

Diurna.

JULHO 2026
Nº22

ANO 5
Numerus XXII

Diurna.

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

Edição | Julho 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 22.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 ao Professor João César das Neves e à Doutora Maria Cândida Rocha e Silva, pela sua disponibilidade e amabilidade ao longo das entrevistas.

Editorial		
João Soeiro da Costa	7	
Diretor Nacional do Diurna		
Do Absurdo da Constituição		
Rafael Ribeiro Neves	10	
Estudante de Mestrado no IEP		
O impacto social da dor		
Ana Pedro	12	
Médica especialista de Anestesiologia; Coordenadora da Unidade de Dor do Hospital Professor Doutor Fernando Fonseca		
A Inteligência Artificial como copiloto na consultoria de investimento		
Miguel Ricon Ferraz	15	
Analista financeiro		
Processo Penal sem julgamento?		
Paulo Saragoça da Matta	18	
Sócio na DLA Piper ABBC		
Composição corporal e nutrição integrada no cancro		
Paula Ravasco	21	
Médica especialista Imuno-hemoterapia; Competência Nutrição Clínica pela Ordem dos Médicos		
Vozes que inspiram:		
Entrevista com Maria Cândida Rocha e Silva	24	
Karaté		
Mafalda Correia	34	
Editora de Psicologia (Porto)		
Medicina Dentária no Desporto		
Iolanda Sousa Azevedo	37	
Sports Dentist		
A “Dança dos Monstros”: Como a IA tem revolucionado a publicidade		
Tatiana Oliveira	40	
Professora Auxiliar convidada na Universidade Católica do Minho		
Da boca que envenena à boca que cura: A saliva como espelho da nossa saúde		
Nuno Rosa	43	
Docente Assistente Convidado		
Vozes que inspiram:		
Entrevista com João César das Neves		45
Fungos: Os arquitetos ocultos da Inovação da Natureza		
Stefano Roccio		57
Investigador em materiais de micélio e fermentação de precisão		
Inteligência Artificial e Gestão de Ativos: tempos desafiantes		
Gonçalo Faria		60
Professor associado na Católica Porto Business School		

A Direção Nacional do Diurna, com a publicação desta 22.ª edição, termina o seu mandato. Ao longo deste percurso, procurámos afirmar este projeto como um espaço de reflexão, debate e pluralidade, reunindo contributos sobre os mais diversos temas. A todos os autores que, uma vez mais, aceitaram colaborar connosco com disponibilidade e generosidade, deixamos o nosso sincero agradecimento.

O futuro do Diurna pertence àqueles que lhe derem continuidade. Seja qual for o rumo que venha a seguir, desejamos que o jornal continue a afirmar-se com renovado dinamismo, maior ambição editorial e uma crescente capacidade de envolver a comunidade universitária. Num contexto em que muitos projetos desta natureza acabam por se perder com o passar do tempo, importa preservar aquilo que lhes dá sentido: a vontade de informar, de pensar criticamente e de contribuir para uma cultura de participação cívica e académica.

Fica, por isso, o desejo de que as próximas edições continuem a honrar esse compromisso, mantendo vivo um projeto que tem ainda muito para oferecer.



Diretor Nacional do Diurna.

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

D.



Do Absurdo da Constituição

Por Rafael Ribeiro Neves

Para desgosto das cada vez mais mirradas forças de esquerda e lúdica ocupação das forças de direita retornou-se a discussão sobre a revisão Constitucional em Portugal. Longe de vos desejar ocupar com os meus pensamentos sobre a Constituição, que em boa verdade resumem-se em três palavras: “rumo ao socialismo”, o que daria um artigo demasiado curto, pretendo lançar a reflexão das causas que levam uma Constituição a falhar e a ser tão criticada e necessitada de reforma como a nossa.

Quando às Constituições entraram em moda no Continente, no seguimento da revolução francesa, vários autores apresentaram uma válida crítica ao seu espírito e razão de ser, dentro eles, um perigoso ultramontano, Joseph de Maistre apresentava dois pontos cuja pertinência volvidos duzentos anos continuam a ser de imensa relevância e que facilmente despertam uma reflexão crítica sobre a nossa Constituição dos Cravos, que ainda conta, com esse convite ao levantamento e subversão da Lei, os limites materiais.

Começemos pelo carácter orgânico. Uma constituição é um exercício de fazer expressar em poucas linhas as características e pactos sociais aceites sobre o funcionamento e normatividade fundamental de um povo. Como se o território ou a massa indiferenciada dos seus habitantes fosse o corpo político e a constituição a sua alma. Daqui se deduz que a constituição a ser um real exercício da alma do corpo dirá respeito ao mesmo, e é justamente aqui que encontramos a primeira dificuldade e problemática. Os autores das constituições no tempo de Maistre, assim como os autores de Abril, tinham em vista não uma constituição que espelhasse a realidade, vida e valores efectivos dos membros do seu corpo político mas sim uma visão ideológico-

revolucionária (sempre relevante recordar que houve uma parte da Constituição dos Cravos outorgada pelo Conselho da Revolução e não opinada). O texto base que pretende espelhar a sociedade portuguesa na verdadeira espelha, como é relevado com uma honestidade inocente, os valores de Abril, sendo desde a primeira hora não um exercício de encrostamento de um modus portugalenses mas uma tentativa de vincar nos costumes pelo uso correctivo da lei o tal “rumo ao socialismo” de Abril ou as ambições demo-liberais das revoluções do século XIX. Naturalmente isto corrompe com o propósito e missão das Constituições uma vez que deixa de ser tratar da lei fundamental de um povo ou Nação, i.e, da emanação escrita do carácter orgânico dos hábitos, religião, vivências e passa a tratar-se de um projecto político indiferenciado que tanto poderia ser aplicado a Portugal como a Quirguistão de todo e qualquer século, uma abstracção sem valor efectivo além da coacção estatal. Devido a Constituição dos Cravos, ser justamente um exercício ideológico e não um retracto do modo português é apenas natural que com o avançar da história nem as primeiras linhas do preâmbulo façam sentido a generalidade dos nacionais, se é que algum dia fizeram.

Neste seguimento, se obviamente é absurdo criar uma lei fundamental específica não conectada com um povo concreto do qual deveria extrair os seus fundamentos e servir, também existe um certo ridículo na tentativa de ex nihilo estabelecer num só momento uma quantidade particularmente extensa de leis e regras (e como é extensa a Constituição dos Cravos) partindo do pressuposto que os esclarecidos autores tiveram num só momento de inspiração, por Deus qual Platão, melhores e mais aptas soluções que

as das experiência passadas e futuras somadas. Não desejando querer ser demasiado mordaz, levantando a dúvida se não se trata mais de um empreendimento com vista ao orgulho ou de um soberba excessiva do que uma real procura de serviço ao Bem Comum. O trabalho legislante muitas vezes requer para uma situação semelhante, dadas as externalidades e condicionalidades, diferentes soluções para um semelhante problema, e calcificar numa Constituição excessivamente extensa o modo de agir do actor político ou económico, se cabe a ideologia por certo não cabe a prudência. As constituições, a crer na necessidade da sua existência, não podem desejar se pronunciar sobre todas as matérias sobre o risco de não só criarem impedimentos e bloqueios desnecessários a acção dos agentes, como da lei fundamental se traduzir em coisas não fundamentais para o povo que visa emanar. A pretensão de num momento, como no estabelecimento da Constituição, definir leis que não dizem respeito real ao costumes e vivências de um povo e aplicá-las a vida dos homens tal qual régua e esquadro desse momento em diante, tem tanto de prepotência como de receita para o fracasso, é apenas natural o constante convite a sua revisão, e caso haja coragem, não tarda o abandono da pretensa de muitos artigos, de facto, deverem ter lugar na Constituição.

Por fim, neste breve elenco de peculiaridades não podia deixar de falar dos limites matérias. A lei serve os homens, os homens são mutáveis e a lei é feita pelos homens, os homens são falíveis, assim tanto como no respeito da mutabilidade como da falibilidade são os regimes. A existência de leis base demasiado extensas, além da provável abstracção e de fugir certamente ao fundamental, já convida a uma inclinação ao ser mais fácil recriar ou refazer que reformar, o que é gerador de instabilidade, que me pouparei de explicar o porque ser prejudicial, assim como a constante mudança de leis de excessivo relevo dá a a impressão de caos e mina a autoridade que só se consagra pela antiguidade no universo

legal. Se o alongamento excessivo já tem esta propensão a desordem, a existência de cláusulas pétreas é uma espécie de convite à revolução. Afinal se os homens são mutáveis e falíveis, e discordam ao longo dos séculos, a probabilidade de julgarem essas cláusulas ultrapassadas ou equívocas é elevada, além de compor uma perversão, os povos tal como os homens não são estanques, e se a Constituição é a lei fundamental, convém ser fundamentada nos valores dos membros do corpo político, no caso o português, e não num ideal abstracto e ideológico distante dos homens que diz servir. Se existem cláusulas imutáveis para coisas mutáveis, a única solução razoável será libertar-mos-nos das cláusulas imutáveis. No fundo, além de bizarro por natureza, é um repúdio à reforma pacífica e constante do regime e um convite ao seu derrube.

Em suma, navegando sempre em vista às reflexões de um grande autor, aquilo que tentei expor nestas poucas palavras que o Sr. Soeiro da Costa me concede foi a necessidade profunda de uma real Constituição dos Portugueses, uma que não seja um projecto abstracto e ideológico mas uma emanção da Portugalidade, que apenas diga respeito a matérias e costumes vitais, que não tenha a pretensão de falar sobre todas as matérias e não tenha em si as razões evidentes do seu fim e saiba reconhecer a natureza dos homens, constantemente arrependidos e reformados, e a mutabilidade das comunidades. Só assim uma Constituição é um instrumento legítimo e útil, e não um grilhão à Nação.

Rafael Ribeiro Neves
Estudante de Mestrado no IEP



D.



O impacto social da dor: quando o sofrimento individual se torna um problema coletivo

por Ana Pedro

Pare por um momento e reflita: já alguma vez sentiu dor? Foi fácil de explicar aos outros? Quais foram os seus pensamentos? Como se sentiu?

Embora a dor seja uma das experiências humanas mais universais, mantém-se uma das mais complexas e por vezes enigmáticas do ponto de vista médico.

Habitualmente considerada um sinal de alerta do organismo para a presença de uma lesão ou doença, nas últimas décadas o conhecimento científico demonstrou que a dor pode persistir após a resolução da lesão inicial, ou mesmo na ausência de lesão identificável. Esta evolução conceptual levou a International Association for the Study of Pain a redefinir a dor como "uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a lesão tecidual real ou potencial, ou semelhante à associada a essa lesão".

Quando a dor persiste por mais de três meses é geralmente classificada como dor crónica. Na Europa, estima-se que cerca de 20% da população adulta viva com dor persistente, tornando-a uma das condições mais prevalentes e incapacitantes em medicina. Em Portugal, os dados apontam para uma realidade ainda mais expressiva: estudos populacionais indicam que aproximadamente um terço dos adultos portugueses sofre de dor crónica, com estimativas próximas de 36–37% da população adulta.

Além da elevada prevalência, a dor persistente está associada a uma diminuição significativa na qualidade de vida das pessoas, com custos e limitações pessoais, familiares, sociais e laborais, sendo atualmente um dos principais problemas de saúde pública do país.

Ao contrário da dor aguda, que desempenha geralmente uma função protetora e tende a desaparecer com a cicatrização da lesão, a dor crónica envolve frequentemente alterações complexas no sistema nervoso. Fenómenos como a sensibilização central podem amplificar os sinais dolorosos, fazendo com que estímulos anteriormente toleráveis passem a ser percecionados como dolorosos.

Nestes casos, a dor deixa de refletir apenas um dano físico.

Passa antes a resultar da interação complexa entre fatores biológicos, psicológicos e sociais, numa perspetiva sintetizada pelo modelo biopsicossocial da dor. Aspetos como stress, ansiedade, depressão, condições de trabalho e contexto social podem influenciar significativamente a experiência dolorosa e a sua evolução ao longo do tempo.

Consequentemente, compreender a dor implica considerar não apenas os mecanismos fisiológicos, mas também o contexto individual da pessoa em que ocorre.

Para além do impacto clínico, a dor crónica representa também um importante problema social e económico. Estudos europeus e nacionais que analisaram o impacto social da dor mostraram a sua associação a níveis elevados de absentismo laboral, diminuição da produtividade e reforma antecipada. Em Portugal, a dor crónica é um dos principais fatores de incapacidade laboral e dificuldade de reintegração profissional, com um peso económico significativo para os sistemas de

saúde e segurança social.

“Doutora, na minha família e no meu trabalho não acreditam em mim. Dizem que estou a fingir”.

Muitas pessoas que vivem com dor persistente relatam sentir que a sua experiência não é plenamente compreendida ou valorizada, não apenas pelos que a rodeiam, mas inclusivamente pelos profissionais de saúde. Apesar da elevada prevalência e impacto, a dor continua frequentemente subdiagnosticada e subtratada. Uma das razões para esta dificuldade reside na própria natureza subjetiva da dor: não existe atualmente nenhum exame ou dispositivo capaz de quantificar a dor de forma objetiva.

O tratamento da dor evolui permanentemente e é reconhecido que raramente depende de uma única intervenção. Pelo contrário, recomenda-se uma abordagem multimodal, que pode combinar terapêutica farmacológica, reabilitação física, intervenção psicológica e técnicas intervencionistas quando adequadas. O acesso ao tratamento adequado da dor é um componente essencial do direito à saúde.

O objetivo do tratamento não é apenas eliminar a dor — algo que nem sempre é possível — mas melhorar a funcionalidade, promover autonomia e aumentar a qualidade de vida.

Estratégias como exercício físico adaptado, educação para a dor, mudança de hábitos de vida, ajuste de expectativas e apoio psicológico podem reduzir o sofrimento e melhorar a capacidade de participação nas atividades quotidianas.

Num contexto de envelhecimento populacional e aumento das doenças crónicas, é provável que a dor persistente se torne ainda mais frequente nas próximas décadas. Melhorar a literacia em dor, promover diagnóstico precoce e garantir acesso a tratamentos multidisciplinares são passos fundamentais para mitigar o impacto desta condição.

O reconhecimento da dor crónica como uma doença complexa — e não apenas como um sintoma — constitui um passo essencial para melhorar o tratamento e devolver qualidade de vida às pessoas que com ela vivem.

Ana Pedro

Médica especialista de
Anestesiologia;
Coordenadora da Unidade de Dor
do Hospital Professor Doutor
Fernando Fonseca; Presidente da
Direção da APED (Associação
Portuguesa para o Estudo da Dor)
de 2016 a 2022



D.

A Inteligência Artificial como Copiloto na consultoria de investimento

Por Miguel Ricon Ferraz

Há mudanças tecnológicas que acrescentam eficiência a processos e há outras que alteram a lógica de uma profissão. A inteligência artificial enquadra-se na segunda categoria. Na consultoria de investimento, o seu impacto não se resume à automatização de tarefas nem à aceleração da análise. O que está em causa é uma deslocação da proposta de valor do consultor.

Durante muito tempo, essa proposta de valor assentou na capacidade de transformar dados dispersos em informação clara, num processo que exigia tempo, método e vantagem operacional. Nem toda a informação era escassa, mas a capacidade de a organizar com rapidez e convertê-la numa recomendação consistente era diferenciadora. Hoje, as ferramentas de inteligência artificial reduzem essa escassez.

Quando a análise de primeira instância se torna abundante, o valor do trabalho padronizado tende a descer. A consultoria de investimento não desaparece, mas deixa de poder justificar-se apenas pela posse de informação, pela capacidade de a compilar ou pela produção de comentários genéricos. O cliente passa a exigir mais do que acesso a dados, gráficos e sínteses. Espera interpretação, contexto, convicção e, sobretudo, uma recomendação alinhada com os seus objetivos e com a sua tolerância ao risco. A tecnologia não reduz apenas custos. Eleva o padrão mínimo esperado. Aqui percebemos que a tecnologia não reduz apenas custos, eleva também o padrão mínimo esperado.

É neste ponto que a inteligência artificial funciona melhor como copiloto do que como substituto. Na consultoria de investimento, o ganho de produtividade é real. Um consultor pode hoje dedicar menos tempo à produção mecânica de informação e mais tempo à estruturação da decisão. A análise de contributos para a performance, a monitorização de desvios face ao perfil de risco, a identificação de concentrações excessivas ou a comparação entre soluções de investimento podem ser feitas com uma rapidez que, há poucos anos, implicaria uma equipa maior.

Mas a consultoria de investimento não vive apenas de velocidade. Vive, acima de tudo, de discernimento. É a capacidade de decidir quais os dados que realmente importam, que sinal merece ser seguido e que ruído deve ser ignorado. Num mercado em que há excesso de narrativas e escassez de certezas, esta distinção torna-se central. A IA pode ajudar a apresentar cenários, testar hipóteses e organizar alternativas. O que não pode fazer é assumir a responsabilidade pela decisão em contexto. Saber quando manter uma posição apesar da volatilidade, quando reduzir risco sem destruir o racional estratégico da carteira ou quando resistir à tentação de seguir a narrativa dominante exige mais do que capacidade de processamento. Exige disciplina, experiência e um quadro coerente de decisão.

Estes aspetos tornam-se ainda mais visíveis em períodos de tensão de mercado. Em teoria, a consultoria de investimento é uma atividade racional. Na prática, é também comportamental. Os momentos mais relevantes na relação com o cliente raramente coincidem com fases de estabilidade. Surgem quando a carteira está sob pressão, quando a política monetária muda de direção, quando um choque geopolítico reabre dúvidas sobre crescimento e inflação ou quando um ativo que parecia consensual deixa de o ser.

Nestes momentos, o consultor não acrescenta valor por repetir informação que o cliente já viu. Acrescenta valor por enquadrar a situação, separar o temporário do estrutural e impedir que uma

reação emocional comprometa um objetivo de longo prazo. A tecnologia pode apoiar o consultor, mas não o substitui.

Seria igualmente redutor encarar a adoção da inteligência artificial como um processo puramente técnico. Os limites são reais e, no setor financeiro, particularmente relevantes. A qualidade do resultado depende dos dados e os modelos podem produzir respostas plausíveis, mas incorretas. Assim, uma sugestão de investimento pode revelar-se inadequada ao perfil do cliente ou ao mandato definido. Num contexto em que a adequação, a rastreabilidade e a responsabilidade fiduciária são elementos estruturais, a supervisão humana torna-se mais central.

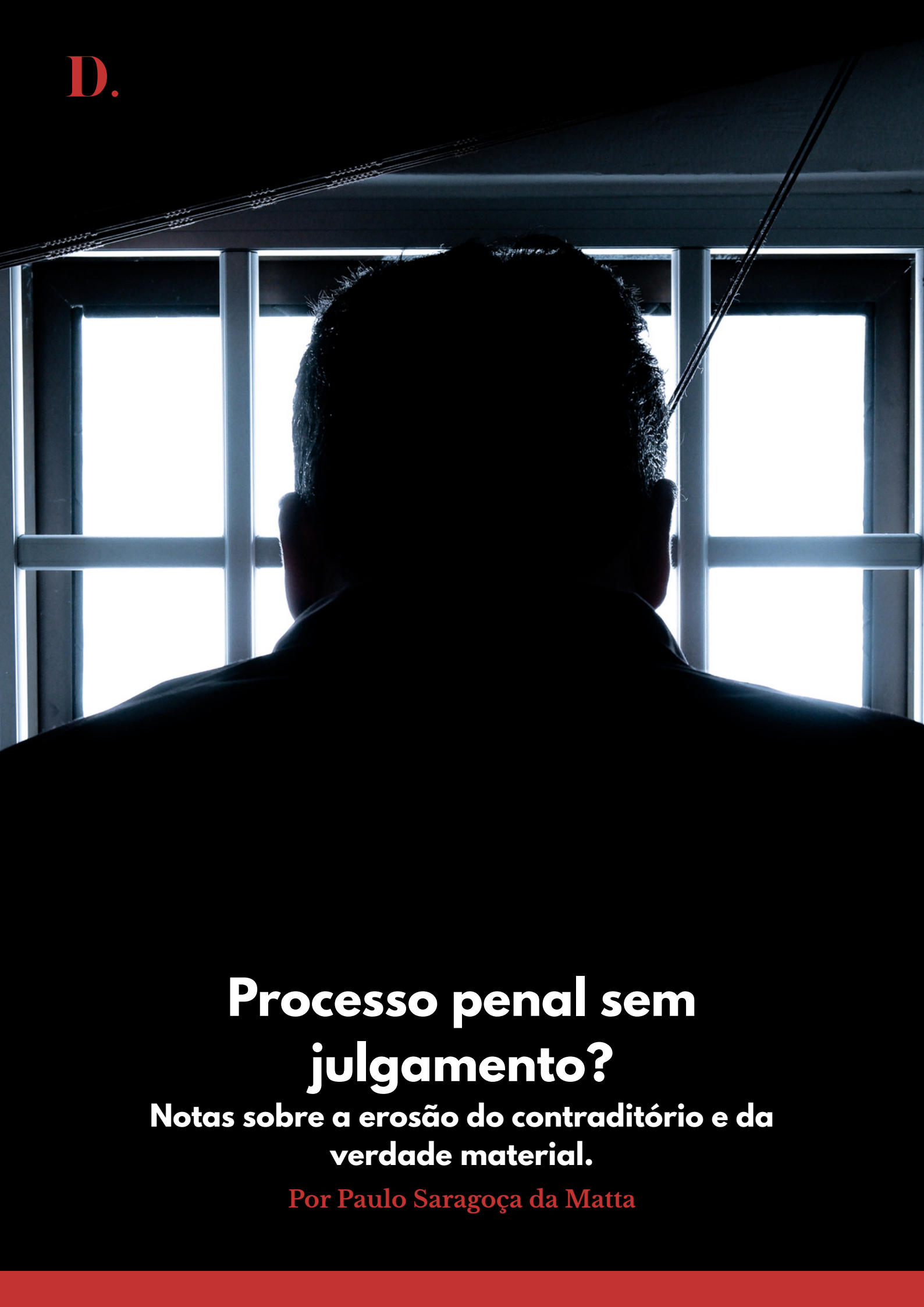
Nestes termos, o futuro da consultoria de investimento será menos sobre substituição e mais sobre reconfiguração. A IA não tornará o consultor irrelevante. O profissional que continuará a diferenciar-se será aquele que usar a tecnologia para melhorar a qualidade da decisão, reforçar a consistência do processo e comunicar com clareza em contextos de incerteza. A análise tornar-se-á mais abundante, mas o discernimento continuará escasso. E, nos mercados, é quase sempre a escassez que determina o valor.

Miguel Ricon Ferraz

Analista Financeiro e Responsável pelo
Serviço de Consultoria de Investimento



D.



Processo penal sem julgamento?

**Notas sobre a erosão do contraditório e da
verdade material.**

Por Paulo Saragoça da Matta

A Proposta de Lei n.º 54/XVII/1, apresentada pelo XXV Governo Constitucional, surge formalmente justificada por objectivos de celeridade e eficiência na administração da justiça penal. Contudo, uma análise material das soluções propostas revela uma orientação diversa: a progressiva compressão das garantias de defesa, mediante a reconfiguração de institutos estruturantes do processo penal. Longe de constituir um mero ajustamento técnico, a proposta traduz uma opção político-legislativa que privilegia a funcionalidade do sistema em detrimento da densidade garantística que a Constituição impõe.

Essa orientação torna-se particularmente evidente no domínio da produção da prova em julgamento. A proposta admite a leitura de declarações anteriormente prestadas e a dispensa da comparência de testemunhas, permitindo que o Ministério Público indique elementos probatórios cuja reprodução se considere suficiente. Paralelamente, reforça-se o poder do juiz na limitação da prova e restringem-se as possibilidades de controlo dessas decisões.

Estas soluções não configuram uma simples flexibilização procedimental: representam uma alteração estrutural do modelo de julgamento. A oralidade, a imediação e o contraditório — pilares do processo penal — são substituídos por uma lógica de validação de prova pré-constituída. O julgamento deixa de ser o espaço privilegiado de formação da convicção do Tribunal, passando a desempenhar uma função residual de confirmação de elementos já estabilizados no inquérito.

Tal transformação tem implicações constitucionais directas. O artigo 32.º da Constituição não se limita a consagrar formalmente o direito de defesa: exige a sua efectividade, o que pressupõe a possibilidade real de intervenção na produção e controlo da prova. A redução do contraditório e a limitação da actividade probatória comprometem essa exigência. Do mesmo modo, o artigo 20.º da Constituição, ao garantir uma tutela jurisdicional efectiva, não se satisfaz com a mera existência de um processo, impondo antes a sua conformação como espaço de participação substantiva das partes.

A mesma lógica de compressão manifesta-se na alteração do regime da confissão integral. A proposta elimina as restrições anteriormente existentes, permitindo que a confissão, por si só, fundamente uma condenação, mesmo em crimes de maior gravidade (pena de prisão superior a 5 anos). Esta solução rompe com a exigência tradicional de corroboração probatória, deslocando o centro de gravidade da decisão para a declaração do arguido.

A autonomização da confissão como meio probatório suficiente suscita reservas sérias. Desde logo, quanto à sua fiabilidade: a confissão pode resultar de pressões implícitas, estratégias defensivas ou até expectativas de benefício processual (e, pior ainda, em prejuízo de outros arguidos). A exigência de prova corroborante não constitui um formalismo excessivo, mas uma garantia essencial contra o erro judiciário (mais ainda, o erro provocado, que equivale à muito censurável burla processual). A sua eliminação fragiliza o modelo de apuramento da verdade material.

Acresce que esta solução deve ser apreciada à luz do princípio da presunção de inocência, consagrado no artigo 32.º, n.º 2 da Constituição e no artigo 48.º da Carta Europeia dos Direitos Fundamentais. A condenação baseada exclusivamente na confissão aproxima o sistema de lógicas negociais, sem que o ordenamento jurídico português disponha dos mecanismos institucionais que,

noutros contextos, asseguram o controlo da voluntariedade e da proporcionalidade dessas soluções. A importação fragmentária de tais lógicas gera um modelo assimétrico, em que se incorporam os riscos sem os correspondentes contrapesos.

A articulação destas duas dimensões — a desvalorização do julgamento enquanto espaço de produção de prova e a sobrevalorização da confissão — revela uma tendência convergente: a substituição de um modelo orientado pela descoberta da verdade material por um modelo funcional, centrado na eficiência decisória. Esta transformação não é explicitamente assumida, mas resulta de um conjunto de opções normativas que, consideradas no seu conjunto, produzem um efeito de erosão das garantias processuais.

Importa sublinhar que esta evolução não ocorre num vazio institucional. A génese da proposta, assente predominantemente em contributos oriundos da Magistratura Judicial e do Ministério Público, com ausência de participação efectiva da advocacia e da academia, ajuda a explicar a unilateralidade da solução adoptada. O processo penal, enquanto espaço de equilíbrio entre poderes, não pode ser reformado a partir de uma lógica sectorial sem comprometer a sua função garantística.

Neste contexto, a invocação de objectivos de celeridade e eficiência surge como insuficiente para legitimar a compressão de direitos fundamentais. A eficiência não constitui um valor absoluto no processo penal, devendo ser permanentemente reconciliada com a exigência de protecção dos direitos do arguido. Na esteira de Canelutti, cabe recordar que o processo penal serve, para além de tudo o mais, como mecanismo de contenção do erro e do poder, não como instrumento de eficiência repressiva. Quando aquela reconciliação falha, o risco não é apenas o de uma justiça mais rápida, mas o de uma justiça substancialmente menos justa.

Paulo Saragoça da Matta
Sócio na DLA Piper ABBC





D.

Composição corporal e nutrição integrada no cancro: determinantes do prognóstico oncológico

Por Paula Ravasco

A nutrição desempenha um papel crucial na abordagem da doença oncológica, sendo essencial identificar condições como a desnutrição, sarcopenia, caquexia e outros fatores que podem afetar a eficácia e a segurança do tratamento antineoplásico, a qualidade de vida e os outcomes de sobrevivência. O diagnóstico precoce do risco nutricional é amplamente apoiado por especialistas, sendo que guidelines internacionais recomendam a inclusão do rastreio e monitorização nutricionais como parte integrante do tratamento oncológico.

A evidência científica mais recente tem reforçado que a composição corporal e a nutrição integrada assumem um papel central no prognóstico dos doentes com cancro, ultrapassando a visão tradicional baseada apenas no peso ou no índice de massa corporal. Atualmente, sabe-se que alterações específicas na composição corporal — especialmente a perda de massa muscular — estão fortemente associadas a piores resultados clínicos.

A sarcopenia, caracterizada pela redução de massa e da força muscular, é uma das alterações mais relevantes no contexto oncológico. Estudos demonstram claramente que a sua presença está associada a maior toxicidade dos tratamentos, aumento das complicações, maior tempo de hospitalização e aumento da mortalidade. Mesmo em doentes com peso considerado normal, pode existir uma perda significativa de massa magra que tem de ser avaliada em todos os doentes e deve ser tratada. De facto, investigações recentes mostram que uma grande proporção de doentes pode estar em risco nutricional ou desnutrido apesar de aparentar ter peso adequado.

Além disso, a composição corporal influencia não só a sobrevivência, mas também a qualidade de vida. A perda de massa muscular está associada a menor capacidade funcional, maior fadiga e pior estado global de saúde. Em paralelo, o excesso de massa gorda, particularmente na forma de obesidade sarcopénica, combina os efeitos negativos da adiposidade com a perda muscular, agravando o risco de complicações e recorrência da doença.

Neste contexto, a nutrição assume um papel determinante como intervenção terapêutica. A desnutrição no cancro é altamente prevalente, afetando até mais de metade dos doentes, e contribui diretamente para a perda de peso, caquexia e fragilidade. A intervenção nutricional precoce e individualizada permite contrariar estes mecanismos, promovendo a manutenção ou recuperação da massa muscular e melhorando a resposta aos tratamentos.

Assim, a abordagem médica moderna deve basear-se numa nutrição integrada, que não se limita à ingestão calórica, mas envolve a adequação de macronutrientes (proteína, hidratos de carbono, lípidos), micronutrientes (vitaminas, minerais e oligoelementos), suporte metabólico e integração com atividade física. A evidência mostra que estratégias que visam preservar a massa magra estão associadas a melhor tolerância aos tratamentos oncológicos, menor incidência de complicações e melhor prognóstico global. Além disso, a nutrição tem de estar presente como adjuvante ao longo de todo o percurso da doença, desde o seu diagnóstico, durante todas as fases de tratamento e seguimento, como parte integrante da terapêutica oncológica.

Outro ponto relevante é que a composição corporal pode ser modificada através de intervenções nutricionais e de estilo de vida. Isto reforça o seu valor não apenas como marcador prognóstico, mas também como alvo terapêutico. A combinação de suporte nutricional adequado com exercício físico

tem demonstrado potencial para melhorar a função muscular, reduzir a inflamação e contribuir para melhores resultados clínicos.

Em síntese, a evidência atual confirma que a avaliação da composição corporal e a implementação estratégica e sistemática de uma de nutrição integrada são fundamentais na abordagem do doente oncológico. Estas intervenções permitem não só melhorar a qualidade de vida, mas também influenciar diretamente a resposta ao tratamento, reduzir complicações e aumentar a sobrevivência, tornando-se componentes essenciais de uma medicina oncológica moderna e centrada no doente.

Paula Ravasco

Médica especialista Imuno-
hemoterapia; Faculdade de
Medicina e Centro de
Investigação Interdisciplinar em
Saúde da Universidade Católica
Portuguesa



D.

Vozes que inspiram:
Maria Cândida Rocha e Silva

Por Rui Santos
Editor-in-Chief do Porto

Nasceu em Vila do Conde, estudou Filologia Clássica e acabou de presidir um banco fundado em 1833. Como é que uma pessoa que ama as línguas acaba por vir parar a este coração dos mercados financeiros?

Porque eu acho que as decisões mais importantes da nossa vida, embora filtradas pela cabeça, que tem de ser sempre, não é? São tomadas com o coração. E eu estive uns anos em África e vim de férias em 1970.

E o meu pai, que era um homem realmente de visão, em 1970 disse-me, é melhor vocês não voltarem porque aquilo qualquer dia tem um desfecho. E além disso, eu precisava de alguém que me ajudasse aqui na Casa Carregosa. Vocês nem conseguem transpor-se para os anos 70, porque vocês nem sequer eram projetos, não é? Portanto, vocês nem fazem ideia do que era o Porto, do que eram as mentalidades nessa altura. A maneira de encarar a família também era um bocadinho diferente. Portanto, eu que estava em África, que adorava e que achava que o meu pai não tinha razão, nem se discute, é dogmático. O meu pai disse, vamos fazer as malas.

Isto é uma coisa que hoje em dia não se entende muito bem, mas que era a minha maneira de proceder. Eu tinha uma admiração muito grande pelo meu pai. A minha mãe até dizia, na brincadeira, que eu tinha uma paisite aguda.

Não sei se era uma paisite, mas realmente eu apreciava muito o meu pai. É aquele senhor que está ali. E era uma belíssima figura.

E, portanto, não é difícil de conjugar. Eu estudei Filologia Clássica porque sempre gostei muito de línguas, mas gostava muito de Latim e de Grego, que era o que estudávamos em Filologia Clássica. E, portanto, eu gostava de Latim e de Grego.

Era mesmo uma coisa que me apaixonava e eu nunca tive o que se chama aquelas crises de vocação, que as pessoas às vezes dizem... Por exemplo, tenho uma filha que tinha jeito para imensas coisas. E, portanto, era uma vocação pouco definida.

Ela acabou por ser economista, mas era uma vocação pouco definida. E dá um bocadinho mais de trabalho quando é assim. No meu caso, não.

Estava resolvido. E, portanto, uma coisa é aquilo que a gente gosta, outra coisa é aquilo que a vida nos diz que é preciso fazer. E que, como vocês veem, como foi uma questão com o meu pai, foi assim fácil de tomar a decisão. Claro que a gente não vai tomar decisões pelo coração, se pela razão chegar à conclusão que não é bom. Mas, com certeza, como o meu pai era sempre seria sempre bom. E isso criou em mim um estímulo. Como eu não era economista, a minha preocupação era o que é que

eu tenho que fazer para conseguir, com a falta de preparação teórica, que a vida me deu. Porque, realmente, eu não gostava nada dessa área.

Portanto, eu agora vou ter que me esforçar muito, porque ninguém pode perceber que eu não sou dotada para isto. Não, eu sou dotadíssima. E, portanto, o que a vida não deu, vou fazer eu. E isso acabou por ser um estímulo para mim. E a vontade que eu tinha de agradar ao meu pai, de que ele tivesse orgulho de mim.

Repara, até isto é engraçado. A minha irmã mais velha andou na Faculdade de Economia, portanto, seria mais detalhada.

E eu quero que o meu pai ache que eu estou a fazer o melhor. Portanto, eu tinha que tirar tudo de mim, o que pudesse, para conseguir que ele se impressionasse. E isto é muito importante e é uma coisa que eu hoje não vejo na juventude. E tenho muita pena. Porque é uma parte importante. É importante que a gente se dedique e é importante que os outros reconheçam a nossa dedicação. E não é tudo assim.

A doutora tinha dito que viveu parte da sua vida em Angola, na África. Nessa fase da sua vida e depois quando volta ao Porto, o que é que o Porto dos anos 60 não tinha? O que, por exemplo, Luanda tinha nessa altura? As diferenças de vivência nas cidades?

Eu vou-te dizer uma coisa e tu não vais acreditar. Nós dizíamos e se calhar tu ouves lá em casa os teus pais dizerem a África é uma coisa por tradição atrasada, não é?

Os povos da África. E eu fui em 1965 para Luanda e fiquei perfeitamente estupefacta com o grau de desenvolvimento que havia em Luanda. E depois é preciso e eu acho que é um fenómeno social que provavelmente não terá estudos porque o curso de Sociologia, como tu sabes, é um curso muito recente que antes não existia. Mas eu acho que é muito preciso. É muito importante. E eu, quando cheguei lá ao fim de alguns tempos percebi que o facto das pessoas serem que os brancos eram expatriados tem muita importância.

Luanda era uma cidade com características especiais. E se vocês repararem vocês dedicam o vosso tempo a vários fins. Dedicam-no à faculdade, dedicam-no à vossa casa, aos vossos familiares, dedicam-no a vós próprios, dedicam-no ao mestrado, dedicam-no a muita coisa.

Ali e nós era a mesma coisa. Agora quando nós vamos como eu fui eu tinha lá uma irmã com quem me dava muito bem e, portanto, o ir para junto dela também era um bocadinho era um dos atrativos. E o que é que acontecia? É que as pessoas lá não se dedicavam à família porque não tinham família. Normalmente era um casal teria um filho, não teria

e isso facilmente se transportava. Portanto, aquele tempo aquela energia que a gente dedica aos pais, à casa não tinha.

Tinha aquilo que construiu lá. Eu fui, acabava de casar com o meu marido e ainda não tinha filhos e, portanto, o que é que acontecia? As pessoas saíam muito mais. Primeiro o clima também obrigava a sair porque se vocês repararem nós cá no verão saímos muito mais que no inverno.

O clima lá era mais convidativo e, portanto, nós saíamos mais porque nos apetecia sair.

É uma praia lindíssima, não é? E enorme, enorme muitas, muitas praias. E depois o facto de nós não termos a vida familiar para cuidar a não ser a nossa própria célula, não é?

E depois o calor a que nós não estávamos habituados tudo isto nos empurrava para convivência. Portanto, íamos muito almoçar, íamos muito jantar e, portanto, as necessidades geram o desenvolvimento. E o que é que acontecia? Havia muitos restaurantes e bons havia discotecas como cá não havia e até um bocadinho diferentes. Havia muitos sítios para as pessoas estarem porque realmente as pessoas saíam muito e eram um nicho de negócio os locais de diversão.

Eu quando cheguei lá disse, mas a África era onde eu vivia porque ali é que era atraso porque o Porto nos anos 60 era efetivamente muito atrasado. E Luanda era uma cidade muito voltada para fora muito desenvolvida para isso porque dedicava atenção a coisas que nós não dedicávamos. Por exemplo, eu achava que uma coisa que fazia muita confusão e que eu não gostava suponho que por ser jovem é que por exemplo, eu tinha um amigo novo e era natural os pais diziam assim, mas tens um amigo que é o Rui e o Rui quem é?

Os pais do Rui e isto é natural vocês daqui a uns tempos vão fazer com os vossos filhos porque querem saber com quem é que eles andam e as companhias são importantes e isso tudo, não é? E, portanto, lá não havia isso. E eu achava que isto era uma delícia ninguém me pergunta olha, o que é? É uma pessoa que trabalha comigo que eu já vi que tem hábitos

Agora, se cá na metrópole podia ser que ele dissesse olha, engraçado que ele tem um ar bom, mas afinal a família é pobre a família que ele lá deixou é pobre, mas para mim está tudo bem e ele é uma pessoa que trabalha comigo que é educado, portanto, não me interessava grandemente. Esta diferença de viver é muito agradável para quem é jovem.

Devo-vos dizer eu nunca mais quis ir à Luanda, nem quero. Aquilo foi tudo desfeito na altura da independência, depois houve a influência dos chineses e eles foram muito roubados e essas coisas todas e na altura e eu não sei se o facto de eu ver isto à distância se distorce um bocadinho.

A doutora também já disse em várias entrevistas que ao longo da sua vida profissional e tendo também sido pioneira em muitas coisas nunca sentiu que ser mulher sentiu a necessidade de provar algo diferente ou nunca permitiu que esse tipo de estigma podemos dizer assim condicionasse de alguma forma?

Não eu sempre senti sempre vivi num mundo de homens e sempre senti que o ser mulher não era nada estigmatizante pelo contrário era uma vantagem pelo facto de eu ser mulher e ser diferente as pessoas acolhiam-me bem melhor do que mais um homem porque eu não era mais um homem era uma mulher agora, atenção primeiro, eu entrei no mercado pela mão do meu pai a casa carregosa no Porto é das instituições mais antigas que se podem ver e portanto o meu pai era uma pessoa respeitada e a quem se aplica muito aquela história que por trás de um homem bem sucedido está sempre uma grande mulher e a minha mãe era uma grande mulher a quem eu acho que o meu pai devia muito e eles tiveram, felizmente tiveram uma vida longa eu sou de uma família de longevos o que me dá uma certa esperança eu penso assim se calhar ainda vou andar por cá mais uns aninhos e eles viveram e eu não sei se os meus pais estiveram casados a festa dos 60 anos fizeram de certeza mas eu não sei se eles não terão feito 70 anos casados e ao fim desses 70 anos eu lembro-me que eles eram tão carinhosos tão carinhosos tinham divergências brutais pensam faz parte mas nada, de maneira nenhuma mas eram tão queridos que eu lembro-me que ao fim daqueles anos todos a minha mãe normalmente quando estávamos à mesa e sobretudo quando estávamos fora fazia sempre assim com a mãozinha e o meu pai ria-se porque dizia assim está à espera que eu lhe faça uma festinha vocês imaginam o que será isto. E isto era com 11 anos de namoro, portanto não é normal não é normal isto e como é natural também o facto de eles terem vivido muito tempo e de terem construído uma casa com muita harmonia a minha estruturou-me muito bem é que eu não sei se vocês sentem isto, mas eu sinto como em minha casa foi sempre tudo muito bom a gente sai para a vida e diz assim se até aqui correu bem porque é que não há de continuar a correr.

Se tu tiveres muitas desgraças porque nasci do lado mau e se calhar vai continuar, mas se tu tiveres uma vida simpática tu quando saís dizes provavelmente isto vai continuar porque foi sempre assim e, portanto, pelo menos essa certeza nós saímos não temos medo da vida.

Sobretudo porque se nós formos felizes em casa nós vamos claro que isto vida quer dizer incerteza e portanto tudo o que é incerteza uma coisa é certa para mim outra coisa é para ti outra coisa é tudo diferente mas acho que há coisas que são comuns

a todos e eu acho que se o marido ele tem a confiança e a confiança é importante porque nós não estamos não temos medo claro como tu disse no princípio se começar a correr tudo mal tudo mal, é natural.

Como é que de uma vida também com certezas e abençoada, em 2007-2008, se lança assim uma aventura, se podemos assim dizer, e decide em plena crise financeira fundar o Banco Carregosa?

Olha, eu acho que nós não pensámos muito naquela altura em que decidimos passar a banco e pedir autorização ao Banco de Portugal para sermos banco. Não pensámos, ah, estamos numa fase de crise, se calhar é melhor para... Não.

Eu acho que quando nós temos uma ideia e amadurecemos, queremos ver em prática e, portanto, passamos a banco. Se, por acaso, até porque uma decisão dessas, como vocês imaginam, dá imenso trabalho. Dá imenso trabalho e, por muito que a gente trabalhe no assunto, demora sempre tempo. E, no nosso caso, a preparação de um banco é uma coisa demorada, trabalhosa e exigente.

A coincidência de se calhar, no ano de 2008, foi o culminar de todo, o trabalho por trás, que terminou naquele ano. E depois, também, quer dizer, nós fomos um bocadinho impelidos para a transformação em banco, porque nós tínhamos uma financeira de corretagem.

Mas, realmente, havia, no nosso âmbito de trabalho, coisas que nos eram proibidas e que nós achávamos que podíamos fazer. E, além disso, havia, por exemplo, isto é um pormenor técnico. Mas, por exemplo, na altura a CMVM exigia-nos que nós, todos os dias, tivéssemos preocupação da segregação patrimonial. Quer dizer, eu, todos os dias, tinha que saber o dinheiro que me era confiado, mas que era dos clientes, e o dinheiro que era da sociedade. Isto, como tu imaginas, era uma coisa que, na prática, se traduz em muita complicação. E é uma coisa que não existe nos bancos. Pois, mas isto é um detalhe, não tem importância nenhuma. Tu vais dizer assim, então, mas foi por isso que se era que isto ia a bancos? Não, de maneira nenhuma.

A única coisa que nós achámos foi que havia, como este pormenor, havia outros que nos eram difíceis de satisfazer no mercado de capitais, como qualquer outro mercado. Se tu aqui estás, em princípio, é para fazeres o que os supervisores demandam, porque senão tu não singras. O facto de eu vir, de eu por vir de uma instituição com muitos, muitos anos, o meu pai dizia-me sempre: filha, se nós vimos, de tão longe, sempre a tratar do dinheiro dos outros, e continuamos com uma porta aberta e continuamos a ser respeitados, há uma coisa que é certa, sérios devemos ter sido.

E há coisas simples que nos ficam no ouvido. O meu pai dizia sempre, sérios temos de ter sido, porque senão ninguém confiava. E tu sabes que o negócio bancário é um negócio fidúcia. Tem que ser. A pessoa ou confia que o seu dinheiro está bem entregue, ou mete-o debaixo do colchão, porque aqui é que ele está bem, que eu estou a olhar por ele.

Nós começámos a pensar em ser banco, começámos a preparação, que é muito grande, procurámos acionistas, por exemplo, tivemos muita preocupação, um dos acionistas que nos honrou muito com a sua presença foi o Sr. Américo Amorim. Com certeza, eu já tinha tido uma sociedade com ele, de gestão de valores, e tinha-me nos dado muito bem, e acho que ele era de uma exigência, de um grau de exigência tão elevado, tão elevado, que um homem daqueles faz sempre bem qualquer sociedade, porque ele era muito exigente, e depois era exigente e criava nas pessoas a vontade de lhe fazer a vontade, o que é bom, percebes? Porque há pessoas que às vezes estão sempre naquela de pregar no deserto. Não, ele entusiasmava. Incutia aos outros. Incutia nos outros e esta vontade que eu tenho de negócio, de andar para a frente, de fazer e, portanto, sentia vontade de o acompanhar.

E claro que era o homem mais rico de Portugal e toda a gente cobiça, mas não era só isso. Era muito mais do que um homem rico. Era um homem que sabia detetar negócios, era um homem que tratava bem as pessoas, era um homem que tinha a preocupação de vir aos nossos conselhos da administração e isto fazia-nos bem, não é? Porque nós estávamos a começar e ele estava aqui connosco.

E quando uma pessoa chega, mas é o homem mais rico de Portugal e daí? Daí, é simples, se eu sou muito rica, eu posso escolher o melhor e se eu me mantenho neste nível, é porque escolhi sempre o melhor, não é? E, portanto, era um exemplo a seguir. E, além disso, o senhor Américo Amorim, como pessoa, criava, nos que o acompanhavam, a vontade de segui-lo.

Estas pessoas são muito importantes na nossa vida, porque têm uma maneira de encarar os negócios, de estar na vida que todo o mundo cobiça, mais, até, se for preciso do que o seu dinheiro.

A fortuna, ele fê-la muito bem feita e acumulou-a. Sim, senhora, e isso não está ao alcance de qualquer um. Agora, o que está ao alcance de qualquer um é de fazer daquela maneira que é boa, percebes? Que é produtiva, e de nos mostrar e chamar a atenção. Nós estávamos a começar com um banco, repara, nós queríamos fazer a história da Casa Carregosa, que é interessante e que era importante que alguém a contasse e que ficasse para os vindouros. E a pessoa, o historiador a quem nós entregámos a tarefa foi para o Banco de

Portugal, procurar papéis e essas coisas todas.

E cabe aqui dizer que o Banco de Portugal foi sempre muito simpático a fornecer arquivos e foi simpático. Também, eu acho que qualquer pessoa bem-pensante percebe que as histórias que são construídas à base de seriedade e que ficam para muitos anos, é bom que os mais novos conheçam.

Mas o homem a quem nós pedimos isso foi para o Banco de Portugal e verificou que no princípio do século a Casa Carregosa já tinha sido banco e tinha querido fechar e continuar como casa de câmbios sem que tenha havido qualquer acidente. Portanto, lá estava a preocupação do meu pai.

Nós devemos ter sido sempre sérios porque senão, pronto, mas por qualquer razão já tínhamos sido banco. E eu recordo muito bem que nos anos 70, trabalhando com o meu pai, a Casa Carregosa era uma casa que nunca mais houve nenhuma no Porto e que era uma espécie de banco, mas não era um banco e como é natural, onde só entravam pessoas ricas. Hoje em dia, o ser rico não é sinónimo de nada, a não ser ter dinheiro.

Pronto. Naquele tempo, as pessoas que estavam num bom nível económico, ao mesmo tempo eram muito instruídas, muito delicadas, muito bem vividas. Pronto.

Os self-made men eram muito poucos naquela altura. O elevador social não funcionava muito, estava um bocadinho emperrado e, portanto, a frequência da Casa Carregosa, por excelência, era muito boa. Porque, naquele tempo, eu deliciava-me. Com os meus 20 e tal anos, eu ficava assim porque eram pessoas com uma maneira de falar que realmente eram diferentes de tudo. Por exemplo, num banco entrava tudo, entrava gente muito rica, gente assim e assim.

E, sobretudo, era uma pessoa que era capaz de ir na rua e hoje em dia não se lida muito com dinheiro, mas naquela altura lidava porque não havia outras formas de pagamento. E as pessoas entravam num banco e diziam assim, não me troca cem escudos, por exemplo? Na Casa Carregosa ninguém entrava, pedi para trocar cem escudos. Percebes? Porque aquilo era um bocadinho intimidante.

Doutora, agora mais recentemente o Banco Carregosa lançou uma plataforma, o NextGen, mais direcionada à juventude. A Carolina vai fazer umas perguntas também sobre este tema.

Nós somos muito bons nessa parte, na parte de online e na parte de informática. Somos muito bons e eu, como corretora, fui o primeiro escritório no Porto a informatizar.

Tive muita preocupação com isso. Tivemos a sorte de ter um professor da faculdade que veio trabalhar connosco e que nos ajudou muito. Aliás, ele hoje é uma pessoa muito conhecida, é uma figura pública

e que nos ensinou muito nessa parte. Essa não é a parte que eu mais aprecio no Banco Carregosa. Mas acho que é importante que ela exista porque nós somos conhecidos como um banco. Há muitas pessoas que dizem que não vão lá porque não são ricas e o Banco Carregosa é só para ricos. Não é, não é para ricos. Mas mesmo que seja, é bom que pense que as pessoas que hoje são ricas não são toda a vida. Depois acabam por morrer e é preciso a tal NextGen.

E, portanto, é bom que eu prepare os meus clientes que iam substituir aquela massa que hoje é muito rica, mas que tende para o seu fim. E, portanto, quero que os filhos ou os netos continuem as suas tendências e a gerir as suas poupanças da mesma maneira.

Portanto, acerca da NextGen, nós criamos até uma marca, a GoBulling que é uma parte muito procurada dos nossos serviços do banco. E que os novos procuram, porque é feito a pensar neles.

Como tu imaginas, as licenças bancárias são universais. E um banco, quando é autorizado, é autorizado para fazer todos os serviços. Só que nós privilegiamos o serviço de private, embora os outros serviços sejam igualmente importantes para nós, porque são igualmente do nosso âmbito e o banco precisa de todos os seus serviços. Que recorram a todos os seus serviços e precisa de os fazer impecavelmente.

E a NextGen serviu para isso, para que as pessoas não dissessem que é um banco de ricos. A GoBulling foi criada porque há pessoas, ou novinhas como vocês, ou até mais velhos, mas que continuam a gostar, que gostam de fazer as suas escolhas de investimento, eles próprios. E, portanto, isso exige um conhecimento e eles têm que saber para teclar com propriedade e nos sítios certos. E nós gostamos que os nossos clientes apreciem isso. Daí a NextGen.

Os jovens estão a procurar um mundo cada vez mais digitalizado, por exemplo, o celular da Revolut, o banco digital. E se a NextGen surgiu, lá está, disto, ou de uma condição genuína que o banco precisava de um comportamento geracional a cumprir?

Não. E eu acho, com certeza, que essa história que tu dizes, o pormenor geracional, é muito importante. É importante que nós tenhamos alguma coisa que seja apelativa para a nova geração.

Com certeza que sim. E vocês sabem que característica da geração Z é as pessoas cada vez menos comunicarem. Olha, o público, eu assino o público, gosto muito de ler o jornal em papel. E o público hoje trazia um artigo que eu achei muito interessante.

E chamava-se Mais analgésicos, menos desabafos. O que quer dizer? As casas são mais despovoadas em certas horas do dia.

E chamava-se Mais analgésicos, menos desabafos. O que quer dizer? As casas são mais despovoadas em certas horas do dia.

E as pessoas em si perderam hábitos do tal desabafo. Porque tu hoje estás-te muito bem com o Rui, mas ele amanhã pode ter outros amigos, tu não gostas dos amigos e não se... É falível.

O que era infalível era na tua casa. Ali é que eu sabia que é. E há certas horas do dia que se a mãe trabalha, e como hoje em dia as empregadas domésticas são um luxo, e não há aqueles casos da empregada velha, por exemplo, eu tenho uma empregada, ela está connosco há 45 anos.

Isto é uma pessoa que não é bem uma empregada. 45 anos, às vezes as pessoas não vivem 45 anos. Portanto, isto é uma pessoa que nos conhece tão bem, que uma pessoa se chegar a casa e estiver triste, dá-lhe um abraço e chora um bocadinho e a coisa atenua. Percebes?

Portanto, o facto de as casas dos jovens entrarem à meia-da-tarde e as casas estarem desertas porque a mãe trabalha é um bocadinho complicado. É um bocadinho complicado. E eu falo contra mim.

As minhas filhas têm imensas queixas. Dizem que na hora certa e eu não estive lá. E é verdade, porque eu apanhei um boom de bolsa em 86 que saía de casa, saía do escritório às vezes às quatro da manhã e cinco.

E só mal tinha tempo de tomar banho e preparar-me para o outro dia. E houve muita gente com burnout e com coisas assim, porque realmente foi uma violência. Felizmente durou pouco tempo.

Não podia ser. A seguir, o professor Cavaco Silva veio com o doutor Miguel Cadilhe e dizia que a gente estava a vender gato por lebre. O que eu achei uma frase perfeitamente mentira, porque o corretor nunca vende nada nem nunca compra nada a não ser aquilo que lhe mandam comprar e lhe mandam vender. E ele a única coisa que faz é intermediário.

Portanto, eu vou à Bolsa e vendo de acordo com as leis impostas pela Bolsa.

Portanto, achei que os senhores estavam a dizer uma grande injustiça, para não dizer outra coisa. Percebes? E, portanto, eu culpo-me a mim própria, porque nestas alturas as minhas filhas mal me viam.

E, portanto... E eu, às vezes, ainda hoje comentava isso também com as minhas filhas. Desde os anos 20, que as americanas lutam pela sua promoção, pela mulher, a libertação, serem consideradas.

Mas, finalmente, nós chegámos à conclusão que o facto da mulher sair de casa trouxe muito prejuízo a muita gente. Não sei se vocês já se tiveram um pouco a pensar nisto, mas o facto da mãe não estar em casa, e volto a dizer, eu sou perfeitamente inocente nisto, até porque eu sou inocente porque fui pecadora. Fiz isto, abandonei as minhas filhas numa altura em que elas precisavam de mim.

Mas o meu trabalho era tão interessante e era tão absorvente. E aquela coisa de nunca ter havido uma mulher em Portugal também era uma coisa que a mim me sabia bem e gostava. Agora, eu acho que as mulheres, ao quererem um bocadinho mais de respeito, um bocadinho mais de consideração, saíram de casa.

Agora, mudando-se um bocadinho também aqui o prisma da entrevista, o Banco de Carregosa mantém sede no Porto, faz o grosso da sua atividade no Porto, mas Portugal continua a ser um país muito centralista, muito do principal da vida do país, continua a passar-se em Lisboa. Mas o banco continua com a sua sede no Porto. Mas a decisão de manter a sede aqui no Porto é uma decisão estratégica, uma questão de identidade, ou uma teimosia bem-disposta?

Não, não, não. Eu acho que é uma questão de identidade. Nós somos do Porto. Nós temos sede no Porto. O BCP também tem sede no Porto. A maior parte das pessoas nem sabe, e começou aqui.

Em Lisboa, se calhar, tem mais agências, é mais conhecido, não sei. O BCP é um banco muito grande e, portanto, é conhecido em todo o lado. E eu sei que o Banco Carregosa é mais conhecido no Porto, a sede é no Porto.

Neste momento, eu acho que o único banco que tem a sua principal atividade no Porto e que nasceu no Porto é o Banco Carregosa. É pequenino, mas isto é verdade. Agora, nós temos um escritório na Lapa que é só de Private Banke temos um escritório em Latino Coelho que é só para Trading e para essas coisas, e para o NextGen e o GoBulling e essas coisas de que tu falaste.

Portanto, Lisboa sim, Lisboa é a capital e não há volta a dar, mas nós apresentámos em Lisboa quando criámos o banco. Cabe aqui dizer que, para mim, o discurso que foi feito acerca do banco foi para uma pessoa que eu não sei se vocês conheceram, mas que eu acho importantíssima no país, agora Deus já o levou, o Professor Adriano Moreira.

E o professor Adriano Moreira fazia o favor de ser meu amigo e foi ele que fez o discurso da apresentação do Banco Carregosa em Lisboa. Nós fizemos um jantar, convidamos as pessoas que, olha, algumas até já morreram, o professor Adriano Moreira, por exemplo, e o doutor Pinto Balsemão, que também lá estava.

Foi uma data importantíssima para nós. Nós sabemos que Lisboa é muito importante. O nosso CEO reside em Lisboa e está todos os dias em Lisboa, mas todas as semanas vem ao Porto e fica segunda e terça-feira no Porto. Portugal é centralista. Não devia ser, mas é. E, portanto, como disse o Eça, Portugal é Lisboa e o resto é paisagem.

Mas nós prezamos muito o Porto e nascemos aqui e aqui é que as pessoas nos conhecem, aqui acho que nos dão outro valor, lá está, porque nos conhecem sempre, até para trás, a Casa Carregosa nunca teve nada em Lisboa e, portanto, isto dá algum peso, porque se vocês repararem, fazer a tua linha de vida para os teus pais, para os teus avós e essas coisas, isso é importante.

Eurico de Melo disse que “se lobby significar que existe um grupo que defende os direitos do Norte, então eu pertenço a um lobby do Norte”. A doutora Maria Cândida concorda que o Norte precisa de figuras assim que sejam representativas desta região do país, que às vezes quando seja necessário reivindicar pelo Norte em Lisboa, acha que atualmente faz falta esse tipo de figura?

Eu acho, eu acho, eu acho. Acho que, por exemplo, eu gosto muito deste presidente da Câmara, eu votei nele e estão com imensas esperanças nele. Mas, por exemplo, também gostava muito do doutor Rui Moreira e uma das coisas que eu achava importante no doutor Rui Moreira é que ele era uma voz importante no Norte e nós não tínhamos muitas e ele falava do Porto, falava das exigências do Porto, das exigências do aeroporto do Porto e isso eu acho que é importante. E eu tenho esperança de que o Dr. Pedro Duarte vá fazer isso e seja como ele esteve no governo e, portanto, o nosso primeiro-ministro, tanto quanto eu sei, foi ele que lhe pediu para ele vir candidatar-se à Câmara do Porto, porque tinha chances, com certeza, tendo dado provas no governo e eu acho que ele deve fazer esse papel e eu espero que ele faça esse papel e essas pessoas, as figuras gradas no Norte fazem falta, fazem muita falta.

Por exemplo, as elites empresariais do Norte têm feito, a doutora acha que têm feito suficiente para defender os interesses da região ou chegados, por exemplo, a um certo patamar, seja ligado à área empresarial, à área política, mudam-se para Lisboa e esquecem-se aqui desta zona do país?

Eu não sou política, e portanto isso para mim não se aplica, mas se as pessoas fazem isso fazem muito mal, porque eu acho que ser do Porto é um orgulho, e se eu atinjo um determinado patamar em que as pessoas me ouvem mais e acreditam mais em mim, eu devo falar pelo Porto porque o Porto precisa disso, o Porto ainda hoje, porque se tu reparares, tu estavas a falar no Eurico de Melo, e o Eurico de Melo era uma figura que era muito conhecida, nós não temos muitas figuras dessas no Porto. Não temos, e fazem falta, e fazem falta.

Mudando também agora um bocadinho o panorama da entrevista, agora se calhar um bocadinho mais direcionada para a área das artes, literatura, do teatro, da ópera. Teatro adoro. Se não estou a enganar, há quase quatro décadas que a doutora segue o ritual de passar das outras dias no festival da ópera de Verona. O que é que a ópera lhe dá que nenhuma outra forma da arte lhe concede?

Como tu imaginas, ao fim destes tempos todos, porque é que eu vou à ópera a Verona? É porque também eu já vou ver amigos, eu já vou fazer compras, é um sítio onde, se tu for de uma determinada, eu adoro a Itália, só não gosto nada da Itália do Sul, Nápoles e isso, só por castigo, mas tirando essa parte, que realmente não é assim uma coisa muito fantástica, o Norte de Itália, e é um país, nós há bocadinho falávamos nisso, é um país que é civilizado, que é desenvolvido, mas mantém as nossas características de latinos do Sul da Europa, percebes? E isso é importantíssimo, porque os nórdicos são muito civilizados, mas não têm mais nada, são insossos, não têm graça nenhuma, não vivem as coisas, e os italianos, só o falar, eles falam alto, eles falam com as mãos, e aquilo é, são expressivos, e gostam que as pessoas saibam o que lhe vai na alma, e isso é uma coisa que me encanta.

Identifica também nos italianos algumas características, quando às vezes também imputam aqui ao Porto e ao Norte, que é esta transparência da alma, se eu gosto, gosto, se não gosto, não gosto, e está tudo muito bem ao final do dia.

Isso é tão verdade, tu só não podes dizer isso sem enveredares pela política, nem penses. Tu procuras saber o que é que os outros gostam, o que é que os outros privilegiam, agora, o que tu gostas, é para ti. Agora, como eu não sou política, não tenho nada, e eu devo-te dizer, e eu gosto muito de ir a Verona, e é uma cidade pequenina, não tem shoppings, as lojas são todas de rua, tem uns restaurantes muito simpáticos, o hotel é muito simpático, é um hotel bom, mas onde me recebem muito bem, mas de uma forma já carinhosa, percebes? E a ópera, vale a pena, porque ir a um espetáculo de ópera na Arena de Verona é ver dois espetáculos ao mesmo tempo, porque a ópera é o espetáculo.

Tu, na plateia, vês outro espetáculo, porque eu acho que há pessoas, desde pessoas que vão com uma cestinha, com um paninho branco e com uma garrafa de champanhe que abrem no intervalo, e que eu cá nunca vi disto, desde esses, perfeitamente, o homem de casaco, a mulher de vestido comprido, de um jovem como tu, que é capaz de ir de havaianas e de calções, porque, percebes? Aquilo é um mundo, está ali todo, e é, realmente, os grandes artistas encontram-se ali. Foi

lá que eu vim o Plácido Domingo, já há duas vezes.

Depois o ser ao ar livre, normalmente são noites muito bonitas, depois os restaurantes estão todos preparados para servir depois da ópera, depois da ópera, de maneira que, por exemplo, eu privilegio um restaurante que é perto da arena, e os donos do restaurante cantam muito bem, por exemplo, um ano eu levei os meus netos para eles verem, e eles adoraram, porque eles vêm para a rua e cantam, aliás, a gente come na rua, é uma espécie de esplanada, não é?

E é interessantíssimo. Verona tem uma, como hei de dizer, como agora as pessoas dizem muito, uma energia muito boa, e eu acho que nunca vi uma cidade pequenina, mas é uma cidade muito importante e tem redores imensos, onde as pessoas conhecem-se, as ruas são pedonais, anda muita gente de bicicleta, e é engraçado, por exemplo, eu nunca vi, às vezes vou lá de inverno, e pessoas, senhoras com casacos de vison caríssimos, andar de bicicleta, é uma coisa que nós aqui não vivemos, se vai de vison, vai de carro, e de preferência de chauffeur, e ela não vai de bicicleta, mas vai muito bem, feliz, e estas coisas não se veem em sítio nenhum senão em Verona, e o facto de ela ser uma cidade pequenina, é realmente, como as pessoas dizem, é muito cozy, é muito agradável, os restaurantes são muito agradáveis, eles têm muita alegria, servem muito bem, e isso é uma coisa, para mim, é o ponto alto das minhas férias.

Se a doutora tivesse de escolher uma única ópera para descrever a sua vida, o enredo, o drama, qual é que seria?

Assim, de todas as óperas que vi, não sei a que se adaptava mais à minha vida. Isso é uma coisa que eu acho que não vou encontrar, porque as óperas são, por natureza, são um teatro um bocadinho exagerado, a vida é toda um bocadinho exagerada. Não sabia, gosto muito de ouvir, gosto muito de ver, mas aquilo não é vida, percebes?

E eu sou uma pessoa muito de pés na terra, não sabia muito escolher uma ópera, aquilo não é vida. É uma representação de vida, de um tipo de vida que ali passa diante dos nossos olhos um bocadinho exagerado, para que as pessoas vejam que, embora, em alguns casos, há vidas que se parecem com aquelas que não a minha.

A Sra. Doutora disse que a herança que quer deixar aos netos não é dinheiro, mas cultura, música, teatro, pintura.

Eu gostava muito, mas tenho muito poucas esperanças que eles. Por exemplo, a minha paixão é o teatro, e não a vejo nos meus netos. Eu já tenho um bisneto. O meu bisneto tem um ano, vai fazer um ano em julho, e eu gostava que ele crescesse, gostava de falar com ele, porque acho que há

muitas gerações pelo meio, e gostava de poder falar com ele. É um dos sonhos que eu tenho, é que o Bernardo cresça e que eu possa falar com ele. Mas os meus netos, não sei se eles crescerão. Por exemplo, não vejo nenhum com a paixão que eu tenho pelo teatro, mais do que a ópera. Eu gosto muito da ópera, mas a ópera, eu gosto da ópera e Verona, porque o ir a Verona é um momento alto das minhas férias, é uma coisa boa, não é só pela ópera.

É tudo envolvente. E eu revejo amigos, eu faço compras, eu ando numa cidade que eu gosto, que tem ruas pedonais, a gente gostava de andar aqui numa cidade pequenina e que tivesse o grau de desenvolvimento que eles têm, porque aqui é uma cidade pequenina, mas eles são muito desenvolvidos, muito mais do que nós, infelizmente.

Apesar de ter a idade que tem não se cansa de aprender todos os dias.

A vida tem sempre que nos dar e temos sempre que aprender com a certeza de que vamos morrer sem saber. Porque quando tiram um curso dizem assim, ah, mas eu daqui a 5 anos, agora as licenciaturas são de 3, no meu tempo eram de 5, fora a medicina, que era assim 6 anos isso, mas normalmente uma licenciatura normal era de 5 anos. E eu sabia que chegava ao fim, que estou no 5º ano e estou preparada para ir trabalhar.

No saber, eu sei que por muito que eu saiba, eu vou morrer sempre sem saber. E se calhar o que eu, sem saber o principal, tudo o que eu soube durante a vida não foi o mais importante.

Doutora, o que é para si, agora se calhar também em jeito de conclusão, o que é para si uma vida bem vivida?

Ah, fácil, as pessoas dizem que o dinheiro não traz felicidade, mas eu gosto mais do argumento, do crescente que se põe a seguir, mas ajuda muito. É bastante. E, portanto, uma vida que a pessoa gosta muito de viver, uma vida bem vivida, é, tanto quanto possível, que reúna sucessos em todas as vertentes da nossa vida.

Porque se eu tenho sucesso em tudo, eu sou uma mulher feliz. E às vezes eu sou uma mulher feliz com coisas muito pouco ricas, ou pouco inacessíveis. E outros não.

Têm em tudo e são, ui. Estão insatisfeitos. E eu tenho para mim.

Ninguém me disse, isto pode ser a melhor calinada do mundo. Mas eu tenho para mim que há, que é um problema teu, interior. E eu nasço com uma predisposição para ver o copo meio cheio e tu para ver que o copo está meio vazio, certo?

E, portanto, eu acho que isto é o principal. Depois, é preciso que a pessoa tenha sorte. No companheiro que encontrou, na vida que fez, nos filhos que teve.

D. *Vozes que inspiram: Maria Cândida Rocha e Silva*

É, deveríamos começar se calhar pela saúde, deveríamos começar também pelo tal dinheiro que não é tudo, mas vírgula, mas ajuda muito. O que é que isto quer dizer? Não deves ser nem escravo do dinheiro, nem escravo do trabalho, nem escravo do teu parceiro.

Não deves ser escravo de ninguém. Mas para mim, o importante é, em todas as situações da tua vida, tu entrega-te. O facto de uma pessoa viver as situações intensamente, não encolher os ombros. Eu estou aqui, olha, hoje está um dia lindo. Está um dia lindo.

Olha, rapaz, até lá é mais a Avenida da Boa Vista, até se vê um bocadinho de mar. É lindo. Isto, percebes?

E, para mim, o importante é que as pessoas achem graça àquilo que têm. E, sobretudo, agradecer.

Agradecer é muito importante.





QUIZ RÁPIDO

Comida favorita: filetes de pescada.

Tudo o que seja peixe e no peixe a pescada, é o que eu gosto.

Livro favorito: Tenho muita dificuldade em eleger assim um apenas ou um livro, porque tenho muitos, gosto de muitos.

Um filme: Out of Africa.

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

Músico Favorito: Eu diria que Chopin. Porque é alegre.

Lema de vida: A única coisa que eu procuro é realmente isso. O que eu peço, quer dizer, independentemente de continuar a ter saúde com esta idade. E eu ter assim uma vida levezinha e com saúde é uma coisa já espantosa, não é? Além dessa saúde que eu peço muito a Deus, é achar graça.

Se tivesse de mudar de carreira: A profissão mais nobre e que eu mais admiro é medicina. Porque acho que são as pessoas que mais sentem que fazem bem aos outros. E eu acho que isso é o mais importante.

O que falta a Portugal?: Falta cultura, instrução, características como rigor, profissionalismo levado a sério.

Uma mensagem para os alunos da Universidade: Agradeçam muito, porque a Universidade Católica foi das coisas boas que se fez neste país a seguir à revolução. E, portanto, quem tem o privilégio de lá andar e que os pais paguem aquilo que custa, que ergam as mãos para Deus e digam: Muito obrigada porque eu tenho um sítio onde me ensinam e onde convivo com pessoas boas, com bons professores. Portanto, digam só, muito obrigado. É a grande mensagem.

D.

Karaté

Por Mafalda Correia



Atualmente, é amplamente reconhecido que o desporto desempenha um papel relevante na promoção da saúde mental. Mais do que uma forma exercitar o corpo, pode constituir uma ferramenta de regulação emocional, desenvolvimento pessoal e bem-estar psicológico. Neste contexto, importa destacar o Karaté enquanto prática que conjuga exercício físico, disciplina e crescimento individual.

Segundo o Sensei Gichin Funakoshi, fundador da vertente Shotokan, “o Karaté começa e termina com respeito”. Esta afirmação revela-se particularmente significativa, na medida em que contraria a perceção errónea do Karaté como um desporto de combate violento, apresentando-o como uma filosofia de vida e um meio de desenvolvimento moral.

No Karaté tradicional, existem princípios orientadores conhecidos como as cinco máximas do karaté – Dojo Kun – que visam promover o desenvolvimento do praticante tanto dentro como fora do dojo. Estes princípios incluem:

- **Carácter** – O treino vai muito além da simples aprendizagem de técnicas. Ao longo do tempo, aprendemos a reconhecer os nossos limites, a valorizar o progresso gradual e a construir confiança e disciplina. O carácter formado no Dojo tende a refletir-se na vida académica, profissional e pessoal do atleta.
- **Sinceridade** – No Karaté, a sinceridade manifesta-se na lealdade ao Dojo, no respeito pelos instrutores e colegas e no compromisso com a prática. Este princípio ensina a importância de assumir e cumprir responsabilidades e cultivar relações saudáveis, nos diferentes contextos da vida.
- **Esforço** – Errar é inevitável, cada erro é uma oportunidade de aprendizagem. A paciência, persistência e tolerância à frustração são essenciais para lidar com os obstáculos dentro ou fora do Dojo.
- **Etiqueta** – Cada treino começa e termina com uma saudação, e momentos de silêncio e reflexão (mokuso), frequentemente na posição de seiza, que permitem reduzir a ativação corporal e mental. Reforça-se a importância da boa postura e respeito perante o instrutor, colegas e o espaço de treino.
- **Autocontrolo** – O Karaté enfatiza o domínio e a precisão técnica. É essencial tanto o controlo físico como o controlo emocional, como o controlo de impulsos, gestão de emoções e respeito para com os colegas.

Estes valores favorecem não só a regulação emocional, mas também a construção do autoconceito, a internalização de normas sociais e o desenvolvimento da resiliência – competências centrais em todos os contextos onde nos inserimos.

Importa salientar que estes benefícios são sustentados por investigação científica, que tem vindo a demonstrar efeitos concretos das artes marciais na saúde mental. Uma revisão sistemática e meta-análise publicada em 2020 por Moore et al., concluiu que a prática de artes marciais está associada a melhorias no bem-estar psicológico, contribuindo para a redução de problemas de internalização, bem como de sintomas de ansiedade e depressão. Embora a diminuição de comportamentos agressivos não tenha atingido significância estatística, foi observado um efeito positivo, ainda que de pequena magnitude.

De forma consistente, um estudo mais recente, publicado em 2024 por Leuzzi et al., analisou traços de personalidade e níveis de ansiedade numa amostra de centenas de praticantes. Os resultados indicaram que praticantes de Karaté e Judo apresentam níveis mais elevados de abertura à experiência, conscienciosidade, extroversão e amabilidade, bem como níveis mais baixos de neuroticismo, quando comparados com não praticantes. Adicionalmente, evidenciaram menores níveis de ansiedade e depressão.

Estas evidências sugerem que o treino de artes marciais pode constituir uma intervenção complementar às abordagens psicológicas mais tradicionais. No caso específico do Karaté, o seu impacto parece resultar não apenas do exercício físico, mas também da disciplina, estrutura, foco e filosofia que lhe estão inerentes.

Por fim, importa referir que a experiência prática reforça esta perspetiva — e, no meu caso, não se trata apenas de uma reflexão teórica. Após 13 anos de prática, reconheço no Karaté um espaço privilegiado de aprendizagem contínua, onde competências frequentemente estudadas na psicologia são desenvolvidas e aplicadas, como a gestão do stress, resolução de conflitos e a capacidade de lidar com o erro e a frustração.

Neste sentido, enquanto a psicologia contribui para a compreensão da mente humana, o Karaté oferece uma forma concreta e experiencial para a treinar.

Mafalda Correia
Editora de Psicologia (Porto)





D.

**Medicina Dentária no Desporto:
um pilar invisível do desempenho.
Da prevenção ao regresso à competição,
o papel essencial da Medicina Dentária**

Por Iolanda Sousa Azevedo

A Medicina Dentária tem vindo a ganhar uma relevância crescente no contexto desportivo em Portugal, assumindo-se como uma área fundamental não apenas na prevenção de lesões, mas também na promoção da saúde geral e na otimização do desempenho dos atletas. Apesar disso, continua muitas vezes a ser desvalorizada ou ausente dos programas estruturados de acompanhamento desportivo.

Tradicionalmente, a atenção centra-se na condição física, na nutrição e na preparação psicológica. No entanto, a saúde oral é uma componente igualmente determinante. Problemas como cáries, doença periodontal ou infeções orais podem ter repercussões sistémicas, contribuindo para processos inflamatórios que afetam a recuperação muscular, a resistência e o rendimento competitivo.

A inclusão da Medicina Dentária na avaliação pré-época assume, por isso, particular importância. Este momento permite identificar e tratar focos infecciosos, avaliar o risco de patologia oral e implementar medidas preventivas antes do início da competição. Uma intervenção atempada reduz a probabilidade de episódios de dor ou infeção durante a época desportiva, evitando limitações em momentos de maior exigência física e competitiva e permitindo a implementação prévia de proteção individualizada.

Durante a época, o acompanhamento regular é igualmente essencial. O contexto de treino intenso, associado a fatores como desidratação, alterações salivares e consumo frequente de bebidas isotónicas ou suplementos, pode aumentar o risco de patologia oral. Paralelamente, em modalidades com contacto físico, existe um risco acrescido de traumatismos orofaciais. A existência de protocolos definidos e de acompanhamento especializado permite uma resposta mais rápida e eficaz, minimizando complicações e reduzindo o tempo de afastamento do atleta.

No período pós-época, a avaliação médico-dentária volta a assumir relevância. Este momento permite reavaliar a saúde oral, tratar lesões acumuladas ao longo da época e planear intervenções que não puderam ser realizadas em contexto competitivo. Trata-se também de uma oportunidade para reforçar estratégias preventivas e preparar o atleta para a época seguinte em melhores condições.

Um aspeto frequentemente negligenciado é a literacia em saúde oral desportiva por parte de todos os que acompanham o atleta, incluindo treinadores, fisioterapeutas e restante equipa médica e técnica. Em situações de traumatismo dentário, como fraturas ou avulsões — em que o dente é totalmente deslocado da cavidade oral e, por vezes, perdido em campo — a atuação imediata e correta pode ser determinante para o prognóstico. O tempo de intervenção é crítico, sendo que, no caso de avulsão dentária, a reimplantação deve ocorrer idealmente nos primeiros minutos após o trauma.

Quando a reimplantação imediata não é possível, o correto armazenamento do dente torna-se fundamental. A utilização de meios adequados que permitam preservar as células do ligamento periodontal aumenta significativamente a probabilidade de sucesso. O transporte rápido até ao médico dentista é igualmente determinante para o sucesso clínico.

Este conhecimento pode fazer a diferença entre a preservação ou a perda definitiva do dente. Para

além do impacto na saúde e qualidade de vida do atleta, a atuação correta reduz a necessidade de tratamentos mais complexos e dispendiosos no futuro, representando um benefício significativo tanto para o atleta como para o clube.

Neste contexto, o papel do médico dentista deve ser integrado nas equipas multidisciplinares de acompanhamento ao atleta. Mais do que intervir apenas em situações de emergência, a Medicina Dentária no desporto deve assumir uma abordagem preventiva, educativa e contínua, contribuindo para uma visão mais abrangente da saúde desportiva.

Desta forma, a integração da Medicina Dentária no acompanhamento desportivo contribui não só para a prevenção e tratamento de patologias, mas também para favorecer um regresso mais rápido e seguro do atleta à prática desportiva, de forma sustentada, promovendo simultaneamente a recuperação da autoconfiança, frequentemente comprometida após episódios de dor, infeção ou traumatismo.

Em suma, a saúde oral deve ser encarada como parte integrante do desempenho desportivo. Integrar a Medicina Dentária Desportiva nos diferentes momentos da época e promover a literacia nesta área são passos essenciais para uma abordagem mais completa, eficaz e sustentável da saúde do atleta no desporto.

Iolanda Sousa Azevedo

Sports Dentist | Athlete Oral
Health & Performance | On-
Field Emergency & Sideline
Dental Care



D.

A “Dança dos Monstros”: Como a IA tem revolucionado a Publicidade

**Entre análise de dados e anúncios
personalizados, a IA redefine a
forma como as marcas comunicam**

Por Tatiane Oliveira

Chegar ao Brasil e ver a minha sobrinha de 10 anos explicar ao irmão, de 7, que o reality show Dance Monsters, ao qual estavam a assistir, tinha personagens produzidas por inteligência artificial (IA), tornou-se uma cena relativamente comum. Aquilo que antes parecia ficção científica passou a fazer parte do nosso quotidiano, não apenas no universo infantil, mas em diferentes gerações e áreas da vida. A IA “invadiu” o nosso dia a dia e expandiu-se por múltiplos setores, como a saúde, a economia, os transportes e o entretenimento. Naturalmente, o marketing e a publicidade não ficaram de fora, sobretudo no contexto da publicidade digital, onde a IA tem vindo a transformar profundamente a forma como as marcas comunicam.

Neste último campo, o fenómeno tem assumido um papel central, pela sua capacidade de analisar grandes volumes de dados gerados pelos utilizadores. Informações como visitas, cliques, tempo de permanência, interações, constituem um conjunto de dados que permitem compreender e antecipar comportamentos do consumidor e criar estratégias publicitárias de maior precisão (através de tecnologias como machine learning e análise preditiva). Empresas como a Netflix ou o Spotify são exemplos claros de como esses dados são utilizados para gerar recomendações personalizadas. Esta lógica é igualmente visível em plataformas como o Instagram ou o Google, onde os anúncios apresentados variam em função do comportamento e interesses de cada utilizador. Para além dos dados estruturados, a IA permite analisar conteúdos não estruturados, como comentários em redes sociais, identificando sentimentos e perceções em relação às marcas e produtos.

Outra aplicação relevante é a automação de tarefas. Os chatbots e assistentes virtuais têm alterado, e muito, a experiência do cliente, através de um atendimento completamente personalizado e disponível a qualquer hora. Já parou para perguntar a um chatbot sobre uma marca de perfume ou cosmético? A IA já influencia as decisões de metade dos consumidores portugueses, como mostram estudos recentes. Sem falar, claro, nas diversas ferramentas que permitem gerar textos, imagens e variações de anúncios de forma automática.

Mas não para por aqui. Os algoritmos de IA possibilitam uma segmentação de clientes com grande precisão, facilitando a criação de campanhas publicitárias altamente direcionadas a microgrupos, com base em padrões comportamentais subtilis. Essa personalização passa pelas recomendações de produtos e serviços, pelos chatbots inteligentes (conversas personalizadas), e-mail marketing (com horários e informações específicas), conteúdos direcionados e precificação dinâmica (com a alteração de preços adaptados conforme o perfil do cliente), bem como pela adaptação de anúncios em diferentes plataformas digitais. A publicidade programática, por exemplo, automatiza a compra e a distribuição de anúncios em tempo real, ajustando-os ao público, ao contexto e ao momento.

Todo este cenário tem evoluído para uma hiperpersonalização na publicidade, a qual promete gerar experiências mais detalhadas, conexões mais fortes, maior retenção de clientes e taxas de conversão mais elevadas. Há, ainda, uma tendência de expansão do uso da realidade aumentada e virtual, permitindo que os clientes experimentem roupas virtualmente, visualizem produtos à distância e interajam com as marcas de forma imersiva e integrada em todos os canais (omnichannel).

A adoção da IA está a ter um impacto profundo na publicidade, o que resulta numa segmentação mais eficaz, numa comunicação mais personalizada, numa otimização estratégica e numa melhor relação custo-benefício, possibilitando às marcas tomarem decisões mais informadas. No entanto,

este cenário não está isento de questões importantes. A dependência excessiva da IA na publicidade pode gerar consequências indesejadas, como a disseminação de conteúdos falsos, fraudes, redução da criatividade, uma influência elevada no comportamento do consumidor e, consequentemente, afastamento do público-alvo. Neste sentido, apesar de todos os benefícios, os monstros dançantes que invadiram a nossa vida merecem a nossa atenção, de maneira a garantir práticas responsáveis e éticas.

Um dos principais desafios refere-se aos vieses nos sistemas de IA. É relevante mencionar que estamos a falar de algoritmos e estes podem reproduzir preconceitos presentes nos dados com que foram treinados, gerando resultados injustos ou discriminatórios. Para além disso, a recolha e análise de dados pessoais levantam questões importantes de privacidade, exigindo o cumprimento rigoroso de regulamentos como o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (RGPD), na União Europeia. A tomada de decisões com base na IA é um outro desafio que pode gerar consequências não só para as marcas, mas também para a sociedade. Embora a automação seja um pilar importante, a supervisão humana é indispensável.

Ignorar estes aspetos não pode ser uma opção, sobretudo num contexto em que a publicidade influencia diretamente comportamentos e decisões dos consumidores. Neste contexto de mudanças, é completamente necessária uma abordagem equilibrada, transparente e consciente. E isto não diz respeito apenas à publicidade. Diz respeito a todas as áreas da vida humana. Apesar de vermos os monstros dançarem todos os dias e reconhecermos o quanto são relevantes, a nossa interação com eles deve incluir a nossa capacidade de interpretação e pensamento crítico. A centralidade das decisões, do que utilizamos, do que fazemos e do que pensamos, deve permanecer no ser humano. Não vamos deixar os monstros dançarem sozinhos, por favor.

Tatiane Oliveira
Professora Auxiliar
Convidada na Universidade
Católica do Minho



D.

Da boca que envenena à boca que cura: A saliva como espelho da nossa saúde

Por Nuno Rosa



Nuno Rosa

Docente Assistente
Convidado | Faculdade de
Medicina Dentária da
Universidade Católica
Portuguesa, Viseu



Nos dias de hoje, a boca parece ter-se tornado uma das maiores fontes de instabilidade global. É dela que saem as fake news que derrubam governos, os discursos de ódio que alimentam extremismos e os conflitos que marcam o nosso quotidiano. Vivemos num tempo em que a palavra dita, muitas vezes sem filtro ou verdade, tem o poder de envenenar e fraturar sociedades. No entanto, se olharmos para a boca não apenas como o canal da voz, mas como um ecossistema biológico e molecular, descobrimos que nela reside também a solução para muitos dos nossos problemas, nomeadamente na área da saúde.

A saliva, frequentemente subestimada e vista como um mero resíduo, é, na verdade, um fluido biológico extraordinário. No laboratório SalivaTec, uma plataforma do Centro de Investigação Interdisciplinar em Saúde (CIIS) da Universidade Católica Portuguesa, trabalhamos diariamente para transformar este “balde de moléculas” numa ferramenta de diagnóstico de precisão. O nosso lema é claro: trazer a saliva para o centro da investigação em saúde.

Mas porquê a saliva? A resposta é tão simples quanto revolucionária: a recolha é não invasiva, pouco onerosa e pode ser feita pelo próprio paciente, sem necessidade de agulhas ou profissionais especializados. Além disso, a saliva não reflete apenas o que se passa na boca; ela é um espelho das condições sistémicas do nosso corpo, sendo ideal para o rastreio e monitorização de diversas patologias.

A prova de conceito desta eficácia chegou com a pandemia de COVID-19. O SalivaTec foi pioneiro em Portugal ao desenvolver um teste de diagnóstico através da saliva. Através do projeto CoVTec, implementámos uma estratégia de “testagem em grupo” (pooling) que permitiu manter comunidades escolares e clubes desportivos em funcionamento, reduzindo os custos de 60€ para apenas 5€ por pessoa. Foi a ciência ao serviço da resiliência social, provando que a resposta a uma crise global podia estar, literalmente, na ponta da língua.

Contudo, a nossa investigação vai muito além dos vírus respiratórios. No SalivaTec, utilizamos ferramentas de bioinformática e inteligência artificial para decodificar as “conversas moleculares” entre nós e os milhões de microrganismos que nos habitam. Criámos ferramentas como a SalivaTecDB, uma base de dados com cerca de 30.000 proteínas identificadas na cavidade oral, e o algoritmo OralInt, que prevê as interações que se estabelecem entre o hospedeiro humano e os microrganismos que o colonizam na saúde e na doença. A utilização conjunta destas ferramentas ajuda-nos a descobrir biomarcadores e esclarecer mecanismos moleculares de doenças como a periodontite, a diabetes, a doença inflamatória do intestino e até o risco de cancro associado ao HPV. Imagine-se um futuro, não muito distante, onde uma simples amostra de saliva poderá detetar precocemente complicações da diabetes, como a retinopatia ou o pé diabético, ou monitorizar o estado inflamatório de populações vulneráveis, como os sem-abrigo – um estudo que desenvolvemos recentemente. Através do projeto SPRINT, validámos testes para quantificar bactérias responsáveis por cáries e doenças periodontais, aproximando a medicina dentária de uma abordagem personalizada e preditiva.

Na era da desinformação, a ciência tem o dever de ser clara e útil. A transição da bancada do laboratório para o paciente (from bench to bedside) é um dos nossos compromissos. Ao democratizarmos o acesso ao diagnóstico através de métodos simples e eficazes, estamos a dar um passo decisivo para que a saúde de precisão não seja um privilégio de poucos, mas um direito de todos.

A boca pode continuar a ser a origem de muitos ruídos sociais, mas no SalivaTec, preferimos ouvir o que as suas moléculas têm para nos dizer. No fim de contas, a solução para uma vida mais longa e saudável pode estar apenas a uma “gota de saliva” de distância. Cada descoberta é apenas o início de uma viagem maior rumo a uma era de soluções de saúde verdadeiramente transformadoras.

Vozes que inspiram: João César das Neves

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



Começando pelo novo Ministério da Reforma do Estado. De que forma o Professor acha que este ministério em particular pode impulsionar a nossa economia?

Nós temos um peso do Estado administrativo muito forte na economia e uma simplificação nesse campo seria muito interessante de modo a aumentar a iniciativa, minimizar a produção, etc. Sinceramente, duvido muito que seja possível fazer alguma coisa de jeito.

Esse esforço da modernização administrativa, da "reforma do Estado", todos esses temas já andam aqui há décadas, e nunca se fez nada de jeito. Digamos que os poderes instalados são muito fortes e, portanto, alguma coisa que se consiga é sempre muito lateral. E no essencial, os principais problemas, podemos dizer, têm a ver com a justiça, talvez mais ainda do que na democracia. E, portanto, haver alguns ganhos importantes na modernização e na reforma do Estado seria muito significativo para a evolução da economia. Sinceramente, duvido que isso se vá a realizar. No final, na minha opinião, é criar burocracia em cima de burocracia.

Considera que os obstáculos à reforma do Estado resultam de um problema estrutural e cultural da sociedade portuguesa?

Sim, é um fenómeno cultural. Por baixo, o substrato tem a ver com esta atitude. Nós somos muito legalistas, muito paternalistas até. É engraçado porque depois desprezamos as ordens e gostamos de violá-las. Para nós uma coisa que não está regulamentada é um horror, e o excesso que nós temos em Portugal é visível desde há muito tempo, não é? Claramente tem a ver com a nossa atitude. Outros países têm duas coisas que compensam isto: A primeira, uma vontade de uma maior liberdade e, portanto, de irritarem-se contra os regulamentos e contra as regras e contra as imposições. Outra é uma participação social mais ativa. Quer dizer, admitem que hajam regras, mas querem fazer parte delas e querem que elas sejam bem feitas.

Nós temos esta dupla atitude de querermos, por um lado, uma atitude mais regulamentada, e por outro lado, não queremos ter nada a ver com o Estado e chamamos-lhe nomes. E toda esta contradição abre uma janela para depois haver um excesso, um peso enorme de múltiplas questões que acabam por ser altamente negativas para a evolução da economia.

Na sua perspetiva, o excesso de regulamentação, nomeadamente em matérias como a proteção de dados e a inteligência artificial, está a comprometer a competitividade económica da Europa face aos Estados Unidos e à China?

Primeiro, esses efeitos que se está a referir, eu acho que na economia portuguesa ainda são relativamente laterais, portanto não se sente o efeito disso. O nosso problema é mais um problema de interesses instalados, é mais um problema de exigências de proteção do Estado, excesso de proteção do Estado, que é uma tradição que já vem do corporativismo salazarista. O facto do Salazar ter montado o corporativismo mostra que ele conhecia bem a cultura portuguesa. E em Portugal depois do tumulto daqueles 10 anos de tumulto de Revolução, e dos 10 anos seguintes, que são o tumulto da entrada na União Europeia, eu costumo dizer que ao fim de 20 anos, 25 de abril, portanto em meados da década de 90, as corporações instalaram-se outra vez. E desde então temos vivido esse bloqueio, que é de longe muito mais importante que essas outras coisas que está a referir.

Nessas outras coisas que, portanto, são os próximos episódios, o salto que a economia vai ter, e que já está a ter aliás, na de uma taxa de transformação brutal, a Europa preferiu virar-se para o lado, o da segurança, da estabilidade, e claramente não para o lado da experimentação, da inovação, e claro, perdeu o comboio. Neste momento é evidente que, se olharmos para esse comboio, todos esses temas, desde o comércio na internet, até a inteligência social, passando por todas as coisas pelo meio, a Europa é um longínquo terceiro, às vezes até se calhar quarto, com outros que estão a subir. Porque os dois primeiros, a China e os Estados Unidos, estão claramente em domínio da área.

É uma opção. E nós, ainda por cima, estamos muito orgulhosos, porque a nossa regulamentação está a ser adotada por outros, porque é a única que existe. Agora, evidentemente, e penso que ninguém pode negar uma coisa destas, esta regulamentação é demasiado incipiente, porque ninguém sabe muito bem o que é que vai acontecer. Portanto, estamos aqui a querer já agarrar um bicho que está ainda em crescimento.

Quando não existe bicho ainda, não é?

Exatamente, e nem sequer existe bicho. É um bocado ridículo, porque se nós olharmos, como eu gosto tanto de colocar, os Locomotive Acts, as leis britânicas para os comboios, os primeiros comboios automóveis, automóveis de 5 cavalos, é assim que lhes chamavam. Compreensível que haviam pessoas que achavam que andando acima de 50km/h as pessoas se asfixiavam, portanto, havia uma limitação... cada carro tinha que de ter uma bandeirinha à frente... coisas destas. São ridículas hoje, mas são as primeiras tentativas para regular uma coisa que nasceu. Nós estamos nesse preciso momento, talvez com uma fúria mais forte comparado com o século XIX até. Não parece

sensato, sinceramente. Embora perceba que, provavelmente também não seria razoável esperar que a União Europeia pudesse ter um grau de investimento e um grau de empenho nessas áreas que justificasse, porque mesmo a China e os Estados Unidos, muito daquilo vai ser desperdiçado, é investimento para “nada”, porque tudo isto está a crescer, como disse e muito bem. Portanto, nem sequer sei se pode ser boa ideia, não entrar nesta coisa e entrar mais tarde...

Que conselhos daria, então, ao governo de forma a combater estes interesses que estão instalados? Ou se considera, porventura, que estes interesses estão tão instalados na máquina político-partidária que já não é possível eliminá-los?

Eu vou mais por aí. Eu penso que, neste momento, estes grupos internos capturaram o Estado a seu favor e ninguém pode falar contra eles. A última tentativa significativa de mexer nesses interesses foi durante a Troika, que tínhamos peso por trás e mesmo assim, não houve efeitos significativos. Portanto, talvez a única coisa que possa quebrar esses bloqueios seja um choque económico brutal, como tivemos com os choques do petróleo, que na altura, chocalharam a economia global. Esse conjunto de fenómenos dos anos 70 que, aliás, quebraram os interesses instaladíssimos do antigo regime. Pode acontecer uma coisa dessas, mas, tirando isso, eu acho que é muito difícil. Vale a pena também dizer que nós somos um país desenvolvido, ao contrário do que éramos nos anos 70. Somos um país rico, não estamos na miséria, não estamos a falar de estagnação sequer – a economia está a crescer. Portanto, não estou a dizer que o cenário é assustador, tirando aqui uma conclusão de perda total da economia. Não.

Agora, claramente estamos a crescer muito menos do que o nosso potencial permitia. Basta ver que todos os países que eram mais pobres do que nós na União Europeia estão a nos ultrapassar, e tudo isso é causado por este fenómeno. E reparem, se virmos o diálogo político nas eleições, quaisquer que elas sejam, ninguém fala de produtividade, ninguém fala de criatividade, nem de economia em geral. Fala-se de direitos, de dar mais um apoio a este, e mais apoios àquele. Estamos sistematicamente a falar de doces para os grupos instalados, que têm um poder muito grande e que são os que decidem as eleições. Isso tem, por exemplo, um efeito que eu acho que é talvez de longe o pior, que é termos um país pensado para os velhos.

Isto porque os velhos são muitos e votam todos. Os jovens são poucos e não votam. Portanto, a própria lógica democrática leva a fazer isto. Nas últimas legislativas, não sei se se lembram, a única vez que se falava dos jovens eram os avós que estavam tristes porque eles tinham sido ido embora e

queriam que eles voltassem. Não interessam os jovens, mas sim os avós que, coitadinhos, estavam muito tristes porque os seus netos tinham ido embora e eles queriam que eles voltassem. E o Partido em causa, que não interessa qual é, dizia que ia conseguir que eles voltem. Isto porque são os avós que votam, são os avós que decidem as eleições, e não os netos.

De que forma o envelhecimento demográfico e o peso eleitoral das gerações mais velhas condicionam as políticas públicas e o crescimento económico do país?

Como eu disse, esse é talvez de todos estes efeitos, dos grupos instalados, aquele que mais danifica a nossa trajetória. Isto é uma questão etária.

Nós já temos uma das taxas de natalidade mais baixas do mundo. Portanto, a população está a reduzir-se. Como é que isto vai ser para futuro? Ninguém sabe. Também não é preciso dizer que vai ser o fim do mundo. Por outro lado, é bom não extrapolar a dinâmica, porque, como vimos, houve uma queda muito forte, não quer dizer que isto vai continuar a descer necessariamente. Aliás, nem pode. Provavelmente vai subir. Isto são coisas que acontecem em gerações, não são coisas que acontecem em anos. Agora, o facto de o sistema ter sido capturado, e sobretudo ter sido capturado pelos mais velhos... Todas as lógicas regulamentares protegem os que já cá estão e não os que querem entrar ou os que querem ir.

Mesmo agora, a irritação contra a imigração é exatamente o mesmo fenómeno. Mas o que fez foi proteger os que já cá estão e prejudicar os demais.

Portanto, o país está fechado nesta lógica, que não é a primeira vez que acontece. Já tivemos essa doença pior ainda, com o a Pimenta da Índia, com o Ouro do Brasil, que estragaram mais do que hoje estamos a estragar. Felizmente, hoje estamos numa sociedade que é uma sociedade aberta, uma sociedade europeia, portanto, temos outros fenómenos a ajudar, a impedir o congelamento completo ou a mumificação da economia.

Mas é um problema, de facto. E está entranhado no Estado. Portanto, eu penso que os poucos ministros que tentam mexer nisso rapidamente são ostracizados e caem e vão-se embora.

Que impacto económico e social atribui ao atual fenómeno migratório em Portugal?

Primeiro, Portugal é um dos países do mundo, talvez "o" país do mundo, com maior volatilidade populacional. É uma tradição que já vem desde os descobrimentos, se não até antes disso. E isso sempre foi uma válvula de escape, muito valiosa para o país. Permitiu, ao longo dos vários séculos, grandes benefícios que, por exemplo, muitos parceiros nossos aqui na União Europeia não têm. A saída ou a entrada de pessoas, quando é preciso, é uma grande vantagem.

Segundo ponto: é muito interessante dizer que, em termos económicos, a mobilidade da população é ainda melhor que a mobilidade dos produtos ou dos serviços ou dos instrumentos. Os ganhos são espantosos para todos. Para o país que envia, para o país que recebe e para a pessoa que se decidiu movimentar em geral.

Claro que o problema não é apenas um problema económico. É um problema cultural, é um problema familiar, um problema com várias outras dimensões, onde as coisas são menos agradáveis, de facto. Embora a tecnologia tem ajudado muito, porque agora os contactos são muito mais fáceis. Antigamente a pessoa mandava uma carta, chegava lá três semanas depois. Agora, às vezes, vê-se mais as pessoas que estão longe por causa das video-chamadas do que as que cá estão. Portanto, isso facilitou muito e reduziu muito este tipo de fenómenos. Mas como se está a ver, em geral, nos países do Ocidente há uma reação negativa das populações aos estrangeiros situados nos seus países, que está muitas vezes a determinar o fenómeno eleitoral.

A questão propriamente migratória, que tem aparência somente com estrangeiros a viver cá, está a ter efeitos também em Portugal, mas em todos os países ocidentais.

Economicamente é um erro esse tipo de questões. Mas politicamente a gente compreende, de facto, quem não falar nisso está a ser danificado em termos eleitorais. E agora a questão é saber para onde é que isto vai, porque, de facto, o choque não é um choque novo, é um choque que já tivemos no passado, e gerou, muitas vezes, subida de partidos extremistas, de direita ou de esquerda que levaram a catástrofes massivas. A história nunca se repete exatamente... temos esperança que as lições antigas estejam a funcionar. Mas este fenómeno, de repente, torna-se determinante de muitas, até quebras totais de estruturas partidárias, como está a acontecer na Grã-Bretanha, por exemplo, onde estamos a assistir a uma transformação só comparável com a dos anos 20/30 do século passado.

Considera que a definição de quotas de imigração pela União Europeia é uma solução adequada para a gestão dos fluxos migratórios?

É um problema muito complicado de gerir, de facto. Primeiro, tem de se gerir a quantidade que vem. Porém é impossível integrar quando estamos a falar de massas gigantescas, como aconteceu no passado.

Há um primeiro problema de controle das entradas, que muitas vezes significa atirar o problema para os países vizinhos da União Europeia, e às vezes com consequências bastante desastrosas para a vida dessas pessoas e desses países. Mas é uma maneira de nós aliviarmos a nossa carga política.

E depois o segundo problema é quem entra... Eu, sinceramente, acho que a maneira mais inteligente seria deixar a liberdade da movimentação. É verdade que a liberdade nunca existe por uma razão simples, é que os sistemas de apoio social são muito diferentes entre os vários países da Europa. Apesar de nós sermos uma União, as coisas ainda são suficientemente diferentes para não permitir uma escolha que seja mais adequada para as necessidades económicas.

Mas, evidentemente, o elemento económico é muito importante para definir a integração e a capacidade de funcionar bem. E isso quer dizer que não vai ser o funcionário de um ministério a definir uma quota que vai conseguir ter isso em consideração. Seria muito mais inteligente as próprias pessoas saberem qual é que é a quota para este e para aquele país, porque há mais procura para este setor e não para aquele. Eu acredito nisto, haver informação e mobilidade seria muito mais inteligente. Agora, também percebo que os partidos e os governos têm uma grande necessidade de sentir-se em cima do cavalo e controlar o fenómeno, e coisas como essas acabam por ser mais atrativas. Mas acho que vai correr mal...

Porque é que as sucessivas propostas de reforma da Segurança Social, incluindo o plafonamento das pensões, nunca chegaram a ser concretizadas? Considera que essa reforma continua a ser necessária?

O problema da segurança social não é económico, mas sim financeiro. Nós temos um sistema que é um sistema de distribuição: quer dizer que os que estão a trabalhar vão pagar os que estão a receber. O que significa que se nós temos cada vez mais pessoas a receber e cada vez menos pessoas a pagar, temos aqui um problema. Não é necessariamente um problema económico por uma razão simples. É que aqueles menos que estão a trabalhar produzem mais do que os muitos que trabalhavam antigamente. Aumentou a produtividade e assim

aumentou o crescimento económico. Portanto, o país está mais rico.

Nós não temos, portanto, um problema económico da segurança social. Temos um problema que é financeiro. Ou seja, se os que pagam pagarem o mesmo e os que recebem receberem o mesmo, como há mais gente a receber e menos a pagar, não dá.

Agora, porquê que isto acontece? Acontece simplesmente porque quando nós dizemos que temos um envelhecimento da população, não é porque as pessoas envelhecem mais depressa. É um problema de aumento da esperança média de vida. Quer dizer, as pessoas estão a viver em melhores condições: se estão a viver em melhores condições, a solução imediata para isto é aumentar a idade da forma. Ainda por cima, ir para casa aos 50 e tal, ou aos 60, não fazer nada durante 30 anos, e morrer aos 90, não faz sentido. O envelhecimento ativo é uma das coisas melhores que existe precisamente para a saúde e apoio das pessoas. É evidente que uma pessoa de 70 anos não vai fazer o que fazia uma pessoa com 20, ou 30, ou 50. Mas pode estar ocupada e deve estar ocupada.



O que estamos a fazer é a tratar os trabalhadores como fora de prazo, e não pode ser assim, é um erro gravíssimo! Portanto, o nosso problema é que nós continuamos a ter categorias que foram pensadas quando as pessoas morriam aos 60 ou aos 70 e se reformavam aos 65. Portanto, nunca chegavam à reforma, a maior parte delas morriam antes. Agora estamos numa época em que as pessoas agora reformam-se aos 60 e morrem aos 90... Portanto, não faz sentido. É só ajustar as circunstâncias. É verdade que não é só isto e acaba por ser mais complicado. Mas é só ajustar-mos às circunstâncias. Aliás, o Engenheiro Sócrates fez a última grande reforma da Segurança Social e avançou a idade da reforma: não para todos, mas

mas só para os que entravam. Avançou a idade da reforma uns meses, adaptando-a à esperança média de vida, precisamente. E, com isso, atirou o buraco lá para a frente (e se tivesse feito um bocadinho mais, provavelmente teria resolvido o problema). Esteve tudo cheio de medo na altura, estava tudo em pânico.

Agora temos o segundo elemento na sua pergunta, que é... Porquê é que eles não fizeram essa reforma que falou? Porque tocar nas pensões é impossível. É o tal problema dos grupos instalados. É impossível.

É espantoso porque o livro branco da Segurança Social, que é uma coisa arcaica nos dias de hoje, é o último grande estudo que se fez sobre a matéria, com uma comissão, que trabalhou durante muito tempo.

Se forem ler, tem lá dois livros dentro. Tem o livro principal, que é o consenso da maior parte. E depois tem um anexo, que é a segunda versão, feita por um grupo, normalmente mais de esquerda e de extrema-esquerda, em que os pontos deles era dizer “vamos desatar a ter filhos a torto e a direito, que não há problema”, que não se deve mexer em nada e manter tudo como está, nem sequer pensar em plafonamento ou coisas dessas. Ou seja, completamente irrealista, perante os dados demográficos, que já estavam claros nos anos 90 quando isto foi feito. É um dos casos mais dramáticos daquilo que falávamos há bocadinho, dos interesses que se colocam na lógica do país.

Neste momento, nós já temos experiências, nós só começámos a nossa segurança social nos anos 70, com o 25 de Abril. A maior parte dos países, dos nossos parceiros, começaram 20 anos antes. O problema deles já está colocado há muito tempo. E eles já fizeram as reformas, já alteraram as coisas. E neste momento temos até uma panóplia significativa de alternativas, desde os nórdicos até os alemães, passando pelos franceses. Era só escolher um, mas não é possível. Não é uma coisa que seja sequer concebível. É o tipo de discussão muito interessante, que os especialistas continuam a fazer, mas que na prática é irrealista. Qualquer governo que faça isso é dar um tiro nos miolos. Mesmo com maioria absoluta.

O aumento da imigração contribuiu para o crescimento económico, mas também coincidiu com uma forte subida dos preços da habitação. Considera que o mercado imobiliário atravessa uma bolha ou uma alteração estrutural dos preços?

É verdade, como eu disse, que a imigração é uma coisa vantajosa para a economia. Levanta problemas culturais, é verdade, e nunca devemos esquecer isso. Mas acaba por ser muito vantajoso e uma das razões do crescimento da economia tem a ver com isso. Nós deixamos entrar muita gente, e era um fenómeno que já vinha de trás. Nós temos três

grandes períodos de migração, no final do século XIX, nos anos 60, 70 e agora, já neste século, este não é tão grande como o anterior, mas é um dos maiores. Nós temos uma grande mobilidade na nossa cultura e isso é uma coisa boa. Agora começamos a ter uma reação que começa a ser um bocadinho folclórica – na prática não fizeram nada. Falam muito, criticam muito, mas na prática não fazem nada. Como, aliás, acontece em Portugal. Nem sequer podemos levar muito a sério, enquanto que noutros países, como na Itália, há mesmo medidas sérias sobre o assunto aqui em Portugal. O problema da habitação não tem, diretamente, a ver com isso. Até porque uma grande parte dessa gente, como eu disse há bocadinho, são pessoas de qualificações inferiores, e não de topo. Nós estamos a ter uma saída de pessoas formadas e uma entrada de pessoas que não são formadas. E isto porquê? Por uma razão óbvia. Nós estamos agora nas circunstâncias em que nos anos 70, nos anos 80, e antes disso, estavam na maior parte dos países da Europa, que é que os portugueses já não querem os empregos que há. Querem coisas melhores. Há uma enorme falta de trabalhadores para os empregos menos qualificados porque os portugueses não querem, não estão interessados. Abre um lugar numa quinta ou numa fábrica, ninguém quer ir para lá. Por outro lado, abre um lugar num escritório e temos mil candidatos. E, portanto, são os imigrantes que estão a fazer esses outros serviços. É normal, é aí que há procura. E, portanto, as pessoas vêm para cá para fazer esses serviços. Tem mudado a origem dos imigrantes, mas é essa a procura.

O problema de habitação, que aliás não é um problema português, é um problema europeu e até americano. Se virmos em todos os países do Ocidente, nós temos um problema de habitação. Tem, no meu ponto de vista, a ver essencialmente com o fenómeno que é a crise imobiliária de há 20 anos. Na altura, houve uma bolha em toda a Europa e nos Estados Unidos, de criação de casas de habitação, de construção, que rebentou.

O setor da habitação, tradicionalmente, é muito cíclico, portanto, isto é uma coisa que acontece com frequência, mas a bolha foi das maiores que nós temos assistido. E o que aconteceu foi que desapareceram uma enorme quantidade de empresas de construção e perdeu-se uma enorme quantidade na hora. Portanto, agora, reconstruir... Agora que estamos com o excesso de procura, claramente, estamos com o problema de subida de preços, e é muito difícil aumentar a oferta, porque desapareceu até a capacidade instalada. Muitos especialistas desapareceram, ou mudaram para outros setores, mudaram de país, foram-se embora, e, portanto, a capacidade de reconstrução é lenta, e como tal demora tempo.

É uma coisa que se resolve, não é uma coisa dramática, mas, enquanto não se resolve, temos a questão. Está a gente a protestar, é preciso perceber, isto é uma dinâmica...

Até que ponto a concentração populacional nas áreas metropolitanas e a centralização do país contribuem para agravar a crise da habitação?

Há uma enorme quantidade de problemas que tem a ver com isso – tem a ver com a localização, tem a ver com as Câmaras Municipais, que ganham muito dinheiro com os loteamentos e, portanto, reduzem os loteamentos, que é para poderem aumentar o imposto que recebem, tem a ver com os bancos, que ganham muito dinheiro para comprar casa e têm muito do seu negócio no imobiliário.



Portanto, há uma enorme quantidade de corporações agora, algumas delas públicas, outras privadas, que, à volta do setor da habitação, bloqueiam e impedem o funcionamento. É uma coisa que eu ouço falar, desde que comecei a ser economista, portanto, é uma coisa que não é de agora, já vem de trás. É verdade que, a seguir à entrada na Europa, houve uma dinamização das cidades intermédias, das pequenas cidades. Continua a haver um desequilíbrio muito grande, e tem muito a ver com essa centralização, mas também as Câmaras que muitas vezes estão a dificultar porque têm interesses ligados a isso, seja impostos, licenças ou outras coisas, que lhes dão vantagens (sem falar na corrupção, que, infelizmente, também está muito ligada a este tipo de coisas). E depois, a banca... Tudo isto complica um setor que, tradicionalmente, é um setor muito difícil de gerir; não é um setor típico, normal, de ajustamento económico, e, portanto, entra em choque. Normalmente, eu nunca falaria de um choque há 20 anos, mas neste setor é plausível que ainda seja tudo bastante difícil.

Como vê a relação entre o Estado e a Igreja aos dias de hoje?

Bem, a relação entre o Estado e a Igreja é uma das mais difíceis.

Ao longo da história tivemos muitos maus exemplos. Eu diria que o exemplo que temos hoje, e não é só em Portugal, mas enfim, no Ocidente, é dos que funciona melhor. Portanto, há aqui uma situação de respeito mútuo e de não ingerência. O Estado muitas vezes perseguiu ou capturou a Igreja. Hoje felizmente isso não é o que está a acontecer, e a Igreja muitas vezes também se quis meter no Estado, ou aliar-se completamente do Estado, também felizmente não está a acontecer. Portanto, cada um no seu lugar, as coisas têm corrido razoavelmente bem. E Portugal é um exemplo disso. Nós tivemos uma história bastante atribulada de relações com a Igreja, desde a fundação da nacionalidade, mas sobretudo desde o absolutismo no século XVIII.

Correu muito mal, e depois a seguir vem o liberalismo, ainda é pior, e depois vem a República que foi desastrosa. Nós tivemos uma sequência de maus exemplos, que também, mais uma vez, não são típicos de Portugal apenas, mas também em Portugal se sentiram muito bem, e hoje conseguimos uma convivência, digamos, saudável. Que, aliás, é mais do que isso. Até podemos recuar ao tema anterior e dizer que temos, pela primeira vez, uma democracia a funcionar bem em Portugal. As experiências democráticas anteriores foram um desastre, todas elas. Em 25 de abril de 74, se olhássemos para trás, diríamos que Portugal não funciona com a democracia, não é possível. Nestes 50 anos conseguimos uma democracia com problemas, como todas, não há nenhuma que não tenha, mas uma democracia que funciona razoavelmente, com todas as dificuldades que já falámos, mas que funciona. E também na relação com a Igreja. E, portanto, a Igreja tem, digamos, uma vida natural.

Há um momento importante para mudar a relação da Igreja, a seguir ao 25 de abril, que claramente criou uma ruptura, o grande momento teve a ver com a legislação do aborto. Quando o Estado começa a legislar a relação ao aborto, a Igreja tomou uma posição, e curiosamente foi uma posição criada pelos próprios leigos. Portanto, foram mais leigos do que até os bispos que apareceram. Os bispos também se pronunciaram, os padres também se pronunciaram, mas foi um movimento que criou uma coisa nova. Não tínhamos em Portugal, desde o 25 de abril, um movimento, digamos, naturalmente popular.

Haviam partidos, a única maneira das pessoas a se expressarem, possivelmente, era por partidos, e de repente, por causa do fenómeno do aborto, gerou uma mobilização da Igreja à volta desse tema, que ainda se mantém hoje.

E há mais um passo em frente. Podia-se, e é razoável dizer isso, porque as experiências anteriores tinham mostrado, que havia uma convivência um bocadinho apática, onde a Igreja se mantinha dentro dos templos e não fazia mais nada, e isso mostrou que não era para dar. Portanto, eu penso que neste momento, não sei quanto tempo dura, evidentemente. A sociedade portuguesa está a começar a ter alguma clivagem. Não é nada comparada com os dramas de outros países, quer dizer, alguns de nós vizinhos, que estão mesmo rachados ao meio, estão em luta dramática e a criar problemas globais, até por causa disso. Nós estamos longe disso. Mas começa a haver alguma animosidade, digamos, dentro da sociedade, a ver uma crescente dimensão de pessoas zangadas, com sistemas. Isso vai dificultar a situação. Vamos ver como é que isso vai acontecer, mas penso que mesmo aí a Igreja terá um papel importante. Porque a doutrina da Igreja é pacificadora, tem a ver com amar o inimigo, tem a ver com um certo número de atitudes que não são conciliáveis com situações muito extremas. Depois de dizer isto, tenho também de dizer que tivemos, na Primeira República, tivemos no liberalismo, situações extremas. Mas eram regimes claramente anticristãos. Não é o caso atual. No caso atual, toda a gente, todos os espectros políticos respeitam a Igreja. Alguns não são amigos, mas não são hostis. Isso é uma coisa boa e esperemos que se mantenha.

Como perspectiva a relação das novas gerações com a Igreja Católica e que desafios identifica para o futuro?

Bem, a evolução tem de ser vista a longo prazo. O cristianismo, em geral, sofreu um choque cultural gigantesco com o iluminismo, depois o liberalismo, com esses tipos de movimentos, e a seguir mais tarde o socialismo, que eram todos eles anticristãos.

Estavam não só anticristãos, mas estavam abertas e descaradamente motivados para dismantlar a influência da Igreja em todos os aspetos. Alguns até eram ateus, abertamente e militantemente, outras até eram a favor da existência da religião, mas fechada em casa, fechada nos templos, não cá fora. É uma coisa até um bocadinho natural às modificações culturais. Por exemplo, neste momento isso está a começar a acontecer no Islão, já aconteceu no sintoísmo japonês, já aconteceu no budismo, é um fenómeno que se encontra em várias outras culturas, e o que podemos dizer relativamente a esta é que a Igreja sobreviveu, portanto continua presente e continua ativo. O que desapareceu, podemos dizer, é aquele confessionalismo automático, que ainda se mantém, digamos assim. A maior denominação religiosa em Portugal, de longe, é católico não praticante. Portanto essa é a dominante. Ou seja, pessoas que se afirmam como católicos, mas de

D.

Vozes que inspiram: João César das Neves

facto aquilo não tem impacto nenhum na vida deles, praticamente vão lá para casar, vão lá para batizar a criança, vão lá para quando alguém morre, tirando isso, nem sequer vão à missa ao domingo. E essa é a maior parte da população portuguesa.

Temos uma subida de outras religiões, sobretudo por causa da migração de que falámos há bocadinho, mas o segundo grande grupo são os católicos praticantes, portanto aqueles que são realmente católicos. Isto é uma coisa que ao longo do tempo, se nós olharmos agora para a história da Igreja, é normal, digamos assim. Quando a Igreja tem mais influência cultural, reduz a seu favor espiritual. É uma questão institucional, quase. E é um tema muito interessante, que eu não tenho opinião direta, mas que é um tema muito discutido, que é se é melhor ou pior isso. Uma Igreja acusada, no limite uma Igreja de mártires, é uma Igreja mais verdadeira, mais influente. Uma Igreja, digamos, integrada no Estado e pacificamente lá a viver, é uma Igreja que às vezes esmorece e acaba por não ser verdadeira. Mesmo na Escritura, no Novo Testamento, nós encontramos, isso nos Apocalipses e em outros sítios, este tipo de debate.



“És morno, vou-te vomitar”, porque estás integrado e outros são mais verdadeiros. Isto quer dizer que levar-nos-ia muito longe o tipo de discussão. Para dizer que hoje as pessoas que se declaram católicas são mais, digamos, realmente católicas, do que há de 50, 60 anos, onde há uma lata grande parte de gente que se dizia católica simplesmente porque era moda, porque era normal. Quando passou a ser mais difícil, as pessoas só se afirmam com mais verdade. A Igreja está lá para fazer a sua sementeira. A função da Igreja é semear, e os vários terrenos, da palavra do semeador, vão dando os seus frutos. A única coisa que a Igreja tem de fazer é isso.

Temos uma sequência, que eu diria que vem do século XIX quase, de papas extraordinários, cada um à sua maneira. E Portugal tem vibrado com os vários. Este, coitado, ainda acabou de chegar, ainda nem se sentou bem na cadeira. Nem sequer temos

o documento programático, que está para sair, ninguém sabe quando, mas que é uma organização programática pontificada. O Papa Francisco foi uma coisa extraordinária, mas o Papa XXVI, o Papa João Paulo II, quer dizer, a gente vai olhar para trás, e os portugueses, e em particular a geração da vossa idade, a reagirem e a vibrarem com esses papas todos. O Cristianismo é uma coisa de tal maneira, digamos, profunda, e de tal maneira verdadeira, que não se compadece com questões institucionais ou culturais. É mais fundo do que isso. E mais, integrou-se nas várias, em todas as culturas. É, aliás, a única religião realmente globalizada. O islamismo está a grande distância, e é a segunda globalizada, e praticamente não há mais, porque a religião, tradicionalmente, é um fenómeno muito etnocêntrico. Quer dizer, é a cultura daquele povo, que tem aquela religião.

O cristianismo rompeu com isso completamente, e para todas as nações, é uma coisa que não cabia na cabeça de ninguém em qualquer outro tipo religioso. Quer dizer, isto que Cristo diz de subir ao Céu, é uma violação aberta e descarada de todas as regras, de todas as religiões. Não se faz isso. Por isso é que foi perseguido.

O Império Romano era aquilo que os especialistas chamam de um supermercado de religiões. Tudo era permitido. Qualquer pessoa podia abrir uma religião em Roma. Porquê é que perseguiram os cristãos? Não tem sentido, não é? Sendo assim, porquê é que se perseguiu os cristãos? Os cristãos eram perseguidos por serem “ateus”, ou seja, por recusarem os outros deuses. “Só o meu Deus é que é verdadeiro, os outros são mentirosos”. Esta afirmação dos cristãos, “só o meu Deus é que é verdadeiro” ofendia todas as outras religiões. A única regra para necessidade de eu poder montar uma religião em Roma era tolerar a religião dos outros todos. E Tudo isto é igual. E mesmo dentro da Igreja hoje temos pessoas desse estilo, de que “devemos aceitar todas as religiões”. Não pode ser e não é verdade. Os cristãos não podem dizer uma coisa dessas.



Todas as outras religiões, quando acontecem conversões fora do seu âmbito cultural, é excecional. O budismo tem algumas coisas ocidentais que gostam do budismo, ou do hinduísmo, ou o que seja. Mas não é normal. Enquanto o cristianismo é desde o princípio. E, portanto, vai continuar a ser assim. Não vejo que seja uma grande diferença. E eu acho que este período é um período extraordinário da Igreja. Quando mais tarde, daqui uns séculos, nós vamos olhar para este período, vamos vê-lo como um período espetacular de transformação da Igreja, de abertura da Igreja, desde o Vaticano II, até hoje mesmo, como um grande período do Espírito. Um grande momento em que a Igreja se afirmou, não com domínio – o Papa Francisco falava muito nisto, não é no espaço, mas no tempo. O tempo é mais importante do que o espaço. Não quero ocupar espaço, mas quero durar no tempo. E é isso que a Igreja está a conseguir.

Num contexto de crescente diálogo inter-religioso, como deve a Igreja afirmar a sua identidade sem cair no relativismo nem no isolamento?

Repare, nós temos neste momento, como aliás é normal na Igreja, não é uma coisa que seja deste período, aconteceu em todas elas, duas tentações heréticas, podemos chamar. A tentação conformista, aquela que quer fazer a sua religião, o seu cantinho, perfeito, ideal, sem diálogo, aqui fechado. E aquela que se abre demasiado ao mundo e já... Perdeu a identidade. Descolorificou tudo o que tinha e já não é nada. É tudo igual, é tudo equivalente. São duas tentações, digamos, naturais que veem desde o início da Igreja. Devemos resistir contra elas. E devemos encontrar o equilíbrio, que é de longe o mais difícil. O drama da Igreja é exatamente esta dificuldade deste equilíbrio do meio. É muito fácil lidar com a maior parte dos problemas se eu esquecer de um dos dois polos. Mas a Igreja sempre foi a junção de dois polos aparentemente não contraditórios. Cristo é Deus e é homem. Cristo morreu e é Deus ao mesmo tempo. Tudo isto é impossível, mas a Igreja junta isto. E na maior parte dos problemas, o problema fica muito fácil se eu esquecer um dos polos. A Igreja diz homossexualidade é uma perversão e as pessoas homossexuais devem ser respeitadas na sua dignidade e ser tratadas com todo o carinho e com todo o respeito. Eu vejo pessoas a tratar de homossexualidade esquecendo uma destas duas. Se eu esquecer que é uma perversão, trato aquilo como se fosse uma coisa normal. E já está o problema resolvido. É fácil. Se eu disser que isto é uma perversão e não esquecer o diálogo, trato-os como se fossem monstros. E também é fácil. Portanto, o problema da Igreja é que as duas coisas têm de ser afirmadas ao mesmo tempo. É o caso da homossexualidade. É só um caso muito frequente hoje. Mas tem a ver com uma enorme quantidade

de outros. É essa a dificuldade, a do sermão da montanha. É essa a dificuldade das bem-aventuranças. É essa a dificuldade da presença da Igreja. E é esse o esforço de conversão, de transformação da nossa vida nesse caminho, que tem de ser um caminho que evita as duas tentações, digamos, do isolacionismo ou do excesso de mundanismo que estão permanentemente a aparecer e contra os quais os papas, o Papa Francisco mais recentemente, e o Papa Leão já nas suas recentes declarações, têm sucessivamente sido criticados.

Após a Jornada Mundial da Juventude de Lisboa, considera que a Igreja conseguiu estabelecer uma ligação mais forte e duradoura com as gerações mais jovens?

Primeiro, a ideia da Jornada Mundial da Juventude, que é uma ideia do Papa João Paulo II, é uma ideia genial, é uma coisa extraordinária e tem tido um sucesso estrondoso ao longo do tempo. A nossa é a mais recente, e o que nós podemos dizer, comparando com as anteriores, é que, normalmente, as Jornadas Mundiais da Juventude tiveram um impacto muito significativo e duradouro na presença da Igreja, sobretudo nas camadas mais jovens. Não apenas, mas sobretudo nas camadas mais jovens. A nossa foi espantosa, foi uma das mais brilhantes das Jornadas Mundiais da Juventude. Em todos os aspetos, quer dizer, correu tudo, em geral, muito bem, que era uma coisa inesperada, ninguém podia pensar uma coisa dessas. Eu não fui, mas li descrições das anteriores, houve coisas muito, muito complicadas em várias Jornadas anteriores, e sobretudo aqui na Europa. A nossa correu muito bem. Agora, é uma questão que tem a ver com a forma como a Igreja vai lidar com isso, e está a lidar, de facto. Vêm-se vários movimentos dentro das paróquias. O que é difícil, é o ponto mais difícil de todos, é passar da euforia para a conversão, para a mudança da minha vida. Eu, no final, ser capaz de mudar aquelas coisas que não valem na minha vida. E perceber que preciso da presença da Eucaristia, preciso da presença da Igreja para isso. Esse é o salto mais difícil. É muito simples, estamos todos ali contentos, a cantar, e é difícil depois perceber que isto não é pândega, isto não é brincadeira, isto é mudança de vida, isto é conversão. É natural, e eu diria inevitável, que uma grande percentagem das pessoas que andaram na brincadeira continuaram a mesma como estavam e não mudaram isso. Agora, sentiu-se já sinais sobre isso, um aumento da presença dos sacramentos, uma atividade mais intensa dos grupos de jovens, isto já se está a sentir em todo o país. Coisa que, aliás, encaixa com o que nós vemos noutros países onde houve a Jornada Mundial da Juventude. Houve um efeito duradouro. Um efeito muito menor do que

o impacto mediático, digamos assim, mas um efeito significativo e duradouro na presença, que só vale enquanto for mesmo conversão, enquanto for mesmo, digamos, o seguimento de Cristo. É essa a ideia. E isto é exigente. Portanto, não podemos estar a fazer análises sociológicas do fenómeno, embora estas também sejam válidas, e também, como eu disse, têm alguns sinais claros disso, temos que confiar no espírito, digamos assim.

Foi um momento muito grande da presença do Espírito na Igreja Portuguesa. Como já tinham acontecido as vindas dos papas anteriores, dos vários papas quando cá vieram, uma coisa... Já nos aconteceu muitas vezes, não é? Somos dos países mais visitados pelos papas. E todas elas tiveram impactos muito significativos. Esta foi particularmente mais duradoura por ser aquilo que foi, e por ser virada para os jovens, foi muito importante. E, portanto, eu diria que temos de estar humildemente à espera dos efeitos que o Espírito dá. E temos de estar atentamente a trabalhar para que isso aconteça, não é só estar à espera de que seja uma coisa que caía do céu. E isso está a ser feito. De diocese para diocese, de zona para zona, portanto, são coisas muito diferentes. Mas eu diria que foi um grande momento da Igreja Portuguesa, e que ainda se sentem frutos disso.

Recentemente, o Chega tem procurado afirmar com maior destaque referências a Deus, ao Cristianismo e aos valores cristãos no discurso político. Considera saudável para a democracia que estes temas regressem ao debate partidário e político?

Em Portugal, temos bastante púlicos em relação a esses assuntos. A presença pública da minha religião, a pessoa expor-se publicamente como religioso, não é uma coisa que seja fácil acontecer em Portugal. Talvez tenha a ver com a nossa história. Nós, durante muito tempo, fomos naturalmente católicos. Depois, a seguir, passámos a ser perseguidos pelo absolutismo, pelo liberalismo, pela república. Então houve ali um período... E depois, a seguir, voltámos a ter o regime oficialmente católico do Estado Novo. Então, a seguir, ao 25 de Abril, foi até necessário, para purificar a democracia, digamos assim, a coisa de sair do espaço público. As pessoas que são católicas querem deixar de fazer procissões, que toquem os sinos, coisas que no passado foram proibidas, digamos assim, mas não se manifestavam como tal. Em particular nos partidos. E, por exemplo, não houve um partido católico que aparecesse. Já tinha havido em Portugal o centro católico na Primeira República, mas não apareceu desta vez nada disso.

Pelo contrário, os cristãos espalharam-se nos partidos, todos, da extrema-direita à extrema-esquerda. A Igreja estava espalhada com os seus leigos por todos os partidos políticos. E tacitamente ninguém falava sobre isso.

A Igreja estava espalhada com os seus leigos por todos os partidos políticos. E tacitamente ninguém falava sobre isso. Como eu disse há bocadinho, o fenómeno do aborto trouxe, que não é um fenómeno em si confessional, é um fenómeno, digamos, natural, mas, de alguma maneira, a Igreja marcou aí uma diferença e isso alterou um bocadinho as coisas, mas é um tema particularmente concreto, portanto não tem a ver com o dia-a-dia. De facto, o partido, e em particular a pessoa, porque é importante perceber esse partido, é um partido de caudilho, em que a pessoa do chefe tem um peso gigantesco em comparação com os outros partidos. Nenhum outro partido em Portugal. Talvez o Álvaro Cunhal, no seu tempo, talvez o Mário Soares, mas mesmo aí eu digo menos. Temos outra vez, como no tempo do Salazar, um partido que está centrado naquela pessoa. Se aquela pessoa, por um momento desaparecer, o partido provavelmente não sobreviveria.

E ele fez questão, desde o princípio, de relacionar a sua fé católica com a sua atuação política. Violando abertamente alguns aspetos da Doutrina Social da Igreja.

Se nós agora quisermos olhar para o programa do partido e compará-lo com o da Doutrina Social da Igreja, quer dizer, com as posições que a Igreja oficialmente defende, relativamente a alguns assuntos, temos algumas semelhanças, temos grandes diferenças. Portanto, há aqui uma incongruência na posição do partido. O partido é altamente hostil para com os outros partidos, ofensivo para com os outros partidos, porque não é uma atitude católica de tudo. É um partido que é contra os imigrantes, por exemplo, quando a Igreja tem exatamente a posição ao contrário, e outros aspetos.

Não tem uma posição política muito bem definida, não há ali uma ideologia prévia que se deve mais ao capricho do caudilho, digamos assim. Coisa que é natural aliás, já aconteceu noutros países e já aconteceu em Portugal noutras épocas. Portanto, não é o que se possa dizer um partido que se apresente com uma doutrina católica. O fenómeno da chamada democracia cristã é um fenómeno muito interessante que nasce para defender a Igreja dos ataques dos regimes anti-cristãos, do século XIX, sobretudo, e depois no princípio do século XX. E que depois que teve um grande sucesso inesperado por ser moderado, por ser equilibrado, e sobretudo ter como grande coroa de glória a reconstrução a seguir à guerra, porque os extremistas de esquerda e direita estavam falidos, e foi a seguir à guerra, em todos os países, nós não precisámos de reconstrução, mas naqueles países que o precisaram, foi feito inicialmente por partidos dessa área política. Não é todo o que temos aqui. Nós não temos aqui um fenómeno de democracia cristã. Não é isso. Temos um partido extremista, digamos assim,

que apresenta-se como populista, com causas populistas, algumas delas abertas e claramente contrárias à doutrina da Igreja.

Ora, ele faz muita questão de apresentar a sua fé pessoal, que ele tem todo o direito de ter, como argumento político. Isso é uma novidade, como disse muito bem, e é interessante ver o que é que vai acontecer a essa ideia. É verdade, contrasta com, digamos, a não-religião da maior parte dos outros líderes, que têm e escondem, e alguns nem têm. Então, poderá eventualmente haver uma evolução aí na atitude cultural, que, volto a dizer o que disse no princípio, é muito pudica em Portugal relativamente a esses temas. Não gostamos de fazer isso. É engraçado que as pessoas se afirmam claramente como benfiquistas ou sportinguistas ou do Porto, e não podem dizer-se religiosos ou não religiosos.



QUIZ RÁPIDO

Comida favorita: Papas de aveia, por exemplo.

Livro favorito: A Bíblia.

Um filme: O Sétimo Selo, de Bergman.

Lema de vida: Por Cristo, com Cristo e em Cristo.

Músico/a Favorito/a : Durante muito tempo foi Beethoven, hoje talvez o Bach.

Se tivesse de mudar de carreira: Filósofo, provavelmente.

O que falta a Portugal?: Não falta nada.

Uma mensagem para os seus alunos: Vivam a Universidade como um jardim do conhecimento. Vivam este como um período espetacular da vida. A Universidade tem um fenómeno estranhíssimo, que é o sítio onde mais se diz mal quando se lá está e mais saudades se tem de poder sair. Porquê? Porque as pessoas não percebem o que é aquilo, só percebem tarde demais, quando já saíram. Reconheçam o prazer do conhecimento.

D.

Fungos: Os Arquitetos Ocultos da Inovação na Natureza

Por Stefano Roccio



Os fungos estão entre os reinos da vida mais fascinantes e, no entanto, subestimados. Não sendo plantas nem animais, ocupam um nicho evolutivo único e são essenciais para os ecossistemas da Terra como decompositores, simbiotes e produtores de compostos bioativos. A sua estrutura corporal baseia-se numa fina rede de filamentos, denominados hifas, que coletivamente formam o micélio. Esta teia subterrânea não é apenas o motor do crescimento fúngico, mas também um modelo natural de resiliência, adaptabilidade e sustentabilidade. Atualmente, cientistas e engenheiros estão a aprender a tirar partido dos fungos e do seu micélio para criar soluções inovadoras para alguns dos desafios mais prementes da sociedade.

Uma das áreas mais promissoras da biotecnologia fúngica é a utilização do micélio como material estrutural. Ao cultivar micélio em resíduos agrícolas, como palha, cascas ou serradura, os investigadores conseguem produzir biocompósitos de micélio. Estes compósitos são leves, resistentes ao fogo e biodegradáveis, o que os torna adequados para as indústrias da construção civil e de embalagens. Em aplicações de construção, os painéis de micélio apresentam excelentes propriedades de isolamento, competindo com as espumas convencionais ao mesmo tempo que reduzem drasticamente o impacto ambiental.

Outra aplicação emergente é o couro de micélio (ou pele de micélio). Ao controlar cuidadosamente as condições de crescimento em substratos líquidos ou sólidos, os fungos conseguem produzir mantas densas de hifas que, uma vez processadas, se assemelham ao couro animal. Ao contrário do couro de origem animal, este material não requer pecuária, não necessita de produtos químicos tóxicos de curtimento e é inteiramente biodegradável. As empresas de moda já estão a realizar experiências com têxteis à base de micélio para criar calçado, malas e vestuário sustentáveis. Para além destas utilizações, o micélio oferece oportunidades empolgantes na eletrónica e no design. Estudos recentes demonstram o potencial da "eletrónica viva" baseada em redes miceliais condutoras capazes de detetar, responder e até de se autorrepararem. Isto aponta para um futuro onde os materiais de construção e os tecidos vestíveis (*wearables*) não sejam apenas sustentáveis, mas também "inteligentes".

Os fungos são também autênticas potências bioquímicas. Através da fermentação líquida, podem ser cultivados em biorreatores controlados para produzir uma vasta gama de moléculas de elevado valor. Esta abordagem já está a transformar múltiplas indústrias:

1. Corantes e Pigmentos Naturais

Muitos fungos filamentosos são produtores prolíficos de pigmentos naturais, particularmente policetídeos, como as azafilonas de *Monascus* ou as antraquinonas de *Talaromyces*. Estes pigmentos são cada vez mais procurados como alternativas sustentáveis e não tóxicas aos corantes sintéticos na alimentação, nos têxteis e nos cosméticos [5]. Os pigmentos fúngicos oferecem ainda benefícios funcionais, incluindo atividade antioxidante e antimicrobiana, o que expande as suas aplicações para além da cor, assumindo papéis na conservação e na promoção da saúde.

2. Compostos Bioativos para a Indústria Farmacêutica

Os fungos são amplamente reconhecidos como fontes de moléculas terapêuticas, desde a penicilina à ciclosporina. A fermentação moderna permite a produção controlada destes compostos e a descoberta de novos. Espécies como *Aspergillus*, *Ganoderma* e *Cordyceps* produzem uma variedade

de metabolitos com propriedades anticancerígenas, imunomoduladoras e antimicrobianas. Os avanços na engenharia metabólica expandem ainda mais a capacidade fúngica de sintetizar novos candidatos a fármacos, abrindo oportunidades para o desenvolvimento de pipelines farmacêuticas sustentáveis.

3. Proteínas alternativas

Os fungos filamentosos servem também como fontes de biomassa nutritiva e rica em proteínas. O exemplo mais famoso é o *Fusarium venenatum*, comercializado como Quorn™, um substituto de carne rico em micoproteína, com um perfil completo de aminoácidos e uma pegada ambiental muito inferior à da pecuária. A investigação está a expandir-se de forma a incluir outros fungos comestíveis, como *Neurospora intermedia* e *Rhizopus oryzae*, que conseguem valorizar subprodutos agroindustriais, transformando-os em alimentos ricos em proteínas. Estas proteínas fúngicas oferecem soluções escaláveis para alimentar uma população em crescimento, minimizando simultaneamente as emissões de gases com efeito de estufa, o uso do solo e o consumo de água.

Conclusão: Os Fungos para um Futuro Sustentável

A biologia única dos fungos posiciona-os na interseção da sustentabilidade, da biotecnologia e do design. Os materiais à base de micélio oferecem alternativas biodegradáveis e circulares aos plásticos e ao betão, enquanto a fermentação fúngica desbloqueia pigmentos naturais, compostos farmacêuticos e proteínas alternativas. Estas inovações recordam-nos que as soluções para a crise climática e para a escassez de recursos podem não residir apenas em invenções de alta tecnologia, mas também em organismos antigos que têm prosperado silenciosamente ao longo de mais de mil milhões de anos.

Ao aprender com os fungos e ao colaborar com eles, a humanidade tem a oportunidade de repensar indústrias, desde a construção à moda, e desde a alimentação à medicina, em harmonia com o planeta. Da próxima vez que vires um cogumelo a brotar do solo, lembra-te: pode ser o fruto da revolução de base biológica do amanhã.

Stefano Roccio

Investigador em Materiais de micélio e fermentação de precisão, MNEXT NL



D.

Inteligência Artificial e Gestão de Ativos: tempos desafiantes

Por Gonçalo Faria



Gonçalo Faria

Professor Associado da
Católica Porto Business
School



A capacidade de processar eficientemente informação – de forma estruturada, orientada para o problema concreto em análise, e em tempo útil no processo de tomada de decisão – é central na gestão de ativos. Por isso, o desenvolvimento de ferramentas de Inteligência Artificial (IA) tem um alcance muito significativo na gestão de ativos, com impacto de múltiplas dimensões. Em seguida exploro algumas dessas dimensões, agrupando-as em dimensões “evolutiva” e “revolucionária”.

Uma primeira dimensão “evolutiva” prende-se com a repercussão que a IA tem na qualidade dos modelos de previsão de retornos de ativos e de gestão de risco. Estes modelos tentam inferir, a partir do stock de informação existente, dinâmicas futuras dos retornos dos ativos de interesse e dos respectivos factores de risco. Assim, permitindo a IA o processamento de enormes bases de dados não estruturadas em diversas formas funcionais, é imediato concluir que são muito significativos os potenciais ganhos de precisão nos modelos previsionais.

Uma segunda dimensão “evolutiva” respeita ao carácter informativo dos preços dos ativos, uma questão central numa economia de mercado. Quanto mais próximos os preços de mercado dos ativos estão do seu justo valor, mais informadas são as decisões de investimento. Para este processo de descoberta de preços, a capacidade de processar informação eficientemente é determinante. Por isso, também aqui a IA representa uma oportunidade muito relevante de melhoria de funcionamento dos mercados e da qualidade da gestão de ativos. Coloca-se a questão de saber se estes ganhos de eficiência serão homogêneos entre as diferentes classes de ativos e os diferentes segmentos de mercado. De qualquer forma, o potencial de melhoria é muito significativo.

Ainda num espectro de melhorias “evolutivas”, permitindo a IA o acesso livre a ferramentas optimizadas de processamento de informação, surgem as questões: a) possibilitará a entrada de mais players no mercado (gestores de ativos e investidores)?; b) observaremos um aumento da liquidez em segmentos de mercado até agora mais opacos e menos atractivos? Respostas afirmativas a estas duas questões, significam um aprofundamento do mercado e um alargamento do conjunto de oportunidades de investimento. O que, por sua vez, deverá permitir um aumento de qualidade da gestão de ativos.

No entanto, a IA pode implicar descontinuidades bem mais radicais e “revolucionárias” nos mercados financeiros e na gestão de ativos. Por exemplo, coloca-se a questão de até onde os algoritmos de IA autónomos – sem participação humana – podem gerar e executar ordens de compra e venda de ativos. Daqui decorrem implicações relevantes para a estabilidade financeira e supervisão. No que respeita à estabilidade financeira, é relevante perceber se e como a IA pode exacerbar os canais tradicionais de contágio como liquidez e alavancagem. Sobre a supervisão, um tema é se a actual infraestrutura é suficiente. Tópicos como os requisitos de margem, os “circuit breakers” (que se tornam críticos em momentos de maior incerteza) e os requisitos de análise e garantias de contrapartes são incontornáveis. Outro tema crítico é se a IA implicará o aumento do peso relativo de agentes objecto de regulação mais leve (por exemplo, brokers-dealers e hedge funds), que pelo facto de estarem menos constrangidos na sua atividade poderão tirar maior proveito das potencialidades da IA.

A velocidade com que as ferramentas de Inteligência Artificial se estão a desenvolver implica que neste momento estas (e outras) dimensões já estejam a ser vividas nos mercados financeiros em geral e na gestão de ativos em particular. Tempos muito interessantes e desafiantes.

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



