por uma alimentação equilibrada, praticar exercício físico e de relaxamento, reservar tempo para lazer, manter relações saudáveis e, se necessário, procurar ajuda especializada.

Em jeito de reflexão, uma boa oclusão dentária visa integrar ciência, técnica e humanismo para promover saúde, bemestar e confiança. A oclusão é, afinal, o ponto onde a biologia encontra a engenharia, e onde a função se transforma em estética. Quando função e estética se encontram, o resultado é um sistema estomatognático equilibrado, capaz de responder às exigências do quotidiano com eficiência e conforto.

**Patrícia Fonseca**  
Professora Auxiliar da  
Faculdade de Medicina  
Dentária da Universidade  
Católica Portuguesa





D.



# O papel da medicina dentária na Identificação humana

Por Cristina Paiva Figueiredo



A identificação humana constitui um dos pilares fundamentais das ciências forenses, assumindo um papel de particular importância no âmbito da Medicina Dentária Forense. A contribuição da Medicina Dentária para este processo baseia-se, sobretudo, em princípios biológicos e físicos incontestáveis, uma vez que os dentes e os materiais dentários se encontram entre as estruturas mais resistentes do corpo humano à ação de agentes destrutivos.

No atual panorama político mundial, marcado pela instabilidade, conflitos armados, crises humanitárias e um aumento significativo de acidentes de grande escala, a identificação humana assume uma relevância incontornável. Guerras, atentados, deslocações forçadas de populações e catástrofes naturais ou tecnológicas geram frequentemente vítimas em contextos de extrema complexidade, nos quais os métodos tradicionais de identificação se tornam limitados ou inviáveis. Nestes cenários, a Medicina Dentária Forense tem demonstrado, de forma reiterada, a sua eficácia e fiabilidade, consolidando-se como uma especialidade indispensável no âmbito da Ciências Forenses. A resistência dos tecidos dentários e dos materiais restauradores, aliada à singularidade das estruturas orofaciais, permite a identificação humana mesmo em contextos extremos, reforçando o papel do médico dentista forense como elemento-chave nas equipas multidisciplinares de resposta a crises, acidentes em larga escala e conflitos armados.

A morfologia dentária, o posicionamento dos dentes, os tratamentos realizados ao longo da vida — como restaurações, próteses, implantes ou tratamentos endodônticos — e as particularidades anatómicas das estruturas maxilofaciais constituem um conjunto de dados extremamente valioso para a identificação de indivíduos. A Medicina Dentária Forense baseia-se, essencialmente, na comparação entre registos *ante-mortem* e *post-mortem*. Os registos clínicos dentários, incluindo elementos como radiografias, modelos de estudo e fotografias intra-orais, entre outros, quando corretamente elaborados e arquivados, fornecem informação detalhada que pode ser determinante para a confirmação da identidade de uma vítima. Desta forma, o médico dentista assume não apenas um papel clínico, mas também uma responsabilidade ética e legal na manutenção de registos rigorosos e completos.

Em situações de desastres em massa, como acidentes aéreos, atentados terroristas ou catástrofes naturais, a identificação rápida e fiável das vítimas é essencial para responder às exigências legais e permitir às famílias o esclarecimento da identidade dos seus familiares. Nestes contextos, a Medicina Dentária Forense integra equipas multidisciplinares de identificação de vítimas, sendo reconhecida como um dos métodos primários utilizados, a par da dactiloscopia e da análise de ADN. As vantagens do método dentário residem na sua rapidez, no custo relativamente reduzido e na elevada taxa de sucesso, especialmente quando existem registos *ante-mortem* disponíveis.

Para além da identificação de cadáveres, a Medicina Dentária desempenha também um papel relevante na estimativa da idade, especialmente em indivíduos jovens. O panorama atual de fluxos migratórios frequentemente envolvendo indivíduos indocumentados ou com documentos inexistentes, incompletos ou pouco fiáveis, salienta a importância desta vertente da especialidade. Em muitos casos, a determinação da idade cronológica é decisiva para definir o enquadramento legal do indivíduo, nomeadamente para estabelecer se se trata de um menor, o que tem implicações diretas ao nível da proteção jurídica, do acesso a cuidados de saúde e de escolarização. A análise do desenvolvimento dentário, da erupção dos dentes e principalmente do grau de mineralização permite



a estimativa da idade com elevado grau de precisão, sendo amplamente utilizada também noutros contextos médico-legais, como processos de adoção e investigação criminal.

Em síntese, a Medicina Dentária afirma-se como um eixo estruturante da identificação humana, ocupando um lugar singular na confluência entre as ciências da saúde, o conhecimento científico e a justiça. A sua relevância resulta não apenas da precisão técnica dos métodos utilizados, mas também da fiabilidade científica dos dados dentários enquanto meio de individualização biológica. Num plano mais amplo, a Medicina Dentária Forense ultrapassa a dimensão estritamente pericial permitindo a restituição da identidade e para a salvaguarda da dignidade da pessoa humana, mesmo após a morte.

**Cristina Paiva Figueiredo**  
Professor Auxiliar Convidado  
em Medicina Dentária na  
UCP





D.



## **Faltas ao trabalho e animais de companhia – nótula breve**

Por Milena da Silva Rouxinol



Foi noticiado, recentemente, que, em Espanha, está sob apreciação uma proposta legislativa, apresentada pela *Coppa – Coordinadora de Profesionales por la Prevención de Abusos* ao *Ministerio de Trabajo y Economía Social*, no sentido de o ordenamento jurídico-laboral passar a permitir ausências justificadas, sem perda de remuneração, em caso de doença ou falecimento de animal de estimação. A proposta, apresentada em maio de 2025, assenta numa tripla ordem de pressupostos: o de que, em Espanha, existe uma obrigação de *posse responsável* incidente sobre quem tem animais domésticos sob a sua guarda, o que, evidentemente, implica garantir cuidados de saúde; o de que o luto animal pode equiparar-se, do ponto de vista do dano psicológico, ao resultante da perda de familiares próximos; finalmente, o de que a lei laboral não reflete qualquer destas dimensões da vida pessoal do trabalhador que tenha um animal de companhia, apesar de vários milhões de famílias, no país, experienciarem, com frequência, esse dilema: ir trabalhar, ou ausentar-se na medida do necessário para prestar assistência ao animal em caso de doença; ir trabalhar ou permitir-se viver a perda de um animal de companhia que partiu. Se, neste último caso, o apelo para faltar ao trabalho é de natureza eminentemente afetiva, conquanto com potencial impacto na saúde mental e até no desempenho do trabalhador, no primeiro, estando essa dimensão igualmente presente, a encruzilhada assume mesmo feição jurídica, já que a prestação de cuidados de saúde ao animal constitui uma verdadeira obrigação legal, sob a égide do imperativo de posse responsável, patente na *Ley 7/2023*, de 28 de março, relativa à *protección de los derechos y el bienestar de los animales* (artigos 24 e 25, sobretudo).

Não se encontrando a proposta ainda aprovada e sendo desconhecido o destino que terá, a publicação da notícia mencionada constitui um bom ensejo para perguntarmos: e em Portugal? Na verdade, também no nosso país existe um número assaz significativo de animais de companhia, muitos, com certeza, sob a guarda de pessoas que trabalham. De acordo com dados recentes, com efeito, o número de cães de companhia em Portugal ronda os três milhões e o de gatos é de cerca de dois milhões, existindo ainda, naturalmente, outros animais domésticos, embora em número muito mais reduzido. Segundo a informação disponível, existem animais em cerca de 70% dos lares portugueses. Por outro lado, em Portugal, como, por enquanto, em Espanha e na generalidade dos países, a lei laboral não reconhece qualquer direito aos trabalhadores fundado em ocorrências atinentes a animais sob a sua tutela, particularmente animais de companhia. Contudo, e finalmente, também no espaço nacional, uma vez mais à semelhança do que se verifica no país vizinho, o estatuto jurídico do animal – como desenhado pela Lei n.º 8/2017, de 3 de março – postula que se configure como verdadeira obrigação legal de quem tenha o animal ao seu cuidado a de garantir “acesso a cuidados médico-veterinários sempre que justificado, incluindo as medidas profiláticas, de identificação e de vacinação previstas na lei”; assim dispõe, desde a entrada em vigor daquele diploma, o artigo 1305.º-A do Código Civil.

Apesar de não se encontrar, nem no Código do Trabalho, nem em qualquer outro diploma laboral avulso, qualquer tutela direcionada ao trabalhador que tenha um animal, particularmente um animal de companhia, não pode dizer-se que o problema em apreço seja totalmente desconhecido no universo jurídico-laboral nacional. Na verdade, ele já foi vaga e reflexamente abordado, no contexto da questão – naturalmente mais ampla – de saber qual o relevo disciplinar da(s) falta(s) injustificada(s) do trabalhador.

Há largas décadas, Jorge Leite, interrogando-se sobre se a falta injustificada constituiria, em todo e



qualquer caso, infração disciplinar, isto é, comportamento passível de punição por parte do empregador, para lá de implicar – o que isento de dúvida – perda retributiva e desconto na antiguidade, pronunciou-se nos termos que se seguem: a falta injustificada não deve considerar-se, necessária ou automaticamente, uma infração disciplinar, porquanto esta última supõe o concurso de um elemento objetivo – a violação do dever laboral em causa – com um elemento subjetivo – a culpa; ora, há casos em que, a despeito do seu carácter injustificado, a falta ocorre em circunstâncias tais que não deve, razoavelmente, dirigir-se ao trabalhador o juízo de censura que consubstanciaria a culpa. Em vista da ilustração do seu entendimento, o Autor apontava o exemplo do trabalhador que, deparando-se com a iminência de a sua casa ruir, falta para pôr os seus haveres em segurança, ou o daqueloutro que se ausenta para comparecer ao funeral de um ente próximo (como a ama, que dele cuidara como se fosse sua mãe). Mais tarde, refletindo sobre o problema em apreço, a que deu resposta não inteiramente coincidente, mas, em todo o caso, sensível à circunstância de, em alguns casos, serem ponderosas as razões da ausência do trabalhador, apesar de não encontrarem imediata correspondência nos motivos que, à luz da lei, a justificam, Júlio Gomes sugeriu novos exemplos capazes de enriquecer o conjunto de hipóteses concebidas, anos antes, por Jorge Leite – nomeadamente o do trabalhador que faltasse ao trabalho para levar ao veterinário o seu animal doméstico que acabara de ser atropelado. Evidentemente, à hipótese de atropelamento podem, sem dificuldade, equiparar-se outros casos de necessidade imperiosa e impreterível de cuidados veterinários.

À época, não vigorando ainda a Lei n.º 8/2017, dificilmente se conceberia uma qualquer obrigação jurídica de prestação de cuidados a animal de companhia, dificilmente se afirmaria um *ilícito* de maus-tratos, incluindo por abandono, de que resultasse sofrimento ou morte. Creio poder afirmar que tão-pouco existia, então, uma *cultura* generalizada de bem-estar animal, uma *sensibilidade* social para a causa, que fizessem premente a reconfiguração do posicionamento da ordem jurídica perante a relação entre ser-humano e animais, mesmo que de companhia.

Neste contexto, perante a eventual falta do trabalhador motivada pela prestação de cuidados inadiáveis ao animal sob sua guarda, ou então pelo luto, caso falecesse, *quid juris*? Ou, adotando a visão de Jorge Leite e convocando-a para este universo, se reconhecia o carácter injustificado da ausência – com perda retributiva e desconto na antiguidade –, ponderando, contudo, a *atendibilidade* dos motivos do trabalhador e excluindo, porventura, por essa via, o seu relevo disciplinar – ficando, pois, o trabalhador livre da aplicação de sanção alguma pela sua ausência; ou, na linha do enquadramento proposto por Júlio Gomes, que, todavia, apenas se referiu explicitamente à hipótese de ser necessário, sem demora, levar o animal ao veterinário, já não à de luto, se equacionava que a falta não devesse ter-se, sequer, como injustificada, porquanto a presença do trabalhador seria, num tal contexto, *inexigível*, valendo essa *inexigibilidade* como impossibilidade de cumprimento da prestação, para os efeitos do motivo de justificação de ausência previsto, hoje, do n.º 2-d) do artigo 249.º do Código do Trabalho. Na verdade, explicava o Autor, a impossibilidade de prestar trabalho referida na norma deveria ler-se com alguma elasticidade, por forma a abranger aqueles casos em que, não sendo tal prestação, em rigor, *impossível*, razões ponderosas, à luz de uma valoração jurídica equilibrada, embora não equacionadas pelo legislador, justificassem – tornassem, pois, *inexigível*, a sua omissão. Ora, sendo a falta justificada, não só não acarretaria qualquer consequência de ordem disciplinar, como nem sequer implicaria as consequências desvantajosas de o trabalhador perder retribuição – a regra é as faltas justificarem não terem esse efeito negativo – ou sofrer desconto na antiguidade. Poderia, ainda, naturalmente, pensar-se na hipótese de a entidade empregadora dar a sua anuência à ausência do trabalhador, caso em que ela se consideraria justificada por essa via –



como resulta, hoje, do n.º 2-k) do artigo 249.º do Código do Trabalho – embora, nessa hipótese, ou seja, se a falta se considerasse justificada só por isso, devesse ocorrer perda retributiva equivalente (artigo 255.º, n.º 2-e)).

E depois da Lei n.º 8/2017, que redefiniu o estatuto jurídico do animal? Em face do disposto no artigo 1305.º-A do Código Civil, introduzido por aquele diploma, julgo que a prestação de cuidados veterinários ao animal à guarda de um sujeito constitui, verdadeiramente, uma obrigação legal. A norma dispõe o seguinte:

- 1.O proprietário de um animal deve assegurar o seu bem-estar e respeitar as características de cada espécie e observar, no exercício dos seus direitos, as disposições especiais relativas à criação, reprodução, detenção e proteção dos animais e à salvaguarda de espécies em risco, sempre que exigíveis.
- 2.Para efeitos do disposto no número anterior, o dever de assegurar o bem-estar inclui, nomeadamente: a) A garantia de acesso a água e alimentação de acordo com as necessidades da espécie em questão; b) A garantia de acesso a cuidados médico-veterinários sempre que justificado, incluindo as medidas profiláticas, de identificação e de vacinação previstas na lei.
- 3.O direito de propriedade de um animal não abrange a possibilidade de, sem motivo legítimo, infligir dor, sofrimento ou quaisquer outros maus-tratos que resultem em sofrimento injustificado, abandono ou morte.

Ora, a ser assim, diria que a falta ao trabalho motivada pela necessidade – naturalmente impreterível e inadiável – de o trabalhador garantir cuidados de saúde ao seu animal, designadamente levando-o ao veterinário, cabe na parte final da alínea d) do n.º 2 do artigo 249.º do Código do Trabalho, segundo a qual é justificada a ausência "motivada por impossibilidade de prestar trabalho devido a facto não imputável ao trabalhador, nomeadamente observância de prescrição médica no seguimento de recurso a técnica de procriação medicamente assistida, doença, acidente ou *cumprimento de obrigação legal*". Vale por dizer: terá deixado de se impor, para que tal segmento albergue o caso em apreço, a mencionada leitura *dúctil* da expressão *impossibilidade de prestar trabalho* constante deste segmento do artigo 249.º, n.º 2. Sem prejuízo da justeza desta perspetiva hermenêutica para outras situações, a da ausência do trabalhador motivada pela necessidade de assegurar a prestação de cuidados veterinários impreteríveis ao seu animal passou, desde a entrada em vigor da mencionada Lei n.º 8/2017, a poder enquadrar-se, sem esforço interpretativo, no inciso final daquela alínea d) – assim me parece.

Diversa é a hipótese de ausência por luto animal. Nesse caso, se a entidade empregador não der a sua anuência à falta, nos termos do artigo 249.º, n.º 2-k), muito dificilmente se sustentará o seu carácter justificado e também não será líquido afirmar, mesmo reconhecendo tratar-se de falta injustificada, a sua irrelevância disciplinar, por inexistência de censurabilidade... E nenhum suporte se encontrará, à luz das normas vigentes, para quantificar o período de ausência aceitável. Ao menos, pois, para enquadrar a hipótese de ausência por morte de animal de companhia, a intervenção legislativa parece imprescindível.

Não há sinais, porém, de que o tema em apreço incorpore a atual agenda política laboral. Talvez venha a sentir-se o sopro do vento espanhol, a seu tempo...

**Milena da Silva Rouxinol**  
Professora Auxiliar na  
Faculdade de Direito da UCP  
(Escola do Porto)





D.

# Parcerias Público-Privadas em Portugal: evolução, desafios e perspectivas para um novo ciclo de investimento

Por Luís de Almeida Simão





Nas últimas décadas, Portugal registou um esforço significativo de modernização e expansão das suas infraestruturas, com impactos profundos no desenvolvimento económico, na coesão territorial e na qualidade de vida das populações. As Parcerias Público-Privadas (PPP) desempenharam um papel central neste processo, especialmente a partir do final da década de 1990 do século passado, permitindo acelerar investimentos que dificilmente teriam sido concretizados apenas com recurso a financiamento público.

As primeiras gerações de PPP, em particular no setor rodoviário, contribuíram de forma decisiva para a redução do isolamento das regiões do interior, promovendo a mobilidade, a competitividade regional e a integração económica do território. Este modelo conheceu, contudo, fases de maior ou menor aceitação política, refletindo diferentes orientações governativas. Ainda assim, o balanço global é amplamente positivo, tanto do ponto de vista da dotação infraestrutural como da capacitação técnica e institucional do país na estruturação e gestão de contratos complexos de longo prazo.

Desde os anos 2000, registaram-se mudanças relevantes no modelo de PPP em Portugal. A experiência acumulada conduziu a uma maior sofisticação contratual, a uma repartição de riscos mais equilibrada e a um escrutínio acrescido sobre a sustentabilidade financeira dos projetos. A evolução não se limitou ao setor rodoviário, estendendo-se a áreas como a saúde, onde os hospitais em regime de PPP demonstraram, em vários casos, níveis de eficiência operacional superiores aos da gestão pública — realidade que tem reaberto o debate sobre o papel do setor privado na prestação de serviços públicos.

Um dos maiores desafios associados às PPP reside na renegociação e no reequilíbrio financeiro de concessões de longa duração. Contratos com horizontes temporais de 30, 50 ou mesmo 75 anos, como os atualmente previstos para algumas infraestruturas portuárias, são inevitavelmente expostos a alterações económicas, sociais e políticas. Em Portugal, existem exemplos reconhecidos internacionalmente de processos bem-sucedidos de renegociação, como a transição do modelo SCUT para portagens com tecnologia Multi Lane Free Flow ou a reestruturação dos contratos das PPP rodoviárias no contexto da intervenção da Troika, que permitiu reduzir os encargos públicos relacionados com as autoestradas ex-SCUT.

Mais recentemente, decisões políticas como a eliminação de portagens em determinadas vias vieram reacender a complexidade destes contratos, levantando questões relevantes de compensação, estabilidade regulatória e credibilidade do Estado enquanto parceiro contratual. A experiência portuguesa e internacional, demonstram que a previsibilidade e a estabilidade institucional são fatores críticos para a atração de investimento privado sustentável.

O conjunto destas experiências positivas proporcionam um alargamento do modelo PPP para novos tipos de infraestruturas e serviços para além das mais comuns como, saúde, transportes, água e saneamento para: estabelecimentos prisionais, infraestruturas digitais e tecnológicas, infraestruturas de resiliência e segurança. Resumidamente, a nível global, as PPP estão a transitar de um modelo centrado em ativos físicos tradicionais para infraestruturas híbridas, onde o valor reside tanto no serviço, tecnologia e desempenho como na construção. Esta tendência exige contratos mais flexíveis, mecanismos de partilha de risco sofisticados e uma forte capacidade de regulação e gestão pública



ao longo do ciclo de vida dos projetos, contribuindo para o reforço das boas práticas de gestão, transparência e disciplina financeira.

Paralelamente, os critérios ESG e a transição energética emergiram como novos drivers fundamentais das PPP. As concessões têm estado na linha da frente da neutralidade carbónica, da produção e consumo de energia renovável, da eletrificação de frotas, da digitalização de processos e do reforço da segurança de utilizadores e trabalhadores. A incorporação destes princípios não é apenas uma exigência regulatória ou reputacional, mas também um fator de criação de valor e resiliência a longo prazo.

Como lições retiradas das primeiras gerações de contratos PPP em Portugal, pode-se referir a definição rigorosa das condições de reversão dos ativos no final do contrato e a capacidade de adaptação contratual a contextos imprevistos que se revelam determinantes para o sucesso dos projetos.

Estudos independentes e transações recentes demonstram que, mesmo em fase final de concessão, estes ativos continuam a ser valorizados pelo mercado.

Em síntese, as PPP afirmaram-se como instrumentos eficazes de desenvolvimento económico, tecnológico e social. Quando bem estruturadas, governadas e geridas, continuam a ser uma solução relevante para responder aos desafios de investimento em infraestruturas, num contexto de restrições orçamentais, transição energética e exigência crescente de sustentabilidade e eficiência.

**Luís de Almeida Simão**  
Especialista em PPP's





D.

# Os Julgados de Paz

Por Maria Manuela Freitas





Os Julgados de Paz são Tribunais de sentido popular, vocacionados para resolver problemas concretos com que os cidadãos e as comunidades se confrontam. Incluem-se naquilo que hoje chamamos *Meios Alternativos de Resolução de Litígios* onde os litígios podem ser resolvidos por meio de Mediação, Conciliação, Transacção ou através de Julgamento e sentença.

Fazendo uma breve referência histórica, os Julgados de Paz remontam aos *Assertores de Pacis* do Código Visigótico e mais tarde aos *Consertadores de Demandas*, magistrados que visavam pacificar conflitos e garantir a ordem. Foram extintos no Estado Novo e restaurados pela 3ª Revisão Constitucional de 1997, entrando em funcionamento experimental em 2002.

A sua base é o art.o 202.o da Constituição da República Portuguesa (CRP), cuja criação teve por base legal a Lei n.o 78/2001, de 13 de Julho alterada pela Lei n.o 54/2013 de 31 de Julho (Lei da organização, competência e funcionamento –doravante LJP), com a última alteração pelo DL n.o 26/2024 de 03/04.

No nosso sistema de Justiça, os Julgados de Paz são um órgão de soberania (art.o 110.o, n.o 1 da CRP), desde a revisão constitucional de 1997e, conforme resulta do n.o 2 do art.o 209.o do CRP, uma categoria de Tribunais.

É, pois, no quadro das nossas melhores tradições na aplicação da Justiça que os Julgados de Paz (re)surgem, na prossecução de um elemento basilar do Estado de Direito Democrático, que é o direito dos cidadãos à Justiça. Por outro lado, contrariam a imagem que o cidadão tem da *Justiça*, com a sua carga de formalismos, custas judiciais proibitivas, morosidade dos processos e assim, uma Justiça distante dos cidadãos e dos sectores mais vulneráveis da nossa sociedade.

O art.o 2.o, n.o 8 da LJP refere que «os procedimentos nos Julgados de Paz estão concebidos e são orientados por princípios de simplicidade, adequação, informalidade, oralidade e absoluta economia processual».

Os primeiros Julgados de Paz entraram em funcionamento, num quadro experimental, em Janeiro e Fevereiro de 2002, com jurisdição em Lisboa, Oliveira do Bairro, Seixal e Vila Nova de Gaia, vocacionados para um novo tipo de resolução de litígios, privilegiando a participação das partes na resolução dos mesmos e em estreita colaboração e parceria entre o Ministério de Justiça e o Poder Local.

O processo é simplificado e pode ser iniciado oralmente na secretaria do competente Julgado de Paz, sendo este reduzido a escrito por funcionários do mesmo. As partes têm de comparecer pessoalmente, podendo, se o desejarem, fazer-se acompanhar por advogado, advogado estagiário ou solicitador.

Em 2025, o acesso está a ser alargado através da Plataforma RAL+, sistema informático mais abrangente e eficiente.

Numa perspetiva legal, os Julgados de Paz têm competência para apreciar e decidir sobre acções cíveis, com excepção das matérias relacionadas com o direito de Família, Sucessões e Trabalho e cujo valor não ultrapasse os €15.000,00.



Igualmente, o recurso aos Julgados de Paz está sujeito a uma taxa única no valor de € 70,00. No entanto, caso seja efectivado acordo entre as partes, durante o processo de mediação, o valor a pagar é de € 50,00 dividido por ambas as partes. Só é possível recorrer da sentença se o valor da ação exceder € 2.500,01 para o Tribunal de 1ª Instância e com advogado (neste caso obrigatório).

Os Julgados de Paz devem servir os utentes, mas estes têm o direito e o dever de participarem na procura de soluções concretas, de boa-fé, buscando a pacificação, assumindo clara e civicamente o princípio da cooperação.

Actualmente, existem 27 Julgados de Paz em funcionamento em Portugal, abrangendo um total de cerca de 70 concelhos.

Vivemos numa sociedade em permanente mudança e torna-se essencial potencializar o sistema judiciário, de forma que este corresponda à realidade em que encontra inserido, dando-lhe a adequada resposta.

Contudo, a par da sua desejável expansão geográfica (que urge), é imprescindível informar e encaminhar a sociedade para um modelo de justiça partilhado. Nas palavras do antigo Presidente do Conselho dos Julgados de Paz Juiz Conselheiro Cardona Ferreira, "Hoje, o que os cidadãos procuram, mais do que a reposição de uns tantos euros, é a restauração da qualidade de vida. Não basta viver. Viver sem qualidade é vegetar. Viver é ter paz. E ter paz não é só não ter guerra. É sentir bem-estar." E esta deve ser a motivação de um bom sistema de justiça.

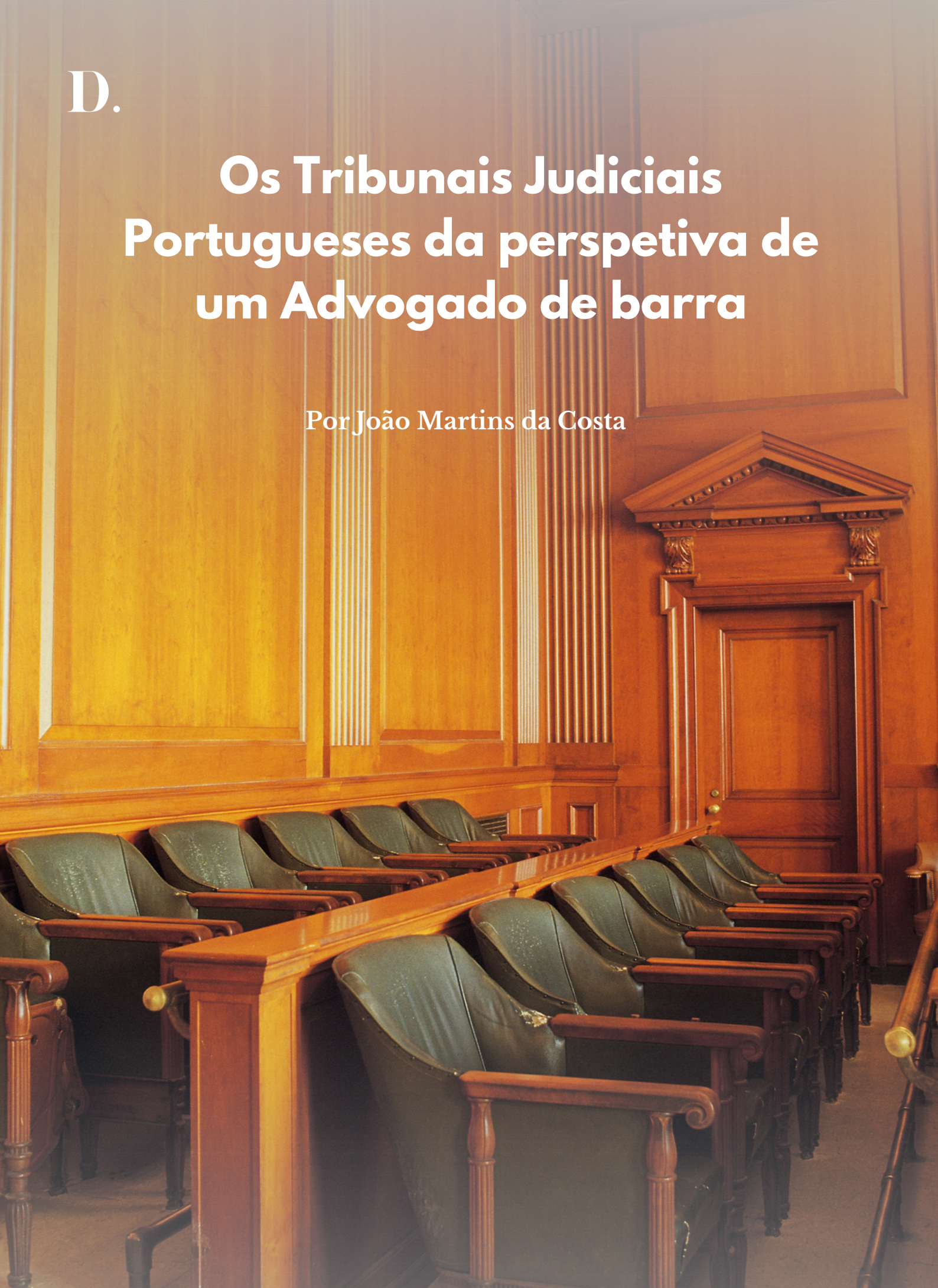
**Maria Manuela Freitas**  
Juíza de Paz



D.

# Os Tribunais Judiciais Portugueses da perspetiva de um Advogado de barra

Por João Martins da Costa





N o ano em que completo o redondo número de vinte anos de inscrição como Advogado, acedi ao amável convite formulado para pensar o Tribunal.

Sempre vi o Tribunal como o último e derradeiro momento em que o Advogado, depois de percorrida a fase dos articulados, depois de apresentados e esgrimidos os argumentos, se apresenta, acompanhado do Cliente, para finalmente convencer e vencer a imparcialidade judicial.

Ainda assim, muito antes de chegar a julgamento, o processo (de natureza civil) começa na primeira reunião, na definição da estratégia, seja para a petição inicial, seja para a contestação.

É neste primeiro momento que se começa a ganhar o processo judicial.

Ao Advogado pede-se que ajude o Cliente a planear o processo, identificando os pontos fortes e fracos dos seus interesses e a definir objetivos claros, dos quais redundará o pedido a formular no processo.

Após, pede-se que, de forma clara, concisa e convicta, o Advogado apresente a posição do seu Cliente – tendo sempre em mente que a credibilidade da tese que defende constrói-se com coerência: dizer só o que se pode provar, juntar apenas o que é relevante e apresentar alternativas jurídicas sólidas.

Apesar de representar uma das partes, ao longo de toda a sua intervenção, o Advogado deve manter a sua independência e a sua ética.

Dito de outro modo, mesmo que o seu foco esteja na defesa dos interesses do seu cliente, assegurando o acesso deste à justiça e a obter a solução jurídica pretendida, o Advogado deve manter autonomia e liberdade, mesmo em relação ao seu Cliente – o que, infelizmente, nem sempre acontece, com maior particularidade, no julgamento.

Tanto mais que é no julgamento que as partes, por fim, se confrontam. Os níveis de conflitualidade podem subir exponencialmente.

E é aos Advogados que se atribuiu o fundamental papel de promoverem a paz social. Com efeito, ao mesmo tempo que se pede ao Advogado para litigar, para defender com vigor, ao mesmo se deve pedir para, a seu tempo, negociar e transigir, na convicção de que esta poderá ser a via mais eficiente para a tutela efetiva dos direitos do cliente. Aliás, há o velho brocardo de que mais vale um mau acordo do que uma boa demanda.

Não sendo possível o entendimento – e nem sempre o é – o processo segue para julgamento. Advogar é ter presente que todo o processo vive de argumentos, da dialética entre as partes em litígio. O contraditório é, de resto, um princípio basilar no processo civil. O julgamento é o culminar do confronto de ideias, de factos, de perspectivas da mesma realidade.

É neste contexto que o Advogado assume uma preponderante importância, já que o litígio passará, em Tribunal, a viver da oralidade e do imediatismo.

O julgamento força um ritmo, um ritual e, porque não dizer, uma ansiedade (da boa, claro) que invoca o que de melhor o Advogado tem para oferecer na intransigente defesa dos interesses do Cliente.

Nem mesmo a melhor das preparações evita a imprevisibilidade que o julgamento pode representar.



Em especial, quando a inquirição das testemunhas é um dos pilares essenciais do julgamento, sendo, quiçá, o principal meio de prova para a descoberta da verdade e a formação da convicção do juiz.

Ora, as testemunhas são falíveis, podem já nem se lembrar do que aconteceu e apenas algumas (assim espero) têm coragem para mentir em Juízo! Nesse caso, para evitar que o Juiz vá a cavalo da testemunha mentirosa para o inferno, ao Advogado cabe contrainterrogar, fazer as perguntas certas e procurar as contradições no depoimento. Umas vezes com sucesso, outras nem tanto.

Mas esta é, a meu ver, a beleza do julgamento: o confronto, com urbanidade, de duas posições opostas, cada uma com a sua estratégia, com a sua prova, com os seus argumentos e ambos a tentar convencer o Tribunal de qual a melhor Justiça a aplicar. Com tensão, óbvio. Com respeito, sempre.

Em síntese, com a inexperiência de vinte anos e com a ilusão de um eterno estagiário que ainda acredita na Justiça dos Tribunais, a advocacia de barra não é apenas litigar: é dar forma justa aos conflitos, utilizar a técnica, a evidência e a ética para alcançar a justiça, com a lei na mão, a prova nos olhos e a prudência na voz.

**João Martins da Costa**  
Sócio da JPAB





D.



# Os meus alunos e o fenómeno das drogas

Por Maria do Carmo Carvalho



Ao longo das últimas duas décadas tem-me cabido a responsabilidade de educar os estudantes de Psicologia em matéria de drogas. O fenómeno fascina-me e não cesso de surpreender-me com as suas incontáveis mutações e possibilidades. Por isso, apesar da passagem dos anos, a minha responsabilidade é mais leve, o meu ânimo mais vivo. Drogas e lei, drogas e crime, drogas e história (e história das drogas), drogas e ancestralidade, drogas e práticas culturais, drogas e cérebro, drogas e doença mental, drogas e intervenção psicológica, drogas e vulnerabilidade social, drogas e espaço público, drogas e cidade, drogas e festa, drogas e jovens, drogas e pobres, drogas e ricos. Em algum momento o meu trabalho se foi cruzando com estas lentes todas que as iluminam (às drogas), e eu confiei sempre nessa sorte de estar presente em algum lugar de lanterna apontada, com a companhia atenta de outros como eu, também animados por todas as possibilidades.

Os primeiros anos da história do ensino da Psicologia na Católica do Porto dispensavam a justificação sobre o espaço que um tema tão específico ocupava no currículo. Nas ruas da cidade, nos seus espaços mais fraturados, no centro histórico, nos bairros de periferia, por vezes nos lugares de maior concentração de pessoas, e noutros de maior sombra, vestígios do problema ainda eram visíveis a olho nú. Quando, pouco depois, essa presença começou a diluir-se, persistiu durante anos uma memória viva daquela história dura, reproduzida pela atenção mediática. As drogas eram, quase exclusivamente, um problema social, ainda. Não viriam a deixar de o ser, bem entendido, mas quando comecei a ensinar os seus meandros aos alunos da Psicologia da FEP no Porto, essa atenção justificava-se por causa dessa narrativa quase exclusiva, definitiva, até porque estávamos a poucos anos do final da década de 90, que ainda foi duríssima. As drogas eram um problema grave, assustador, paralisante – ainda nos lembrávamos bem. Esse significado era presente e partilhado por todos. Dispensava-me de descrevê-lo e assumia que quem me ouvia o entendia assim mesmo. Embora eu já me interessasse por estudar as drogas nos contextos em que o seu uso não era sinónimo de doença, catástrofe e ruína, não era sobre isso que falava nas minhas aulas. Os meus alunos desconheciam, por exemplo, que o nosso país tinha construído e implementado, em 2001, a mais inovadora legislação do mundo em matéria de consumo. Desconheciam a reputação que gozávamos por causa dessa transformação legal e a atenção que merecíamos por parte da América do Norte e do Norte da Europa, que são os territórios onde estão os países pioneiros das políticas públicas que, por hábito, os nossos Governos admiram. Desconheciam como éramos louvados pelos ativistas e investigadores dos países do Sul do hemisfério, em que as vítimas do consumo problemático sofriam de perseguições bárbaras ou pura negligência. Desconheciam que por causa dessa política transformadora, tínhamos menos pessoas vulneráveis a sucumbir à dependência grave e às inúmeras patologias que estavam a ela associadas. Eu tinha de focar-me em mostrar-lhes como o saúde física e mental sucumbia a um hábito arriscado, e tinha de ensinar-lhes as diversas maneiras através das quais, profissionais bem preparados e com uma noção elástica sobre o papel da Psicologia na sociedade, poderiam distribuir-se pelos inúmeros lugares em que as competências da nossa disciplina eram úteis – os projetos na comunidade próximos dos utilizadores mais vulneráveis, as intervenções nas escolas para limitar o avanço dos riscos psicossociais, as equipas de tratamento e as clínicas de ambiente estruturado para aqueles que estão preparados para uma mudança mais profunda.

Nessa altura, como hoje, não seria no meu grupo de alunos que eu encontraria o retrato fiel do jovem adulto que usa substâncias que alteram a consciência e que sofre com isso severas consequências. Nessa altura, como no presente, os estudantes com que eu me cruzava tendiam a estar protegidos no



privilégio. Daí que, nas minhas aulas sobre drogas, os ecos que me chegavam do ressoar do fenómeno sobre os que me escutavam, eram bastante discretos – algum alívio por se saberem livres de conflito grave com a lei com o uso de canábис, um riso cúmplice se algum efeito ali à vista nos slides soava familiar, uma atitude de resignação subtil se alguma consequência mais penosa e excepcional lhes tocava de perto ou a alguém das suas relações, e por aqui se ficavam... Os meus alunos fizeram sempre parte do universo juvenil que retira das drogas uma experiência contida em espaços muito bem recortados, numa relação que não intoxica a sua vida e a vida das suas famílias. Os meus alunos divertiam-se com as drogas, umas poucas drogas – intuía eu, que nunca fiz para o efeito nenhum inquérito – o mais das vezes legais, que o álcool também conta e é amiúde a única escolha.

Ao longo dos anos, alguns deles foram-se animando com o trabalho que eu faço fora da universidade. Pedem-me que os leve comigo ao festival onde monto um serviço de primeiros socorros psicológicos em estados alterados de consciência, para aquelas situações que correm mesmo mal, e que atingem a saúde mental de quem tem vontade de se divertir com muita força por alguns dias, numa festa à escala mundial que acontece no nosso país a cada par de anos. Talvez esses conheçam as drogas de outros ângulos. Talvez tenham grupos em que se usa uma variedade um pouco maior de substâncias. Talvez se interessem por outras festas, com menos álcool e mais químicos. Talvez tenham sentido o gozo de dançar sob o efeito a sentir a música em todas as células. Talvez tenham já partilhado emoções e experiências profundas sem o travão dos esquemas mentais que nos inibem tantas vezes de sermos autênticos. Talvez tenham sentido o prazer esmagador de testemunhar o sol que se levanta, a frescura da água a tocar a pele, a folhagem mais verde de um lugar especial, percebendo como tanto do que torna a vida tão bela nos escapa facilmente com as horas do dia consumidas em esforço por permanecer apenas à tona. Talvez esses saibam, na sua pele ou por terem estado por perto, como o que começa assim, destas maneiras ensolaradas, pode correr tão mal se o encontro nos apanha num dia pior, quando em vez da jóia rara da avó, o baú que se abriu atira para fora um sapato velho...

Não raro são esses os alunos que me acompanham mais tempo e que me escolhem para que eu os acompanhe. Querem estar nos contextos que eu conheço melhor para que eu os ajude a pôr em prática o que aprenderam até ali. Querem saber mais sobre os grupos que eu estudei, e escolhem ajudar-me a alimentar esse conhecimento. Permanecem, por vezes, na minha vida por muito mais tempo do que os anos da Universidade obrigam. Continua a acontecer, aqui e ali, tornarmo-nos companheiros, cúmplices, falarmos uma língua comum, dar-mo-nos a mão em situações do trabalho que nos desafiam e em que temos de saber contar uns com os outros. Esse encontro traz-me uma enorme felicidade.

E eis que, no último ano, vários momentos me desafiam a pensar que algo está de novo a mudar. Dou-me conta de que eu já não conheço todos os meus alunos que se interessam pelo fenómeno das drogas. Eu já não acompanho o despertar da sua curiosidade nem o rumo que querem dar à sua exploração. Vou a ver e noto, com espanto, que deixaram para trás a narrativa apertada do problema e da catástrofe. Querem ver e saber doutras partes do fenómeno. Finalmente, e ainda bem!

Em Dezembro passado uma colega convida-me a arguir uma dissertação. É uma investigação sobre percepções de riscos e benefícios do consumo de produtos canábicos numa amostra de jovens 6 . Não fazia ideia da existência deste trabalho, desconhecia o interesse desta aluna – chama-se Sofia. Entre os dados mais relevantes, e para além das preocupações com o risco de dependência (o bicho



papão que não surpreende) fala-se, na investigação da Sofia orientada pela minha colega Cristiana Vale Pires, das motivações ligadas ao relaxamento, à redução ativa do stress e da ansiedade, à diminuição da tristeza e da depressão. Fala-se sobre uma procura centrada na busca do prazer e da socialização. É uma amostra ampla – sem preocupações de representatividade, mas ainda assim a dar conta das perspetivas de mais de 400 jovens adultos portugueses. Claro que não é nova esta motivação. O estudo das culturas juvenis teve sempre em mente a procura do gozo, e não raro os consumos foram e são estudados com esse enfoque. Mas foi uma das minhas alunas, em 2025, a fazer essa escolha de entre inúmeras outras que podia ter feito para concluir uma etapa fundamental da sua formação. Escolheu olhar consumos que eu pensava que eram de nicho. Produtos canábicos. Não a erva e a comum resina de haxixe, mas antes produtos com baixos níveis de THC, assim como extrações de elevada potência. Produtos vendidos como canábис natural, mas que na verdade são adulterados com canabinóides sintéticos. Opções que inundam os vários tipos de mercados – legal, regulado e terapêutico, assim como ilícito e marginal, dentro e fora do território, desafiando a regulação e tornando o controlo muito mais complexo. Recebi sinal deste interesse, naquela discussão de provas públicas, com grande espanto e surpresa. A minha aluna, a Sofia, de aparência completamente normativa, educada e adequada, sem qualquer vestígio de pertença subcultural a comunidades de utilizadores, estava ali desenvolta e entusiasmada a falar sobre agonistas totais dos receptores CB1, como se essa literacia fosse banal. E fazia a enumeração dos riscos de alucinações, delírios, convulsões e arritmias, com o mesmo entusiasmo e rigor com que contava da curiosidade pelos efeitos, do interesse na exploração de estados cognitivos e sensoriais, da redução da inibição e da estimulação da intimidade no lazer noturno.

Há mais sinais. Desde o início do semestre que ajudo a Francisca, uma colega da Sofia, um pouco mais jovem, a pôr ordem num texto de enquadramento em que se esforça por justificar a convicção de que os seus pares estudantes procuram nos psicadélicos, especialmente no mdma, uma ajuda para lidar com a ansiedade da vida académica. A Francisca está tão convencida desta tendência que ela observa não raras vezes à sua volta, que está a ter dificuldade em perceber como o método da revisão sistemática de literatura vai falhar em mostrar com mais vigor esse padrão que, aos seus olhos, está por todo o lado... Como sei que a auscultação às revistas científicas vai ter um resultado muito pobre, dou por mim angustiada, a limitar os voos da Francisca, obrigando-a a ancorar-se num plano mais realista e muito menos ambicioso, por saber que a ciência não acompanha o compasso do seu olhar atento...

Por fim, ontem mesmo, apresentávamos aos estudantes as nossas propostas de investigação para as tais escolhas, de entre muitas, que eles podem fazer para completar um grande trabalho académico que os vai catapultar para mais longe de nós. O Pedro procura-me. Quer saber mais sobre Ayahuasca. O meu projeto tem dados sobre pessoas que buscaram alívio para um luto complicado e o encontraram com mais benefício numa psicoterapia que combinou a beverage das culturas ancestrais da Amazónia com o último grito em matéria de psicologia do luto, pelo autor norte-americano do momento que toda a gente está a ler. O Pedro não faz ideia nenhuma dos artigos que eu já escrevi sobre psicadélicos e seu potencial terapêutico. Desconhece os trabalhos que os seus colegas antes de si já completaram, com um enfoque muito próximo deste. Nunca ouviu os meus podcasts nem nunca assistiu às minhas conferências. Nunca pediu para ser voluntário na equipa que eu organizo que faz emergência psicológica no tal festival de verão. Não me parece que tenha, sequer, particular interesse no que eu ensino – não vai ser meu aluno de estágio, não chegou a ouvir-me falar sobre drogas e não chegará a frequentar as aulas em que eu ensino futuros psicólogos a intervir em problemas de consumo. Mas o Pedro sabe, perfeitamente, o que é a Ayahuasca. Sabe, profunda e



efetivamente o que é a Ayahuasca, porque estive no Perú, lá no centro do lugar de onde é oriunda esta prática ancestral. Conta-me que não chegou a juntar-se a um daqueles retiros xamânicos, mas consumiu avidamente, entretanto, um rol de documentários da *National Geographic* que aguçaram o seu interesse, agora mais vívido por perceber que havia um projeto da sua Faculdade na lista de escolhas que pode fazer, que o atira para as suas memórias da selva e das suas gentes de saberes escondidos.

A minha aluna, a Sofia, que entretanto concluiu o seu percurso na Universidade, está longe de saber o que representa o seu esforço no longo caminho que o fenómeno das drogas fez em direção à normalização, à desestigmatização, e ao compromisso sério com a agência dos utilizadores. A minha outra aluna, a Francisca, não compreende que ainda estamos longe de poder dar conta dos usos espontâneos de psicadélicos para busca de alívio, porque o nosso sistema político, o nosso e do mundo em geral, bloqueia o acesso a estas ferramentas até mesmo para aqueles casos em que as pessoas congelam no sofrimento psicológico dos diagnósticos conhecidos. Mesmo havendo dessa vantagem uma vastíssima evidência, entretanto reunida e partilhada por todo o lado, dentro e fora dos canais da ciência. O meu aluno Pedro olha com naturalidade a oportunidade de estudar como as práticas da selva servem bem o alívio do sofrimento dos ocidentais, ignorando as décadas de dedicação que eu levo, eu que nunca fui ao Perú, a trazer para aqui o que são, provavelmente, as parcerias mais bizarras da história da instituição.

Os meus alunos são o exemplo em direto de que a *episthème*, nas drogas, mudou. Mudou outra vez, seguiu o seu curso, com vida própria, como conta o meu mestre e eu acredito. O fenómeno continua, cheio de possibilidades, a encher-me de surpresa. Sinto-me a transbordar de satisfação. Há uma pontinha de orgulho, um egozito que desponta um pouco vaidoso, é inevitável, a sentir que contribuiu qualquer coisa, daqui deste lado, para esta ascensão silenciosa, para esta elevação do debate. Agora que tem vida própria, nesta direção nova com tantas possibilidades, já não precisa de mim, da minha militância chata e constante, de dedo apontado para o que se via sempre de menos. Ainda bem.

**Maria do Carmo Carvalho**  
Professora Auxiliar  
Faculdade de Educação e  
Psicologia da Universidade  
Católica Portuguesa





D.

## A cirurgia da obesidade cura o diabetes?



Por Margarida Bessa



Segundo a Organização Mundial da Saúde, o número de pessoas obesas triplicou desde 1975. Atualmente, mais de 1,9 mil milhões de adultos estão com excesso de peso, e mais de 650 milhões são obesos. Em 2022, pela primeira vez na história, mais pessoas viviam com excesso de peso do que com baixo peso. A obesidade aumenta o risco de várias doenças crónicas, como a diabetes tipo 2, a hipertensão arterial, doenças cardíacas e AVC, certos tipos de cancro (como o de mama, cólon e fígado), apneia do sono, problemas articulares, depressão e baixa autoestima. Estas doenças reduzem a qualidade e a esperança de vida e representam um enorme custo para os sistemas de saúde.

A cura da obesidade não se baseia apenas em “comer menos e fazer mais exercício”. Segundo a Associação de Medicina da Obesidade, o tratamento da obesidade reside em 4 pilares: terapia nutricional e médica, atividade física regular, apoio psicológico e comportamental e tratamento cirúrgico (cirurgia bariátrica ou da obesidade).

A cirurgia da obesidade começou a ser desenvolvida após a Segunda Guerra Mundial, quando os médicos começaram a observar que doentes submetidos a cirurgias intestinais por outras razões perdiam muito peso. Com o tempo, os cirurgiões procuraram formas mais seguras de limitar a absorção de alimentos.

Atualmente, cirurgia da obesidade engloba um conjunto de procedimentos cirúrgicos cujo objetivo principal é ajudar pessoas com obesidade grave a perder peso, de forma significativa e duradoura. No entanto, tem-se verificado que além da perda de peso, pode melhorar algumas doenças associadas, como a diabetes tipo 2, a hipertensão arterial, o colesterol elevado e a apneia do sono.

As técnicas cirúrgicas mais comuns são:

- O bypass gástrico, no qual é criado um pequeno “bolso” no estômago, reduzindo sua capacidade, ligado diretamente a uma parte mais distante do intestino delgado. Assim, a pessoa come menos e absorve menos calorias.
- A gastrectomia vertical ou sleeve gástrico, na qual se retira-se cerca de 80% do estômago, deixando um tubo estreito. A pessoa sente-se saciada com pequenas quantidades de comida e há diminuição de hormonas que estimulam a fome (como a grelina).

Como é que a cirurgia pode levar à remissão da diabetes?

Nas pessoas com diabetes tipo 2, o organismo não consegue regular adequadamente os níveis de açúcar no sangue. Este fenómeno está ligado à resistência à insulina e à redução da capacidade das células beta do pâncreas produzirem insulina suficiente. Após a cirurgia, a redução de peso é uma parte importante do mecanismo. Contudo, parte dos efeitos benéficos sobre a diabetes ocorrem antes da perda de peso.

Vejamos alguns mecanismos:

- Aumento da sensibilidade à insulina: Ao perder gordura corporal, diminui-se a inflamação crónica e melhoram-se os sinais químicos que atrapalham a ação da insulina, ajudando as células a responderem melhor à hormona.
- Alterações hormonais intestinais: A cirurgia modifica a forma como os alimentos percorrem o intestino e altera a produção de hormonas digestivas, que favorecem um controlo glicémico mais



eficaz.

- Redução da produção de glicose pelo fígado, o que ajuda a baixar os níveis de glicose em jejum.
- Recuperação parcial das células beta do pâncreas, o que contribui para uma melhor produção de insulina ajustada às necessidades do corpo.
- "Efeito foregut": Em cirurgias em que parte do intestino proximal é "excluído" (como no bypass gástrico), isso parece eliminar ou reduzir sinais que prejudicam o metabolismo da glicose.

Muitos estudos revelam que após a cirurgia muitos doentes cortam ou reduzem significativamente os medicamentos para a diabetes, e estima-se que uma parte significativa dos doentes permaneça com remissão por vários anos.

Com o passar dos anos, pode haver recidiva da diabetes: ou seja, a doença "volta" em alguns casos após um tempo, ainda que sob um controlo melhor do que antes da cirurgia. A duração da diabetes antes da cirurgia, a função residual das células beta e outros fatores influenciam o sucesso.

A cirurgia bariátrica traz ainda vantagens extra que influenciam positivamente quem tem diabetes, como a redução de complicações como lesões nos olhos (retinopatia), nos rins (nefropatia), nos nervos (neuropatia); redução de doenças cardiovasculares; redução da mortalidade e a melhoria da qualidade de vida.

### Margarida Bessa

Médica interna de cirurgia geral na Unidade Local de Saúde de Lisboa Ocidental





DIURNA.





"Sapientia est potentia."



OS TEXTOS DOS AUTORES CONVIDADOS NÃO SÃO  
SUJEITOS A QUALQUER PROCESSO DE REVISÃO, POR  
RESPEITO AO ESTILO PRÓPRIO DE CADA UM







