

DIURNA.

a ousadia de escrever

MAIO 2025

Nº 19

ANO 5

Número XIX

Diurna.

O Jornal Nacional dos Estudantes da Universidade Católica Portuguesa

Porto | Lisboa | Braga | Viseu

Edição | maio 2025

D.



D.

DIREÇÃO NACIONAL

Diretora Nacional
Ana Lorena de Sêves

Editor in Chief - Porto
Catarina Samões

Editor in Chief - Lisboa
Rui Lopo

EQUIPA EDITORIAL

Porto

Catarina Samões
Adriana Magalhães
Francisca Rocha
Rui Santos

Lisboa

Ana Lorena de Sêves
Rui Lopo
Joao Soeiro da Costa
Joao Pinheiro da Silva
Rosalina de Sousa

Braga

Maria Clara Valentim

Viseu

Beatriz Oliveira

MARKETING MANAGEMENT

Ana Lorena de Sêves
Catarina Samões

AGRADECIMENTOS

A equipa do Diurna, dedica esta 19ª 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 à Senhora Reitora Prof.^a Doutora Isabel Capelo Gil, ao Senhor Vice-Reitor Prof. Doutor José Manuel Pereira de Almeida, e ainda, especialmente ao Senhor Prof. Doutor JOÃO Santos Pereira e ao Senhor Prof. Doutor Guilherme Almeida e Brito.

Aos nossos Autores, em especial, aos que nos deram a honra de uma tão agradável conversa, o Senhor Doutor Mário Jorge Machado e o Senhor Doutor Nuno Pinto Magalhães.

Por último, à Catarina Andrade que nos confiou este projeto e o fez crescer. Ao Nuno Brochado de Agarez, criador do Diurna, por também nos confiar este projeto.

Sponsor



Diurna.

O Jornal Nacional dos Estudantes da Universidade Católica Portuguesa.

Porto | Lisboa | Braga | Viseu

DIURNA.



A EQUIPA DO DIURNA. DESEJA-LHES UMA ÓTIMA LEITURA.

D i u r n a .

Diurna.

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

D.

“O conhecimento é um poder em si mesmo”.
- Thomas Hobbes

D.

EDITORIAL

Nesta edição temos vários autores excepcionais, que nos escrevem sobre diversos assuntos e que continuam a demonstrar que conhecer, ter curiosidade vale sempre a pena. Temos duas personalidades em destaque que são responsáveis em duas indústrias importantes em Portugal, a indústria têxtil e a indústria de bebidas. Foi muito interessante poder saber mais e tenho a certeza que também vão achar o mesmo.

Aproveitem para aprender com pessoas que sabem muito e que tem experiências diferentes das vossas. Esta edição tem diversos temas que penso serem bastante atuais e importantes. Podem aprender com qualquer pessoa se estiverem dispostos a aprender mesmo não sendo a vossa área de foco, por isso aproveitem.

Esta edição será a última deste ano do Diurna. Gostei muito das várias aprendizagens que tive e tenho orgulho do trabalho que esta equipa realizou. Aprendi tanto com os autores que nos transmitiram as suas ideias e conhecimento e com a experiência de dirigir um jornal. Foi uma excelente experiência poder entrevistar tantas pessoas que foram tão simpáticas em me receber. Para o ano há mais, continuarei como editora de Medicina e passo a direção ao João Soeiro da Costa que de certeza irá realizar um excelente trabalho.

Espero que tenham uma ótima leitura!

Ana Lorena de Sèves

Diretora Nacional do Diurna
Aluna da Faculdade de Medicina
da Universidade Católica



D.

**A SUBVERSÃO DA ORDEM
JURÍDICA INTERNACIONAL: O
CASO DA UCRÂNIA**

POR FAUSTO QUADROS



Diurna.

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

D.

Há muito que o Estado não é o único sujeito do Direito Internacional Público mas é sem dúvida o mais importante, como reconheceu o Tribunal Internacional de Justiça no já distante ano de 1949 no seu Parecer sobre a questão da reparação dos prejuízos sofridos ao serviço das Nações Unidas.

Entre as características do Estado como sujeito de Direito Internacional figura o facto de o Estado ser soberano e independente, sem prejuízo de algumas capacidades jurídicas-federais da parte de Estados não-soberanos ou semi-soberanos, isto é, Estados federados, Estados protegidos e até algumas regiões políticas.

Terminada a Segunda Guerra Mundial as Nações Unidas introduziram na Carta um sistema que lhes permitisse prevenir e reprimir um novo conflito por forma a evitar aquilo que a Sociedade das Nações não tinha conseguido evitar, isto é, um conflito à escala internacional. E, com maiores ou menores dificuldades, foi respeitar isso até à ocupação da Crimeia pela Federação Russa em 2014. A circunstância de a Comunidade Internacional e, concretamente, as Nações Unidas não terem reagido perante essa ocupação pelos meios que a Carta previa deu força à Rússia para desencadear a invasão e a ocupação de outras parcelas da Ucrânia. É certo que a Carta consagrou um princípio básico para a salvaguarda da situação do agredido, o princípio da legítima defesa, que está detalhado ao pormenor no artigo 51º da Carta. Todavia, a circunstância de a Ucrânia não ser membro da NATO impede-a de invocar o artigo 5º do Pacto do Atlântico, de 1949, segundo o qual uma ameaça de um ataque ou um ataque a um Estados membro confere ao Estado agredido a garantia de auxílio mútuo, isto é, o direito de poder defender-se com a ajuda de qualquer ou de todos os Estados parceiros na Organização. Questão diferente, e que foi mal discutida recentemente em muitos Estados, inclusive na opinião pública em Portugal, é a de saber se, não sendo a Ucrânia membro da NATO, não poderia ela ser defendida por outros Estados membros da NATO, não nessa qualidade, mas como Estados isolados, simplesmente solidários com a Ucrânia. Para nós, a resposta é afirmativa. Por exemplo, quando a Ucrânia é bombardeada a partir de bases aéreas situadas em território russo, isto é, de fora do seu território, ela tem direito a contraatacar (o que significa defender-se) contra as bases situadas na Rússia, na Bielorrússia, noutro Estado, e poderá utilizar nesse contraataque material militar de qualquer origem que tenha sido colocado ao seu dispor, mesmo proveniente de Estados da NATO não atuando nessa situação.

“A circunstância de a Comunidade Internacional e, concretamente, as Nações Unidas não terem reagido perante essa ocupação pelos meios que a Carta previa deu força à Rússia para desencadear a invasão e a ocupação de outras parcelas da Ucrânia.”

O Direito Internacional Público vem regular as relações entre Estados soberanos e independentes (para além de outros sujeitos hoje reconhecidos como titulares de personalidade jurídica internacional). Ao fazê-lo, ele ao mesmo tempo vem afirmar a inviolabilidade das fronteiras físicas (terrestres, marítimas e aéreas) entre esses Estados, garantindo a cada um e a todos eles o respeito pela plenitude da soberania dos outros. Nessas condições, ele afirma a proibição de, nas relações entre Estados, qualquer um deles adquirir direitos sobre outros pelo uso da força.

D.

O Pacto Briand-Kellogg, também conhecido por Tratado de Paris, que foi assinado há quase um século (mais concretamente, em Paris, em 27 de Agosto de 1928), veio proibir a cada Estado a violação das fronteiras de outros Estados estabelecendo, de modo claro, que a ocupação, total ou parcial, de um Estado ou dos seus recursos, por outros Estados não atribui ao Estado ocupante quaisquer direitos sobre o território ou os bens ocupados. Ou seja, há um século que o Direito Internacional entende que a violação das fronteiras de um Estado por um outro Estado é uma violação do Direito Internacional e a legalidade só será reposta se e quando o Estado ocupante se retirar integralmente do território do Estado ocupado. O Pacto entrou em vigor em 24 de Julho de 1929, data em que muitos Estados o assinaram, incluindo Portugal.

A doutrina do Pacto Briand-Kellogg passou depressa para o Direito Internacional consuetudinário geral ou comum e, com esse valor, mas com a força de Direito Internacional imperativo ou cogente, foi acolhido, depois da Guerra, pela Carta das Nações Unidas. A Carta previne ameaças à paz e à segurança internacionais e consagra meios de prevenção e repressão para infrações à paz e à segurança internacionais, inclusive sanções contra os Estados que forem autores dessas ameaças ou desses violações.

Do sistema global de prevenção e repressão de violação da paz e da segurança internacionais faz parte o princípio natural e inerente da legítima defesa, assim previsto no artigo 51º da Carta. Note-se que o Pacto das Sociedades das Nações não continha esse princípio, que foi incluído na Carta por proposta dos Estados Unidos. Tal como se encontra definido na Carta, o princípio da legítima defesa ou direito à legítima defesa têm um conteúdo e um regime muito largos. A ideia é a de que qualquer Estado que esteja sob ameaça de ser agredido (mesmo antes de a agressão se iniciar ou seja, antes de efetivamente começar a ser agredido) tem direito a poder contar com a defesa singular ou coletiva de outro ou outros Estados, grupos, acordos ou associações de Estados, podendo essa defesa implicar o ataque às fontes de ataque do estado agressor. Vejamos o recente exemplo da Ucrânia. A defesa será individual se levada a cabo por um só Estado (em regra, um Estado vizinho), mas será coletiva se efetivada por um grupo de Estados ou um acordo de Estados. Neste último caso pode acontecer que o Estado agredido esteja integrado num acordo bilateral ou multilateral de defesa coletivo, como é, por exemplo, o caso da OTAN (ou NATO). Numa situação dessas geralmente, como acontece com o artigo 5º do Pacto do Atlântico, o ataque a qualquer um dos Estados do acordo implica automaticamente um ataque a todo e qualquer outro Estado do respetivo acordo, o que dá ao Estado agredido o direito de ser defendido por todo o respetivo acordo e sujeita o Estado agressor, de modo isolado ou em grupo, a represálias da parte de qualquer outro Estado do acordo.

“A defesa será individual se levada a cabo por um só Estado (em regra, um Estado vizinho), mas será coletiva se efetivada por um grupo de Estados ou um acordo de Estados.”

Fausto de Quadros

Professor Catedrático Jubilado
da Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa
Cátedra Europeia Jean Monnet

Diurna.



D.

AS ORGANIZAÇÕES SEM FINS LUCRATIVOS E O ESPAÇO CÍVICO EUROPEU

Muitos não terão esta consciência, mas enquanto sociedade precisamos não só de empresas e de instituições públicas. Precisamos, e muito, de organizações sem fins lucrativos. Normalmente não nos damos conta de quanto uma sociedade saudável e livre depende delas. Nem tão pouco nos damos conta de como, quando as sociedades resvalam para regimes autoritários, são tantas vezes estas as primeiras organizações a captar os “early signs” de que se operam mudanças para pior.

“Precisamos, e muito, de organizações sem fins lucrativos. Normalmente não nos damos conta de quanto uma sociedade saudável e livre depende delas.”

Que organizações são então estas, as ditas “sem fins lucrativos” ou do “terceiro setor” ou da “economia social”? (Sim, não são conceitos plenamente sobreponíveis, mas não vamos entrar por aí aqui). Estas organizações são associações ou são fundações, podendo ainda ser cooperativas se optarmos por um sentido mais alargado deste setor. No seu âmbito, colaboradores e voluntários prestam serviços sociais e humanitários, ou desenvolvem atividades culturais, ou defendem causas de diversos tipos, das ambientais, às relacionadas com

D.

direitos humanos, às das minorias, entre tantas outras. E depois há as que prestam serviços de saúde, a par de hospitais públicos e privados, ou as que atuam na área da educação, também a par de estabelecimentos públicos e privados, ou as que se dedicam à filantropia ou à promoção do voluntariado, para referir apenas algumas áreas.

Quantas serão em Portugal, estas organizações sem fins lucrativos? A melhor referência é a Conta Satélite da Economia Social, publicada pelo INE. Não tendo a cadência ideal (é publicada, aproximadamente, a cada três anos), nem a atualidade desejável (em 2023 os dados reportavam-se a 2019 e 2020), trata-se de um referencial muito relevante para se compreender o que é o setor.

A edição de 2023 reportou a existência de mais de 73 mil organizações, que empregam mais de 245 mil pessoas. Mais de 17 mil destas organizações encontram-se na área metropolitana de Lisboa e mais de 9 mil na do Porto. Quase 69 mil são associações, o grosso do universo, apenas 618 são fundações e 376 são Misericórdias (um tipo de organização muito antigo em Portugal, com mais de 500 anos, com ligação à Igreja e à sociedade civil), 2153 são cooperativas.

“A edição de 2023 reportou a existência de mais de 73 mil organizações, que empregam mais de 245 mil pessoas.”

De outras fontes sabemos que, em média, é mais de meio milhão o número de voluntários em Portugal, que colaboram nestas organizações. Este valor representava em 2022 apenas 7,3% da população residente com mais de 15 anos (em 2015 o valor foi de 9%) o que coloca Portugal na cauda da Europa (dados Eurostat). A medição do voluntariado informal, aquele realizado sem enquadramento organizacional, normalmente espontâneo, apontava para 13,4% em 2022, valor inferior aos 20,5% apurados em 2015 (também dados Eurostat para Portugal). Não estamos bem.

Apesar de haver vários países europeus com valores de voluntariado muito superiores ao português (os casos dos países escandinavos, da Holanda e da Eslovénia, são particularmente interessantes pela sua expressão), a quebra no voluntariado é uma realidade na Europa, em particular depois da pandemia. É um fenómeno que se regista em quase todos os países europeus, com exceção da Noruega, do Chipre e da Roménia.

“(…) a quebra no voluntariado é uma realidade na Europa, em particular depois da pandemia.”

Cruzemos isto agora com o que se tem vindo a observar no espaço cívico europeu. O espaço cívico não se confina às organizações sem fins lucrativos, mas muito do espaço cívico – aquele que permite que indivíduos e grupos contribuam para a formulação de políticas que afetam as suas vidas, incluindo acesso à informação, envolvimento em diálogo, expressão de discordância ou desacordo, e possibilidade de junção para expressar as suas opiniões (cf Alto Comissariado das Nações Unidas para os Direitos Humanos) – acontece por intermédio destas organizações.

D.

“(…) espaço cívico não se confina às organizações sem fins lucrativos, mas muito do espaço cívico – aquele que permite que indivíduos e grupos contribuam para a formulação de políticas que afetam as suas vidas (…)”

O estreitamento do espaço cívico na Europa é um assunto relevante e não está a acontecer apenas na Europa Central e de Leste onde já existem sinais desde o início dos anos 2000. O Reino Unido e a Grécia, por exemplo, sofreram uma desvalorização da sua classificação no CIVICUS, um sistema de monitorização do tema, colocando-os a par de países como a Hungria.

A título exemplificativo, no Reino Unido foram detetadas algumas tendências que incluem (1) leis cada vez mais restritivas contra protestos e repressão de distúrbios, (2) protestantes impedidos de mencionar os motivos em tribunal, (3) controlo do tom das campanhas das “charities” (como são conhecidas as organizações sem fins lucrativos no Reino Unido, no sentido mais estreito), (4) pressão sobre as “charities” ligadas aos imigrantes. Na mesma linha, o European Civic Forum publicou em 2024 um relatório sobre o espaço cívico em 15 países europeus, tendo concluído que na Europa as liberdades cívicas se deterioraram nos últimos 5 anos.

Estes sinais de retração do espaço cívico não podem ser ignorados. O enfraquecimento progressivo da capacidade de expressão e intervenção da sociedade civil compromete diretamente a vitalidade democrática, a responsabilização dos poderes públicos e a proteção dos direitos fundamentais. As organizações sem fins lucrativos, enquanto principais mediadoras da participação cívica e vozes ativas na defesa de direitos, são particularmente afetadas por este estreitamento, tanto pelas limitações legais como pela pressão política e financeira que enfrentam. A quebra no voluntariado vem enfraquecer ainda mais o tecido cívico e a capacidade de resposta das organizações sem fins lucrativos. Reconhecer estas tendências e agir de forma coordenada para a contrariar é, por isso, uma urgência política e ética no contexto europeu atual.

Raquel Campos

Docente da Católica Porto Business School

D.



O NOVO PAPA: PAPA LEÃO XIV

Eleito a 8 de maio, o Papa Leão XIV possui um conjunto de características que contribuem para a compreensão de uma figura cuja relevância extravasa amplamente o catolicismo. Os sublinhados que se seguem pertencem à imagem com que os pares do então Cardeal Robert Prevost pretenderam marcar o início do seu pontificado, cujos perfil e alcance serão construídos nos próximos tempos.

Origens: migrações e nacionalidades distintas

Leão XIV nasceu em Chicago, numa família com origens francesa, italiana e espanhola. É um norte-americano que, como muitos dos seus concidadãos, conjuga diferentes culturas do velho continente. Mais de duas décadas no Peru contribuirão para uma diversidade ainda maior.

O novo Papa é, portanto, um cidadão global. É inequívoco que transporta uma forte ligação entre a Europa, a América do Norte e a América do Sul. Num período particularmente sensível para questões como as nacionalidades e a imigração, o centro do catolicismo em Roma é assumido por uma figura que atravessa fronteiras e conjuga diferentes costumes, modos de interpretar e de construir o mundo.

D.

Formação: a interdisciplinaridade

Um segundo aspeto significativo na figura do novo Papa relaciona-se com a sua formação académica. Antes de enveredar pela Teologia, formou-se em Matemática e estudou Filosofia.

A conexão entre as duas últimas ciências remonta à génese ancestral de ambas. Mas é particularmente relevante para quem se dedica a uma área de componente especulativa elevada, como a Teologia, ter como ponto de partida a Matemática. Enquanto ciência dita exata, de abstrações fundamentadas, com certezas inequívocas, axiomas e leis demonstráveis por raciocínios encadeados, a Matemática comporta uma metodologia de trabalho que se caracteriza por rigor, controlo sobre o desvio e comprovação. Leão XIV ainda acrescentou o Direito Canónico ao seu currículo.

A um possível acantonamento ou a uma hiperespecialização num única área, é a intensa interdisciplinaridade que prevalece no conhecimento, na ciência e no saber do Papa recentemente eleito.

Uma ordem religiosa medieval: a gestão da temporalidade

Aos 22 anos Prevost ingressa nos agostinianos, uma ordem religiosa fundada no século XIII. Estuda em Roma, na década de 1980, e prepara o doutoramento como missionário no Peru (1985-86). Segue-se uma curta estadia como diretor das vocações e das missões no Illinois. Mais tarde, assumirá a responsabilidade máxima pela província norte-americana (1999-01) e por toda a Ordem de Santo Agostinho espalhada pelo globo (2001-13).

A prática da organização e da administração são, portanto, profundamente conhecidas. E, sobretudo, a capacidade de lidar com profundas transformações que se verificam no tempo longo e em contextos tão distintos quanto distantes entre si. A intervenção sobre a atualidade de uma instituição com quase oito séculos comporta o relevo da temporalidade, da continuidade, das ruturas e das mudanças verificadas.

D.

Os Estados Unidos da América e o Peru: territórios assimétricos antes de Roma

O segundo período de Prevost no Peru foi prolongado (1988-99), abrangendo o controverso Governo de Fujimori, quando a sociedade peruana é atravessada por intensa conflituosidade. Após níveis de inflação e de desemprego muito elevados, com cerca de metade da população em situação de pobreza extrema, a violência política é elevada. No final do século XX, os movimentos de guerrilha, como o Sendero Luminoso, serão finalmente dissolvidos.

O trânsito entre Estados Unidos, Peru e Roma são uma constante no seu percurso. Em 2014 regressará ao Peru, como bispo. As suas responsabilidades estender-se-ão a mais de uma diocese e à própria Conferência Episcopal Peruana.

Em 2023 volta a Roma como prefeito do Dicastério para os Bispos. Ao contacto direto com as populações em territórios muito específicos e assimétricos da América Latina, juntará a decisão sobre a organização da Igreja distribuída pelos diferentes continentes.

A primeira mensagem: a paz

A primeira mensagem de Leão XIV é tão breve quanto densa e atual: “A paz esteja com todos vós”. Em plena Páscoa para os cristãos, as palavras de Jesus são profundamente atuais, quando as guerras na Ucrânia e em Gaza prosseguem. Dirigidas a “todos os povos” e a “toda a terra”, o foco numa “paz desarmada” e numa “paz que desarma” marca o início do seu pontificado.

Nuno Estêvão Ferreira

Centro de Estudos de História Religiosa
da Universidade Católica Portuguesa

D.

PERSONALIDADE EM DESTAQUE

**Mário Jorge
Machado**

D.

MÁRIO JORGE

Engenheiro de formação, Mário Jorge Machado lidera três das estruturas mais relevantes do setor têxtil: a Adalberto Textile Solutions, a ATP (Associação Têxtil e Vestuário de Portugal) e a Euratex, que representa toda a indústria têxtil e do vestuário da União Europeia. Conta-nos sobre os desafios no setor têxtil desde a inovação à sustentabilidade. Defende um investimento contínuo e uma competitividade responsável.

“Como escreveu Mário Draghi no seu relatório, temos de investir fortemente em inovação. Mas temos também de garantir que essa inovação se transforma em negócio viável.”

Quando é que soube que tinha interesse em engenharia aplicada a tecnologias têxteis?

A minha formação de base é de engenharia de polímeros, portanto o meu trajeto profissional não começou bem por este setor. Descobri a indústria têxtil no terreno – e apaixonei-me pela sua capacidade de inovar.

Todos nós temos a noção de que há várias coleções, mas estas coleções não são só cores, não são só modelos. Existe muita inovação em termos de matéria-prima, em termos de materiais e processos produtivos.

Esta é uma indústria com tradição, mas também com uma exigência permanente de inovação. Desde os materiais às matérias-primas, passando pelos processos de produção – inovar é obrigatório.

“Esta é uma indústria com tradição, mas também com uma exigência permanente de inovação. Desde os materiais às matérias-primas, passando pelos processos de produção – inovar é obrigatório.”

D.

Como é ser o Presidente da Euratex? Quais são os maiores desafios?

Ser presidente da Euratex é algo muito interessante, porque temos a possibilidade de falar com os diferentes agentes da indústria, as marcas, os políticos, que são responsáveis por uma indústria que a nível global é muito importante. Estamos num período de uma transição tão grande em que este setor foi selecionado pela União Europeia como um dos 14 setores estratégicos para a economia europeia – que incluem áreas como o automóvel, a eletrónica, o aeroespacial, a saúde e, naturalmente, o têxtil.

A indústria têxtil e do vestuário emprega 1,3 milhões de pessoas na Europa e representa cerca de 150 mil milhões de euros. Falar com a cadeia de valor, da produção às marcas, passando pelos decisores políticos, é crucial para garantir um setor robusto.

Na Europa está a ser criada neste momento legislação, como o passaporte digital. A legislação está a ser criada para tornar mais transparente para os consumidores, como é feita a produção e descarbonizar toda a indústria, para a pegada ambiental ser menor. Toda esta transformação digital e poder participar nestas discussões e nestas mudanças, tem sido muito interessante. É um desafio falar com um poder político, fazer ele perceber todas estas mudanças, sem dúvida que é um privilégio poder participar nestas transformações num momento tão importante como este.

“Na Europa está a ser criada neste momento legislação, como o passaporte digital.”

Para a Europa ser uma força no mundo tecnologicamente ainda mais avançada no mundo dos têxteis o que acha que é necessário mudar?

Nós precisamos de continuar a investir na inovação e nas competências dos europeus e das pessoas que trabalham na Europa. A Europa é líder a nível mundial, a nível das marcas. Não há ninguém neste planeta que não tenha orgulho em vestir um produto seja produzido na Europa, quer pela sua qualidade, quer pelo seu design e cada vez mais pela sua sustentabilidade. Nesta sustentabilidade vem-se a encontrar uma nova situação que tem haver com a circularidade.

Menos de 1% das fibras provenientes de roupa usada voltam a ser usadas em novas peças. Vamos ter de mudar este modelo de negócio a oportunidade para crescer é gigantesca, mas os desafios também são gigantescos. Na Europa temos de continuar a liderar esta mudança. Como escreveu Mário Draghi no seu relatório, temos de investir fortemente em inovação. Mas temos também de garantir que essa inovação se transforma em negócio viável.

D.

A reciclagem e a sustentabilidade é um desafio destes novos tempos?

É um grande desafio, uma grande oportunidade, nós vamos ter que no futuro produzir fibras têxteis completamente diferentes daquilo que produzimos atualmente.

As nossas peças de vestuário têm de voltar novamente a fibra para voltar a ser peça de vestuário. Hoje isso não acontece. Há grandes investimentos em inovação, que estão a ser feitos para criar uma fibra infinita, para ser utilizada uma infinidade de vezes.

Vamos ter de reinventar as fibras, criar soluções circulares reais. Isso inclui biofibras, regeneração de poliéster, novas tecnologias de reciclagem. Já existe tecnologia, mas é preciso torná-la acessível.

“Vamos ter de reinventar as fibras, criar soluções circulares reais. Isso inclui biofibras, regeneração de poliéster, novas tecnologias de reciclagem. Já existe tecnologia, mas é preciso torná-la acessível.”

No futuro, vai haver mais eco pontos para a reciclagem da roupa?

Já é obrigatório a partir de janeiro de 2025 todos os estados-membros estão obrigados a pôr ecopontos

para o pós-consumo. Em Portugal ainda não existe uma entidade gestora, como existe para o plástico, para o vidro, para os metais. Mas na Associação de têxteis (ATP), estamos a trabalhar para criar com outras associações uma entidade gestora para fazer a gestão do pós-consumo, para voltar a pegarmos nessas peças e voltar a dar origem a fibras e utilização posterior. Para não irem para aterro ou serem queimadas como são hoje 70% das fibras.

Era útil haver mais matéria-prima na Europa?

No processo têxtil precisamos primeiro da matéria-prima, depois precisamos de fios, transformar em tecidos, dar cores e depois confeccionar. Toda a fileira industrial tem muita inovação, desde os fios, fazer os tecidos, dar a cor, até à necessidade de usar cada vez menos água na produção e de usar cada vez menos produtos que sejam prejudiciais para o ambiente. A Europa não produz algodão, mas a Europa tem a fição, produção da base das fibras e dos fios e a sua inovação, que sem ela não haveria indústria.

“No processo têxtil precisamos primeiro da matéria-prima, depois precisamos de fios, transformar em tecidos, dar cores e depois confeccionar. Toda a fileira industrial tem muita inovação (...)”

D.

O que é que encarece mais o fabrico dos têxteis em Portugal? É o mesmo que noutros países da Europa?

O fabrico de têxteis tem basicamente quatro componentes muito importantes. Primeiro é o custo da fibra. A segunda parte é o processo de transformação da fibra. Em terceiro lugar tem a ver com a mão de obra e em quarto lugar é o custo da comercialização. O grande custo não está tanto na produção, mas na distribuição. Posso usar um exemplo razoavelmente simples com uma camisa ou uma blusa para senhora feita em Portugal, que sai da fábrica à volta de catorze euros. No mercado fica entre os sessenta e cento e vinte euros. Se essa camisa fosse feita na Ásia não custaria catorze euros, mas custaria à volta, algo próximo dos dez euros. Portanto a nível de produção as diferenças não são grandes. Agora quando eu multiplico a diferença de cinco euros para um fator de dez, os cinco euros na peça são cinquenta euros para o consumidor final. Como consumidores não temos a noção de que o fator de distribuição tem um peso muito grande no preço final da peça.

“O grande custo não está tanto na produção, mas na distribuição.”

O que faz Portugal ser bom na indústria têxtil e como é que poderia ser melhor?

Temos autenticidade de produzir de uma forma mais sustentável do que outras zonas do mundo, mas não o estamos a comunicar aos consumidores.

O passaporte digital vai ajudar nisso, vai ajudar a que os consumidores consigam ver de uma forma mais transparente como é que foram produzidas as peças que estão a comprar. Isto vai ajudar a quem na indústria produz de forma mais sustentável, e para que os consumidores possam fazer escolhas também por produtos mais sustentáveis. O que nos faz ser bons é temos centros tecnológicos e universidades que contribuem para inovação . O que nos falta é capacidade de comercialização direta.

“O que nos faz ser bons é temos centros tecnológicos e universidades que contribuem para inovação . O que nos falta é capacidade de comercialização direta.”

Que investimentos acha que deviam ser mais feitos na indústria, falou que se devia investir mais na inovação?

Exatamente, temos grandes desafios na parte da inovação, mas também temos na parte da descarbonização, na robotização, nas competências das pessoas para a utilização das ferramentas digitais, nomeadamente agora com a utilização da inteligência artificial. Vamos entrar numa fase muito diferente da forma como podemos vir a vestir-nos e a personalizar a forma como nos vestimos.

D.

A evolução na indústria têxtil tem sido grande, que evolução ou tendência pensa ser mais interessante?

Tem sido muito grande, nomeadamente no que diz respeito à descarbonização. Vai ser muito interessante o que vão ser estas novas fibras, ou seja, fibras com vida infinita, que são continuamente recicláveis. Não só das peças que usamos, mas também de resíduos da agricultura, hoje também já se fazem fibras a partir de resíduos de ananás, de casca de caranguejo. Hoje há uma infinidade de novas fibras, por exemplo de resíduos agrícolas que vão permitir a circularidade das fibras que hoje usamos. Nesta próxima década vai haver mudanças gigantescas da forma de produzir as fibras, na forma de as reciclar e voltar a utilizar.

Sim, passa pela sustentabilidade, pela parte da robotização da produção e cada um de nós ter peças feitas para o nosso tamanho, para as nossas necessidades. Seremos capazes de voltar a ter as peças que queremos para as nossas necessidades, para a nossa medida. Isso vai ser uma mudança em termos de futuro.

Vamos ter avatares que conhecem o nosso corpo, o nosso gosto, e recomendam o que vestir. Voltaremos a ter, alfaiates, 'alfaiates digitais'.

“Vamos ter avatares que conhecem o nosso corpo, o nosso gosto, e recomendam o que vestir. Voltaremos a ter, alfaiates, 'alfaiates digitais'.”

Qual o impacto das novas regulamentações europeias neste setor?

A regulação traz transparência e incentiva as boas práticas. Mas tem de ser aplicada a todos: quem produz na Europa e quem vende na Europa. O setor têxtil vai passar de um setor pouco regulamentado para um setor muito regulamentado e isso dá oportunidade para quem quer fazer bem e para quem quer fazer melhor.

“A regulação traz transparência e incentiva as boas práticas. Mas tem de ser aplicada a todos: quem produz na Europa e quem vende na Europa.”

O que acha que os futuros líderes das empresas das indústrias devem ter em atenção quando comunicam com reguladores?

Quem está a fazer estes investimentos, tem de ter em atenção ao custo desses investimentos para que não fique fora do mercado. Por isso é que o passaporte digital não está a ser exigido só para quem produz na Europa, mas também para quem vende na Europa, para nivelar o terreno de jogo.

D.

Aquilo que acontece neste momento é as empresas, que produzem de forma mais barata menos sustentável, que põem o custo no planeta, em vez de na peça, saírem beneficiadas. O consumidor vê os preços mais baratos, por isso estamos a premiar a quem põem o custo no planeta e não põem o custo para fazer peças mais sustentáveis.

O consumidor a grande parte das vezes premeia esses produtores é exatamente o oposto do que nós pretendemos em termos de futuro. Daí que na conversa com os reguladores tem se que ter muita atenção a não colocarmos fora de jogo, a não levar à falência as empresas que estão a investir para ter as boas práticas.

“A regulação traz transparência e incentiva as boas práticas. Mas tem de ser aplicada a todos: quem produz na Europa e quem vende na Europa.”

Qual é um conselho em geral que o tenham dado que o marcou positivamente e outro que o marcou negativamente?

O melhor conselho que recebi? Nunca parar de investir. Quem não investe em pessoas, equipamentos ou inovação, sai do mercado. O pior? Achar que já sabemos tudo. Quando pensamos que dominamos um tema, é quando temos mais a aprender.



D.

A OBESIDADE COMO DOENÇA CRÓNICA

POR DANIEL MACEDO

Diurna.

O Jornal Nacional dos Estudantes da Universidade Católica Portuguesa.

Porto | Lisboa | Braga | Viseu

D.

A obesidade é reconhecida como doença pela Organização Mundial de Saúde desde 1948, e classificada como doença crónica pela Direção-Geral de Saúde desde 2004. No entanto, o estigma associado à obesidade permanece fortemente enraizado na nossa sociedade. Ainda hoje, esta doença continua a ser encarada como consequência de escolhas individuais – como a alimentação inadequada e o sedentarismo – desvalorizando-se a sua complexidade. As pessoas com obesidade são frequentemente alvo de discriminação e bullying, gerando-se um sentimento de culpa com impacto negativo na saúde mental.

“Ainda hoje, esta doença continua a ser encarada como consequência de escolhas individuais – como a alimentação inadequada e o sedentarismo – desvalorizando-se a sua complexidade.”

Contudo, a evidência científica é clara: a obesidade é uma doença com influência genética, multifatorial, heterogénea e de difícil tratamento. De acordo com os dados mais recentes, 67,6% da população adulta em Portugal apresenta excesso de peso e 28,7% tem obesidade. Esta condição é um dos principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, tais como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e dislipidémia. É também um fator de risco para a síndrome de apneia obstrutiva do sono, doenças osteoarticulares e doenças oncológicas, sendo também inegável o impacto da obesidade na saúde mental. Perante este cenário, é crucial aumentar a consciencialização para esta epidemia de saúde pública do século XXI. Os profissionais de saúde devem desempenhar um papel fundamental na comunidade, promovendo a literacia nesta área, ajudando a desmistificar conceitos errados e estimulando uma abordagem mais informada e empática.

“Esta condição principais fatores de risco para doenças cardiovasculares, tais como diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e dislipidémia.”

O tratamento da obesidade deve ser individualizado e multidisciplinar, envolvendo equipas especializadas, com diferentes valências e formação adequada. A última década trouxe uma verdadeira revolução terapêutica: dispomos atualmente de medicamentos seguros, eficazes e com benefícios clinicamente comprovados. Contudo, em Portugal, estes fármacos ainda não são comparticipados, o que limita o acesso a estas opções. É, por isso, urgente garantir a equidade no tratamento da obesidade, assegurando que todas as pessoas com indicação clínica possam beneficiar destas terapêuticas.

“O tratamento da obesidade deve ser individualizado e multidisciplinar, envolvendo equipas especializadas, com diferentes valências e formação adequada.”

D.

Embora os avanços recentes na terapêutica farmacológica sejam muito promissores, é essencial destacar a importância da alteração de estilo de vida na eficácia do tratamento desta doença. A colaboração com profissionais com experiência nas áreas da Nutrição, do Exercício Físico e da Saúde Mental é indispensável para o sucesso do tratamento.

“Embora os avanços recentes na terapêutica farmacológica sejam muito promissores, é essencial destacar a importância da alteração de estilo de vida na eficácia do tratamento desta doença.”

Finalmente, é imperativo manter o foco na prevenção. É essencial sensibilizar a população para esta doença, aumentar a literacia nas escolas e estimular hábitos de alimentação e exercício físico saudáveis. Para diagnosticar e tratar eficazmente a obesidade, é necessário combater o estigma, a gordofobia e o sentimento de culpa que afeta quem vive com esta doença.

“Para diagnosticar e tratar eficazmente a obesidade, é necessário combater o estigma, a gordofobia e o sentimento de culpa que afeta quem vive com esta doença.”

A comunidade desempenha um papel central – seja nas escolas, nos meios de comunicação social, no contexto profissional ou familiar, mas sobretudo a nível individual. O ponto de partida para o tratamento reside numa mudança de paradigma: compreender a obesidade como doença e olhar com respeito e empatia para quem vive com ela.

Daniel Macedo

Endocrinologista- Hospital da Luz Lisboa
Assistente Convidado – Faculdade de Medicina
da Universidade Católica Portuguesa



D.

POLÍMEROS INTELIGENTES PARA ÚLCERAS CUTÂNEAS DE DIFÍCIL CICATRIZAÇÃO: A NOVA FRONTEIRA DA MEDICINA PERSONALIZADA

As *hard-to-close wounds* continuam a desafiar a medicina moderna: novas estratégias baseadas em biomateriais inteligentes prometem revolucionar a abordagem clínica, reduzindo custos e aumentando a eficácia terapêutica.

As feridas cutâneas crónicas são definidas como interrupções nas camadas da epiderme e derme que revestem o corpo e que não cicatrizam após 4 a 6 semanas de tratamento. Dependendo da sua etiologia, estas feridas podem ser classificadas em várias categorias, sendo as mais prevalentes as úlceras venosas, as úlceras diabéticas e as úlceras de pressão. Independentemente da sua origem, constituem um desafio clínico e um encargo económico significativo a nível global. Estima-se que afetem cerca de 1 a 2 % da população dos países industrializados, com uma prevalência mais elevada entre os idosos e as pessoas com comorbilidades.

D.

Além disso, prevê-se que esta incidência aumente nos próximos anos devido ao crescimento da esperança média de vida, à disseminação de fatores concomitantes (como a obesidade, inclusive entre os mais jovens) e a estilos de vida pouco saudáveis (tabagismo, consumo de álcool, sedentarismo). Atualmente, o tratamento destas feridas é considerado um desafio económico importante, pois exige recursos de saúde consideráveis: calcula-se que, nos países europeus, os custos associados à gestão de feridas crónicas representem até 4 % da despesa total em saúde, devido à longa duração dos tratamentos, à necessidade de pessoal especializado, às complicações infecciosas e à elevada taxa de recorrência.

“(…) calcula-se que, nos países europeus, os custos associados à gestão de feridas crónicas representem até 4 % da despesa total em saúde, devido à longa duração dos tratamentos, à necessidade de pessoal especializado, às complicações infecciosas e à elevada taxa de recorrência.”

A este desafio soma-se ainda a complexidade da gestão psicossocial das pessoas com feridas crónicas, uma vez que muitas vezes enfrentam uma vida de qualidade reduzida, marcada pela dor e por longos períodos de hospitalização (por exemplo, o afastamento dos entes queridos). Um dos principais fatores que dificultam uma cicatrização rápida e completa – e, portanto, a recuperação da qualidade de vida – é a ausência de tratamentos realmente eficazes no mercado. O atual padrão de tratamento para úlceras cutâneas crónicas consiste, geralmente, numa remoção cirúrgica dos tecidos danificados, seguida da aplicação de um penso destinado a recriar condições ótimas para a regeneração tecidual. No entanto, apesar da vasta oferta de pensos disponível no mercado, nenhum se revelou verdadeiramente eficaz para ultrapassar o estado de estagnação típico das feridas crónicas e promover a regeneração. A principal razão reside na ausência de personalização, obrigando à adaptação de um penso com formato padrão à singularidade de cada ferida.

“No entanto, apesar da vasta oferta de pensos disponível no mercado, nenhum se revelou verdadeiramente eficaz para ultrapassar o estado de estagnação típico das feridas crónicas e promover a regeneração.”

Neste contexto, a implementação de uma abordagem de medicina personalizada surge como essencial para melhorar os resultados clínicos. A personalização do tratamento considera fatores genéticos, metabólicos e ambientais da pessoa, bem como as características específicas da ferida (carga microbiana, estado inflamatório, níveis de oxigenação e pH dos tecidos). Esta abordagem permite selecionar terapias mais eficazes e direcionadas, encurtando o tempo de cicatrização e prevenindo complicações graves como infeções sistémicas ou amputações. Para que esta estratégia de medicina personalizada possa avançar, os biomateriais utilizados na produção dos pensos desempenham um papel crucial. Com os avanços na química dos biomateriais, é hoje possível sintetizar materiais inteligentes – ou seja, polímeros concebidos para alterar as suas propriedades físico-químicas, e conseqüentemente o seu comportamento, em resposta a estímulos externos específicos (como variações de temperatura, pH, humidade ou sinais bioquímicos).

D.

Estes materiais inteligentes podem, assim, ser aplicados na criação de pensos inovadores e personalizados, capazes de libertar fármacos de forma controlada (isto é, em resposta a um estímulo proveniente da própria ferida), promovendo a regeneração dos tecidos e adaptando-se dinamicamente ao ambiente da lesão. Além disso, os recentes desenvolvimentos em tecnologias de processamento de biomateriais inteligentes, como a impressão 3D e a biofabricação, tornaram possível personalizar ainda mais os pensos, moldando as suas dimensões e morfologia às necessidades clínicas de cada paciente.

“Estes materiais inteligentes podem, assim, ser aplicados na criação de pensos inovadores e personalizados, capazes de libertar fármacos de forma controlada (...)”

Entre os biomateriais inteligentes, os que mais se destacam para este tipo de aplicação são os poliuretanos (PU), graças à sua versatilidade química. Os PU são polímeros compostos por três reagentes (o macrodiol, o diisocianato e o extensor de cadeia), cuja interação ocorre segundo uma química frequentemente descrita como LEGO: ao selecionar blocos constituintes com propriedades distintas, e ao ligá-los na mesma sequência, é possível obter polímeros com características físico-químicas muito diferentes entre si. Além disso, estes polímeros são facilmente funcionalizáveis, permitindo a introdução de componentes que os tornam responsivos a diversos estímulos, como o pH alcalino típico do exsudado de feridas infectadas ou os níveis elevados de glucose dos fluidos de úlceras diabéticas. Finalmente, a sua compatibilidade com técnicas de prototipagem rápida torna-os particularmente adequados para a produção de pensos que se ajustem perfeitamente à cavidade da úlcera, abrindo caminho para um novo paradigma terapêutico no tratamento de lesões crónicas.

Em suma, os poliuretanos representam uma força motriz no desenvolvimento de biomateriais multiresponsivos orientados para a medicina personalizada, com o objetivo de melhorar a qualidade dos cuidados de saúde, reduzir os custos associados e aumentar as probabilidades de cicatrização completa em pessoas com feridas crónicas.

Rossella Laurano
PhD em Engenharia Biomédica

D.

PERSONALIDADE EM DESTAQUE
Nuno Pinto de Magalhães

D.

NUNO PINTO DE MAGALHÃES

Nuno Pinto de Magalhães, com uma carreira de 50 anos na Sociedade Central de Cervejas e Bebidas (SCC), que tem marcas conhecidas como a Heinken, Sagres e Luso. Passou por praticamente todas as áreas funcionais, é hoje Presidente do Conselho de Administração da SCC. É também, entre outros órgãos, Presidente da Câmara de Comércio Portugal Holanda, Presidente da Fundação Luso, Vice Presidente da Câmara de Comércio e Indústria Portuguesa e Administrador da Sociedade Ponto Verde.

Nesta entrevista conta-nos um pouco do seu percurso, sobre o mercado das bebidas e partilha alguns conselhos.

“Um caminho de persistência e de consistência, de paixão e de cruzamento de culturas e várias formas de gestão que foi preciso adoptar e adaptar ...”

Sabia em que área é que queria trabalhar desde cedo?

Fui educado e preparado para seguir a carreira diplomática, mas as circunstâncias concretas da vida levaram-me por outros caminhos; a minha carreira foi traçada por situações/ oportunidades que se me depararam e que entendi aproveitar com todas as minhas capacidades e aptidões .

D.

Como foi trabalhar, ao longo dos anos na Sociedade Central de Cervejas e Bebidas?

50 anos, uma vida ! No ano passado o " jubileu" . Durante estas 5 décadas colaborei com 6 acionistas diferentes e 18 CEOs, percorri todas as áreas de actuação da Empresa , à excepção da financeira e da produção cervejeira.

A certa altura, fui o Director mais novo em idade e o mais antigo na categoria.

Tem sido uma carreira muito diversificada , de grande aprendizagem, de vários sucessos, mas também de algumas derrotas, que foram também úteis em termos de aprendizagem. Um caminho de persistência e de consistência, de paixão e de cruzamento de culturas e várias formas de gestão que foi preciso adoptar e adaptar ...

O balanço foi francamente positivo pois mudei várias vezes de funções e enriqueci em experiência, mantendo-me sempre na Empresa, apesar de ter tido diversos desafios de outras organizações .

"Durante estas 5 décadas colaborei com 6 acionistas diferentes e 18 CEOs, percorri todas as áreas de actuação da Empresa , à excepção da financeira e da produção cervejeira."

Qual foi a função na SCC que gostou mais? Qual a mais desafiante?

A função com que mais me identifiquei foi a de Comunicação Institucional e de Marcas, da qual me mantive responsável, em acumulação com outras áreas, durante mais de 20 anos;

Mas a mais desafiante foi a de gestão de Recursos Humanos, num momento de transição de uma cultura hierárquica para um cultura de rede, onde as pessoas, sejam elas os colaboradores ou os clientes, a par das marcas, são o activo mais relevante de Empresa, que é necessário motivar, proteger e cuidar.



D.

“A função com que mais me identifiquei foi a de Comunicação Institucional e de marcas e de Marcas, da qual me mantive responsável, em acumulação com outras áreas, durante mais de 20 anos;”

Como tem sido a adaptação, a evolução das cervejas sem álcool?

É um segmento ainda em crescimento e que precisa de ser "degustado" pelos consumidores, já que ainda subsiste existe ainda em alguns percepção de um sabor diferente baseado em experiências passadas, que nada têm a ver com a nova oferta desta cerveja no mercado...

Eu hoje em dia , privilegio quade sempre a cerveja sem álcool, nomeadamente a da marca Heineken, pois se consumida fresca não-a-distingo de uma original além de que estou a consumir menos calorias.....

“ (...) precisa de ser " provado" pelos consumidores, já que ainda subsiste existe ainda em alguns percepção de um sabor diferente baseado em experiências passadas, que nada têm a ver com a nova oferta desta cerveja no mercado... ”

O que considera mais interessante no mercado das bebidas em geral e agora atualmente?

O desafio permanente de responder em cada momento às necessidades e tendências dos consumidores, cada vez mais voláteis, para o que é necessária uma análise permanente e detalhada da evolução do consumo, a fim de responder atempadamente com produtos inovadores que gerem a continuidade da satisfação e confiança dos mesmos.

O que tem aprendido ao trabalhar com marcas como a Sagres e a Luso, que fazem parte da nossa sociedade e que a formam?

Que, apesar de vivermos num mundo cada vez mais global , a Portugalidade continua a ser um activo de valor importante na identidade e no legado, que nos diferencia e nos posiciona num patamar superior.

Para além de ser Presidente do conselho de administração da Sociedade Central de Cervejas e Bebidas, também participa noutras intuições, como é que consegue coordenar tudo?

Sim, colaboro também noutros Organismos, Associações e Empresas, mas em quase todos como não executivo. Uma boa gestão de agenda e das prioridades, permite responder às diversas solicitações.

D.

O que gosta de fazer nos seus tempos livres?

Conhecer novos destinos, socializar e apreciar arte ...

Que lições foi aprendendo trabalhando com pessoas ao longo da sua vida?

Devo muito daquilo que sou, às pessoas com quem me fui cruzando ao longo da vida, já que foram elas a realidade concreta com que me deparei e que me ajudaram no caminho do discernimento para as decisões que tive de tomar...

Tem alguma frase ou citação de que se recorde frequentemente?

"Nós somos aquilo que são as nossas relações " , Vasco Pinto de Magalhães, jesuíta e meu irmão

Qual é um mau conselho que as pessoas repetem e que o incomoda?

Todo o tipo de clichês/ repetidos sem pensar ou interiorizar

Ex: Vai ficar tudo bem!

Quem foram, ou são, para si fontes de inspiração que o acompanharam ao longo da sua carreira?

O meu Pai, como educador e exemplo de chefe de família

Churchill como político e exemplo de coragem e determinação



D.



SABEDORIA ANTIGA E RACIONALIDADE

Uma raquete e uma bola custam 1,10€. A raquete custa 1,00€ a mais do que a bola. Quanto custa a bola? Pensa um bocadinho antes de continuar a ler. Se respondeste 10 cêntimos, não estás sozinho. É quase sempre essa a resposta que salta à cabeça. Mas, na verdade, ela está errada. Este pequeno problema, que foi usado por Daniel Kahneman, serve para nos lembrar de algo fundamental: mesmo pessoas inteligentes erram quando pensam depressa demais. Kahneman fala em dois modos de pensar: o Sistema 1, rápido, automático, intuitivo, e o Sistema 2, mais lento, mais atento, mais exigente. E é incrível como o primeiro, apesar de ser prático, nos pode trair – sobretudo quando temos de tomar decisões importantes. O pior é que nem damos por isso. Seguimos confiantes, seguros... até que a realidade nos corrige.

D.

Ao longo dos anos, fui percebendo como esta tendência de decidir por impulso, de agir sem reflexão, pode afectar as nossas escolhas profissionais, as relações e até a forma como conduzimos empresas. E foi nesse caminho que reencontrei, com olhos novos, o Livro de Provérbios, atribuído ao rei Salomão, escrito há cerca de 3.000 anos e, ainda hoje, surpreendentemente actual.

“(…) serve para nos lembrar de algo fundamental: mesmo pessoas inteligentes erram quando pensam depressa demais.”

Dizem que Salomão pediu sabedoria, e não riquezas nem poder. Talvez por isso o seu legado esteja nas palavras, e não apenas nos feitos. Provérbios é mais do que um conjunto de máximas antigas. É um guia de vida. E muitos dos seus ensinamentos mexeram comigo de verdade. Um deles diz assim: “O que ama a correcção ama o conhecimento; mas o que aborrece a repreensão é insensato.” Quantas vezes fugimos da crítica? Confundimos repreensão com agressão. Mas há algo de profundamente sábio e raro em quem aceita a repreensão como oportunidade de crescimento.

Outro versículo que ficou gravado em mim: “Aquele que, sendo muitas vezes repreendido, endurece a cerviz, será quebrantado de repente, sem que haja cura.” Há aqui uma força de linguagem que nos obriga a parar. Quantas pessoas conhecemos que persistem no erro e se recusam a mudar? A rigidez é traiçoeira. Às vezes, basta um embate mais forte... e tudo rui. Depois há aquele aviso que todos deveríamos ter pendurado na parede: “A soberba precede a destruição, e a altivez do espírito precede a queda.” É um retrato fiel do que acontece a quem se deslumbra com o próprio sucesso. E vemos isto por todo o lado, em empresas que crescem depressa demais, nos líderes que se acham intocáveis, nas decisões tomadas com arrogância e não com propósito.

“Há aqui uma força de linguagem que nos obriga a parar. Quantas pessoas conhecemos que persistem no erro e se recusam a mudar? A rigidez é traiçoeira. ”

Mas Provérbios também oferecem uma visão positiva, firme, sobre o que significa agir com integridade. “Ando pelo caminho da rectidão, no meio das veredas da justiça.” Para mim, isto traduz-se numa forma de fazer o que é certo, mesmo quando não é fácil. “Quando os justos governam, alegra-se o povo; mas quando o ímpio domina, o povo geme.” É uma lição que se aplica à política, sim, mas também à liderança em qualquer estrutura: empresas, equipas, até famílias. E depois há um dos versículos mais poderosos que já li: “Fogem os ímpios, sem que ninguém os persiga; mas os justos são ousados como o leão.” Não é preciso ser religioso para sentir o impacto desta frase. A verdade é esta: quem vive com rectidão, quem é transparente, ganha uma força interior que não se compra. Uma espécie de coragem da qual precisamos.

D.

Também fui muito marcado pela história de José, filho de Jacó e uma das personagens mais fascinantes da tradição bíblica. José foi vendido como escravo pelos próprios irmãos, invejosos da atenção que ele recebia. Acabou no Egito, longe de casa, sem nada. Foi falsamente acusado pela mulher de Potifar e lançado na prisão, mesmo sem culpa. Mas, em vez de se afundar na revolta, José manteve-se firme e atento ao que o rodeava. Interpretou sonhos, ganhou a confiança dos guardas e, mais tarde, do próprio Faraó. Quando o Egito se preparava para enfrentar sete anos de fome, foi José quem, com sabedoria e visão estratégica, sugeriu o plano de armazenar cereais nos anos de fartura. A sua proposta não só foi aceite como ele foi nomeado governador, o segundo homem mais poderoso do reino. José não só resistiu à adversidade – ele prosperou nela. Hoje diríamos que ele foi antifragil, como descreve Nassim Taleb: alguém que, em vez de quebrar com o caos, cresce por causa dele. E mais: José não se limitou a dar uma ideia. Ele assumiu a execução. Taleb chama a isso *skin in the game*, ou seja, ter a pele em risco, liderar com o próprio compromisso. Não é só teoria, é responsabilidade real.

Claro que, mesmo com experiência e reflexão, não estamos imunes aos vieses que distorcem o nosso raciocínio. E aqui volto a Kahneman. O viés de framing, por exemplo, mostra como a forma como algo nos é apresentado pode mudar totalmente a nossa decisão, ainda que a informação seja a mesma. O viés da confirmação leva-nos a procurar apenas aquilo que reforça o que já acreditamos, fechando-nos ao contraditório. E há ainda o WYSIATI (“what you see is all there is”), uma ideia que Kahneman repete: tomamos decisões com base no que temos à frente, mesmo quando nos falta contexto. Reconhecer estes mecanismos ajuda-nos a ser mais humildes nas decisões e mais cuidadosos com os nossos julgamentos. E se juntarmos a isso os conselhos de um livro milenar... talvez tomemos decisões com mais clareza e menos pressa. Por isso, a união entre a sabedoria milenar e a ciência do comportamento humano oferece um campo fértil para decisões mais conscientes. No fundo, a vida e os negócios são uma sequência de escolhas. Vale a pena correr os riscos!

“Reconhecer estes mecanismos ajuda-nos a ser mais humildes nas decisões e mais cuidadosos com os nossos julgamentos.”

Ah, e a resposta certa àquela pergunta do início? A bola custa 5 cêntimos. A raquete custa 1,05€. Juntas, 1,10€. A maioria das pessoas erra por confiar demais na primeira resposta que lhe veio à cabeça. A sabedoria, afinal, está também nisto: parar, pensar, e ter a coragem de voltar atrás quando for preciso.

Marcelo Pitterman
Advogado e Assistente Convidado da UCP

D.

ENTÃO E A CIÊNCIA?

POR BRUNO CARDOSO



Diurna.

O Jornal Nacional dos Estudantes da Universidade Católica Portuguesa.

Porto | Lisboa | Braga | Viseu

D.

Em dezembro de 2019, surgiu na China um surto de pneumonia de causa desconhecida. Pouco depois, foi identificado um novo coronavírus, o SARS-CoV-2. A sua rápida propagação levou a Organização Mundial de Saúde a declarar uma pandemia global, a 11 de março de 2020. Portugal registou os primeiros casos a 2 de março e entrou em confinamento duas semanas depois. Desde então, a infeção por SARS-CoV-2, ou COVID-19, causou mais de 779 milhões de infeções e 7,1 milhões de mortes em todo o mundo.

Como foi dada a resposta?

Com CIÊNCIA. O vírus SARS-CoV-2 foi isolado a 7 de janeiro e, quatro dias depois, já se conhecia a sua sequência genética, passo fundamental para criar testes de diagnóstico e desenvolver vacinas.

Em Portugal, os cientistas mobilizaram-se de maneira notável. Foram estabelecidos centros de diagnóstico, produziram-se materiais essenciais e, sobretudo, comunicou-se com clareza explicando dados e decisões. Quem não se lembra dos Professores Pedro Simas, Manuel Carmo Gomes ou Miguel Prudêncio a interpretar, em direto, a evolução da pandemia?

O que tornou esta resposta possível?

Muito simples: pessoas e meios. De um lado, cientistas altamente qualificados, do outro, laboratórios e centros de investigação prontos a agir. Nada disto surgiu de um dia para o outro. Resultou de anos de investimento em formação e infraestrutura. Entre 2004 e 2024, o investimento na ciência em Portugal mais do que duplicou (de 0.73% para 1.70% do PIB) e o número de doutorados quadruplicou (de 11 mil para 43 mil). Quando a pandemia eclodiu, esta base científica sólida permitiu montar centros de diagnóstico rapidamente, colaborar com hospitais e recolher e analisar dados epidemiológicos.

E como estamos agora?

Atualmente, Portugal tem mais investigadores, melhores infraestruturas e maior produção científica, evidenciada em número de artigos e pedidos de patentes. Verifica-se uma crescente ligação entre as universidades e a indústria. No entanto, o investimento público em ciência continua aquém do desejável. O Orçamento de Estado para 2025 aponta para um investimento de 1,9% do PIB. Em comparação, em 2023, a Bélgica já investia 3,32% do seu PIB e a média europeia rondava os 2,22%.

D.

Infelizmente, a ciência em Portugal ainda depende da precariedade. Apesar de alguns avanços, o percurso típico de um cientista começa com uma bolsa de iniciação científica, seguida de bolsa de técnico, de doutoramento e de pós-doutoramento. As oportunidades de emprego científico em Centros de Investigação ou Instituições de Ensino Superior, são escassas e revestem-se como processos lentos e incertos quanto à sua durabilidade. Como consequência, muitos investigadores altamente qualificados acabam por abandonar a carreira científica, desmotivados pela instabilidade e falta de perspetivas.

É urgente mudar este paradigma. Precisamos de passar de bolsas de apoio à investigação científica para contratos de trabalho estáveis. Os cientistas, tal como qualquer outro trabalhador, têm o direito à segurança, estabilidade e reconhecimento e planear o seu futuro do ponto de vista pessoal e profissional. Condições de trabalho justas são fundamentais para garantir a motivação, o compromisso e a capacidade de resposta desta comunidade – especialmente num mundo onde, a qualquer momento, pode surgir uma nova crise.

Porquê discutir isto agora?

Porque brevemente os Portugueses vão, mais uma vez, às urnas. Os partidos políticos estão a apresentar as suas propostas para a nova legislatura e, os temas dominantes são a habitação, saúde, economia e pensões – todos relevantes, sem dúvida. No entanto, face à importância vital da ciência na sociedade, impõe-se uma pergunta incontornável: Então e a Ciência? Como é que este tema está fora do debate político? Os partidos incluem propostas direcionadas à ciência nos seus programas com maior ou menor profundidade, dependendo do partido – havendo até casos em que a única sugestão é a alteração do nome do ministério responsável. Mas as propostas passam despercebidas, não se discute ciência, nem se questionam as medidas propostas nem a sua concretização. Tivemos um mês de debates televisivos com (quase) todos os líderes partidários com assento parlamentar. Foram realizados 28 debates, num total aproximado de 15 horas de emissão televisiva. Em cerca de 8 horas e meia analisadas mais atentamente, a ciência foi mencionada apenas três vezes, ocupando no máximo cinco minutos de discussão – ou seja, cerca de 1% do tempo total dedicado ao debate político.

Fica a pergunta: Então e a Ciência?

Bruno António Cardoso

Professor Auxiliar da

Faculdade de Medicina da Universidade Católica Portuguesa



D.

LITERACIA EM SAÚDE ORAL FOCADA NA CRIANÇA

A literacia em saúde oral pode ser descrita como a capacidade do indivíduo obter, processar, compreender e utilizar informações básicas sobre saúde oral para tomar decisões apropriadas relacionadas à prevenção, cuidado e promoção da sua própria saúde oral. A baixa literacia em saúde oral leva à adoção menos frequente de hábitos de saúde oral positivos e adequados aumentando o risco de surgimento de patologias orais. Um aumento do nível de literacia em saúde oral encontra-se associado à aquisição de comportamentos de saúde oral mais adequados e frequentes, permitindo uma melhor comunicação entre os pacientes e o profissional de saúde, o que promove uma redução dos níveis de ansiedade durante a realização de cuidados médico-dentários e a uma menor relutância em receber cuidados médicos.

Atualmente sabemos que a saúde oral é parte integrante e fundamental para a criança desenvolver a sua saúde geral e ter uma vida saudável logo desde o 1o ano de vida. Ao longo do processo de escolarização da criança, os temas de higiene oral devem ser abordados de uma forma progressiva e contínua, uma vez que alguns dos fatores que mais contribuem para uma boa saúde oral são as influências do meio, alterações comportamentais e as medidas terapêuticas e preventivas. Existe um conjunto de medidas preventivas que contribuem de forma efetiva para a prevenção da cárie dentária e para a melhoria da saúde oral na infância. A alimentação é um dos principais fatores para o surgimento de patologias orais, nomeadamente, da cárie dentária, em especial nas crianças. A alimentação das crianças deve ser orientada para que haja um consumo racional de açúcares refinados na sua dieta.

D.

“Existe um conjunto de medidas preventivas que contribuem de forma efetiva para a prevenção da cárie dentária e para a melhoria da saúde oral na infância.”

A higiene oral diária é um dos métodos mais utilizados e consensuais ao nível da prevenção primária. Assim, a criança deve ser educada a escovar regularmente, complementando com a correta higiene interdentária, através da utilização diária de fio ou fita dentária ou escovilhão interdentário. A escovagem deve ser realizada, pelo menos 2 vezes por dia, sendo de extrema importância escovar à noite, antes de dormir, de modo a reduzir o número de microrganismos cariogénicos presentes na cavidade oral durante um período em que as condições são mais propícias à formação da cárie dentária. A escovagem com um dentífrico fluoretado é fundamental pois permite a remoção da placa bacteriana, promovendo, simultaneamente, a remineralização dos dentes, tornando-os mais resistentes.

A higiene oral deve ser realizada logo que os dentes decíduos iniciam a sua erupção. São os pais ou quem cuida do bebé os responsáveis pela higienização. De início deverá ser executada com recurso a uma dedeira ou gaze (compressa), abrangendo toda a face dos dentes. Depois, quando a criança já começar a ter cada vez mais dentes na cavidade oral, é recomendável a introdução da escova (pediátrica). Isto pode iniciar-se a partir de 1-1,5 anos de idade, dependendo da colaboração da criança relativamente à escovagem com uma escova adequada.

Não podemos deixar de referir a importância da consulta regular ao médico dentista. Uma das maiores vantagens da visita precoce e regular ao médico dentista consiste em criar a possibilidade de estabelecer uma educação sobre saúde oral preventiva. A primeira visita ao médico dentista deve ser a partir do nascimento do primeiro dente, ou seja, por volta dos 6 meses de idade. A consulta médico-dentária na criança deve ter em atenção a realização de um exame clínico extra e intra-oral precisa, mas também na avaliação do risco de desenvolvimento da cárie dentária e das atitudes e comportamentos da criança. Este diagnóstico a vários níveis é fundamental por forma a desenvolver um plano de intervenção focado na promoção e ensino de comportamentos de saúde oral adaptado à criança e ao seu respetivo agregado familiar.

“Uma das maiores vantagens da visita precoce e regular ao médico dentista consiste em criar a possibilidade de estabelecer uma educação sobre saúde oral preventiva.”

Intervenções educacionais focados em literacia para a saúde oral permitem melhorar o “empowerment” ao nível dos cuidados de higiene oral e também reconhecer um problema de saúde atempadamente. Assim, é importante explorar a perceção dos pais em relação à literacia em saúde oral dado que esta pode afetar a saúde oral da criança ao longo da sua vida.

Nélio Jorge Veiga

Professor Associado na
Faculdade de Medicina Dentária da Universidade Católica Portuguesa
Médico-Dentista

Diurna.

D.



NOVE INTERPRETAÇÕES DE UM CRISTÃO GESTOR

No dia 29 de março de 2025, tive a honra de apresentar o estudo ‘O papel da religião na gestão’ no VIII Congresso Nacional da ACEGE – Associação Cristã de Empresários e Gestores. Neste estudo, realizado em conjunto com o meu colega Miguel Sottomayor na Católica Porto Business School, analisamos mais de 200 páginas de texto transcrito de 14 entrevistas a membros da Direção Nacional e dos Órgãos Sociais locais da ACEGE.

O guião das entrevistas foi deduzido de um estudo americano sobre a chamada viragem teológica (theological turn) na explicação do empreendedorismo, em complemento à teoria económica (Smith et al., 2021). O estudo americano foi publicado na revista *Journal of Business Venturing* incluída na prestigiada *Financial Times* 50. Em 2023, a mesma revista publicou uma elaboração da viragem teológica em 24 interpretações, baseada em mais de 2000 páginas de texto transcrito de entrevistas, discussões de grupo, blogs e diários de 69 empreendedores (Smith et al., 2023).

O nosso estudo elaborou a viragem teológica em nove interpretações que passo a descrever. Em primeiro lugar, o cristão gestor interpreta o seu trabalho como uma missão, vocação ou chamamento. Esta interpretação demora, contudo, décadas a amadurecer. Mesmo para quem foi católico praticante na infância e na adolescência, é comum haver um afastamento da religião durante a universidade e um progressivo regresso espiritual ao longo da carreira profissional: “Não foi uma atividade escolhida em função da fé, mas exatamente o inverso: foi uma atividade que me ajudou a regressar a Deus e a aprofundar a minha espiritualidade”.

D.

Em segundo lugar, o cristão gestor complementa o critério da racionalidade económica com o critério da dignidade humana nas suas decisões. Um despedimento coletivo, por exemplo, pode ser economicamente justificável e ainda assim requerer empatia para evitar o despedimento de duas pessoas do mesmo agregado familiar: “Podemos ter uma data de decisões e de processos que são absolutamente racionais, mas a dignidade da pessoa tem de estar sempre em primeiro lugar”.

Em terceiro lugar, o cristão gestor partilha a sua fé com os outros para aumentar a autenticidade das suas relações: “Há pessoas que têm a nossa fé e que quando veem isso também tendem a assumir mais a sua fé, a não ter aquela vergonha”. Além disso, o cristão gestor é autêntico quando pede ajuda para evitar o esgotamento: “Quando damos por ela, às vezes, nós estamos sozinhos e frágeis”.

Em quarto lugar, o cristão gestor procura discernimento a rezar, a orar e a meditar para diminuir a ansiedade do dia-a-dia: “Recolher-me espiritualmente, rezar uma decisão, rezar o que é que eu posso fazer neste momento: ‘Ajuda-me, Deus, porque eu sozinha não consigo’”.

Em quinto lugar, o cristão gestor reforça a sua identidade cristã nos momentos de insucesso, tais como ir à falência ou ser despedido: “A religião cristã tem também história de insucesso: Jesus Cristo morreu crucificado, abandonado pelos seus amigos; Nossa Senhora teve uma vida de sofrimento enorme e, portanto, sentimo-nos muito acompanhados nestas alturas”.

Em sexto lugar, o cristão gestor delega com paciência, valorizando os seus colaboradores quando erram: “Não estar em modo de julgamento, saber que isso pode acontecer, dar o salto seguinte no modo de valorização (...) segurança psicológica no sentido em que as pessoas se sintam livres para exprimir as suas opiniões, para assumir os seus erros”.

Em sétimo lugar, o cristão gestor tem uma visão de longo prazo que transcende a vida terrena para incluir um legado de vida eterna: “Consciência de que tudo o que eu faço constrói ou não constrói este caminho para a vida eterna”.

Em oitavo lugar, o cristão gestor participa numa comunidade religiosa para regenerar a Casa Comum invocada pelo Papa Francisco na Carta Encíclica *Laudato Si'*: “Isto tem só a ver com a minha fé porque esta atitude da perenidade da nossa atividade tem a ver com o tal terreno que Deus nos deu para tomar conta, a Casa Comum”.

Em nono e último lugar, o cristão gestor encara o equilíbrio entre trabalho e família como um exemplo da unicidade da sua vida: “Sou um cristão que também é gestor (...) esta coerência e integridade não é só família e trabalho, é toda a nossa vida”.

Ricardo Morais

Professor Auxiliar na Católica Porto Business School

Diurna.

D.



O que é a Transform4Europe (T4EU)?

A Transform4Europe (T4EU) é uma aliança de universidades europeias que surgiu com o objetivo de transformar o ensino superior europeu e torná-lo mais inclusivo, mais sustentável e mais preparado para os desafios globais do século XXI. Esta aliança junta 10 universidades de países da União Europeia e uma parceira associada da Ucrânia, reunindo comunidades académicas e não académicas em torno de uma visão comum de futuro.

As universidades europeias da aliança são Saarland University (Alemanha), University of Alicante (Espanha), Estonian Academy of Arts (Estónia), University of Primorska (Eslovénia), Jean Monnet University (França), University of Silesia in Katowice (Polónia), Sofia University “St. Kliment Ohridski” (Bulgária), University of Trieste (Itália), Vytautas Magnus University (Lituânia).

A T4EU aposta numa ideia simples mas poderosa: as universidades não existem isoladamente. Elas são motores de inovação, cidadania e transformação social. Por isso, a T4EU procura desenvolver um verdadeiro campus europeu interligado, onde estudantes, docentes, investigadores, técnicos, parceiros empresariais e membros da sociedade civil podem trabalhar em conjunto para criar soluções para os grandes desafios contemporâneos.

Estes desafios incluem a transição digital, a sustentabilidade ambiental, a inclusão social, o património cultural e a cooperação internacional. Através de projetos conjuntos, mobilidade académica, programas de formação inovadores e fóruns de debate, a T4EU está a construir uma rede sólida de cooperação entre diferentes regiões da Europa – e Portugal tem agora um lugar privilegiado nessa rede.

Diurna.

D.

Quando e porquê a UCP integrou esta Aliança?

A Universidade Católica Portuguesa (UCP) tornou-se membro oficial da T4EU em 2023, depois de um processo de seleção exigente e estratégico. A decisão de integrar esta aliança decorreu de uma visão clara por parte da liderança da UCP: reforçar a sua presença internacional, diversificar as oportunidades de aprendizagem e investigação, e contribuir de forma ativa para os grandes debates e reformas do ensino superior europeu e global.

Ao entrar na T4EU, a UCP passou a fazer parte de um grupo de instituições empenhadas em redesenhar o ensino superior como uma ferramenta de mudança global. Esta escolha permite à UCP alargar as suas redes de cooperação, fortalecer o seu posicionamento no espaço europeu da educação e da ciência, e oferecer à sua comunidade novas formas de participação em projetos transnacionais de grande escala.

O que ganha a UCP com a sua participação na T4EU?

A participação na T4EU oferece à Universidade Católica Portuguesa múltiplas vantagens, tanto para a comunidade académica como para a sociedade em geral. Em primeiro lugar, a UCP beneficia de acesso a projetos e programas internacionais, que reforçam a visibilidade global da universidade e criam condições para um ensino mais inovador e colaborativo.

Através da Aliança T4EU, a UCP colabora com outras universidades em modelos de co-ensino e desenvolvimento curricular conjunto, proporcionando experiências de mobilidade mais flexíveis e integradas. Os estudantes podem, por exemplo, frequentar cursos em formato híbrido com colegas de outros países, adquirir competências interculturais

e trabalhar em projetos transnacionais com impacto real.

Além disso, a UCP amplia as suas redes de investigação, empreendedorismo e inovação, ligando-se a centros de excelência em diversas áreas do saber. Esta colaboração permite também uma maior partilha de boas práticas e o desenvolvimento de políticas comuns sobre temas estratégicos para o ensino superior europeu.

O que é um "empreendedor de conhecimento" e qual o seu papel na T4EU?

A T4EU introduziu um novo conceito-chave para a educação e a inovação: o de "empreendedor de conhecimento" (knowledge entrepreneur). Trata-se de um perfil que vai muito além do empreendedor tradicional. Aqui, o foco não está apenas na criação de empresas, mas na capacidade de transformar conhecimento em impacto real – seja através de projetos sociais, culturais, científicos ou económicos.

Um empreendedor de conhecimento pode ser um estudante, um investigador, um professor, um artista, um técnico ou até um membro da comunidade local. O que o define é a capacidade de usar o conhecimento adquirido para criar valor social, responder a problemas concretos e fomentar a mudança.

A UCP, com a sua tradição interdisciplinar e humanista, tem um papel central na formação deste novo tipo de perfil, promovendo:

Programas de formação transversal, que cruzam saberes das ciências sociais, artes, tecnologia e ciências da vida;

Projetos colaborativos com impacto social e comunitário;

Iniciativas de serviço à comunidade, inovação social e empreendedorismo ético.



A T4EU é apenas para quem está na universidade?

A T4EU foi desenhada com a ideia de que o conhecimento só cumpre a sua missão se estiver aberto à sociedade. Por isso, um dos grandes pilares da Aliança – e uma das áreas lideradas pela UCP – é o chamado Outreach, ou seja, a ligação ativa entre a universidade e os cidadãos.

Através desta abordagem, a T4EU procura envolver:

Escolas e alunos do ensino secundário, através de projetos como o Pupil's Lab;

Organizações da sociedade civil, com quem são desenvolvidos projetos conjuntos;

Empresas e empreendedores locais, que participam em eventos e seminários;

Museus, bibliotecas e arquivos, através de colaborações culturais e científicas;

Público em geral, em iniciativas abertas como os Science Cafés ou os podcasts sobre ciência e sociedade.

Esta abertura é uma marca distintiva da UCP no seio da T4EU. A universidade aposta numa ciência participativa e inclusiva, onde todos são chamados a contribuir para soluções e transformações.

O que está a fazer a UCP na área do “Outreach”?

A Universidade Católica Portuguesa coordena, a nível da Aliança T4EU, o pilar de Outreach da Transform4Europe. Isso significa que lidera o desenvolvimento de estratégias e iniciativas que aproximam as universidades da sociedade e vice-versa. O trabalho da equipa da UCP inclui a criação de políticas conjuntas de envolvimento público, o desenvolvimento de projetos com jovens e comunidades locais, e a organização de eventos que promovem a colaboração entre universidades, empresas, municípios e organizações da sociedade civil.

Diurna.

D.

Entre os projetos em curso estão o Global Partnership Forum – um encontro internacional onde instituições acadêmicas, empresas, organizações da sociedade civil e decisores políticos se juntam para criar colaborações e projetos com impacto global. A primeira edição foi em Katowice, Polónia, em 2024. O próximo será em Outubro de 2025 em Kaunas, Lituania. A UCP está também a preparar uma nova estratégia de outreach com vista à construção de uma política comum de envolvimento educativo e social nas universidades da T4EU.

O que é a T4EU Week?

A T4EU Week é uma iniciativa emblemática da Transform4Europe, organizada duas vezes por ano – uma vez na primavera e outra no outono – em diferentes cidades onde se situam as universidades parceiras. Trata-se de uma semana intensiva de intercâmbio académico, cultural e social, que junta estudantes, docentes, investigadores e colaboradores administrativos de toda a Aliança.

Durante esta semana, os participantes têm a oportunidade de frequentar cursos em inglês sobre temas de relevo europeu, participar em workshops práticos, envolver-se em atividades culturais e fazer networking com colegas de outras nacionalidades. A T4EU Week é muito mais do que uma experiência académica: é um momento de partilha, descoberta e formação europeia no seu sentido mais pleno.

Na edição da primavera de 2024, a T4EU Week “Beyond Borders” teve lugar entre Itália e Eslovénia, nas Universidades de Trieste e de Primorska, respetivamente. Sete estudantes e vários colaboradores da UCP participaram nos cursos “Digital Marketing and Consumer Behaviour”, “Heritage Beyond Borders for Societal Transformation” e “Suicide Beyond Borders”, combinando formação à distância com atividades presenciais intensas.

Já na edição de outubro de 2024, a T4EU Week teve lugar em Katowice, na Polónia, sob o tema “Communication for a Better Future”. As atividades incluíram aulas, visitas culturais, oficinas de música, cursos rápidos de línguas e momentos de convívio internacional. Para os estudantes, foi mais uma oportunidade de adquirir competências práticas, desenvolver empatia intercultural e aprofundar a consciência europeia.

A próxima edição da T4EU Week já está marcada: terá lugar de 19 a 23 de maio de 2025, na Universidade de Jean Monnet, em Saint-Étienne, França, sob o tema “Design in all its forms”. A iniciativa dirige-se a estudantes de Licenciatura, Mestrado e Doutoramento da UCP, oferecendo uma semana de colaboração e intercâmbio em pleno contexto da Biennale Internationale Design Saint-Étienne 2025.

Em maio de 2026, a UCP irá organizar uma T4EU Week no campus de Lisboa, um evento para 200 pessoas de toda a rede Transform4Europe e o tema será “Community/Communities”.

D.

Como se articula esta Aliança com a herança cultural e a diversidade linguística da Europa?

A Europa é rica em línguas, culturas e patrimónios. A T4EU reconhece esta diversidade como uma força transformadora e não como um obstáculo. Por isso, aposta fortemente na valorização do património cultural europeu, nas práticas multilingues e no reconhecimento das identidades locais e regionais.

A UCP contribui ativamente nesta área através de:

- Projetos com instituições GLAM (Galleries, Libraries, Archives and Museums);
- Atividades sobre a herança cultural portuguesa e europeia;
- Ações de formação em multilinguismo;
- Workshops sobre identidade, memória e cidadania cultural.
- Este trabalho mostra que a inovação e a tradição podem — e devem — andar de mãos dadas, e que o passado europeu pode inspirar soluções futuras.

Porque deve a sociedade portuguesa interessar-se pela T4EU?

A resposta é simples: porque está em causa o futuro de todos nós. A T4EU não é apenas um projeto universitário — é uma plataforma europeia de transformação social. Através desta aliança, Portugal pode:

Estar na linha da frente da inovação educativa;

- Aumentar a participação em projetos de ciência aberta;
- Atrair talento e investimento;
- Valorizar a cultura e a língua portuguesa a nível europeu;
- Contribuir para a construção de uma Europa mais justa, sustentável e solidária.
- Através da participação da UCP, a sociedade portuguesa está representada num esforço europeu que pretende dar respostas concretas aos desafios do nosso tempo.



D.

MUDANÇA DA HORA DO
RELÓGIO, RITMOS
CIRCADIANOS E O SONO
POR CÁTIA REIS

Diária.

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

D.

Os ritmos circadianos são ritmos biológicos com uma duração de aproximadamente 24h, ou seja, cerca de 1 dia, daí serem denominados de ritmos circadianos. Estes ritmos são endógenos, têm uma origem genética, funcionam mesmo na ausência de pistas externas, mas sincronizam com pistas externas. O sincronizador primordial dos nossos ritmos biológicos é o estímulo luminoso, sendo tão importante a luz como a sua ausência para uma adequada sincronização ao ciclo dia/noite. Ou seja, o nosso relógio biológico é sincronizado pelo relógio solar.

“O sincronizador primordial dos nossos ritmos biológicos é o estímulo luminoso, sendo tão importante a luz como a sua ausência para uma adequada sincronização ao ciclo dia/noite.”

Os nossos ritmos circadianos, que são sincronizados pela luz, modulam a nossa fisiologia, do metabolismo ao comportamento. O ritmo circadiano comportamental fundamental, e mais facilmente percecionado, é o ritmo do sono/vigília. O ritmo sono/vigília é, no entanto, acompanhado por outros ritmos biológicos, também eles com variação circadiana tais como a temperatura, a produção de algumas hormonas tais como a melatonina, o cortisol ou a testosterona. Todos estes ritmos variam de uma forma cíclica e concertada, proporcionando um bom sono e uma boa vigília. Esta sincronização é tanto maior quanto a sincronização entre o horário solar e o relógio biológico.

“Os nossos ritmos circadianos, que são sincronizados pela luz, modulam a nossa fisiologia, do metabolismo ao comportamento.”

Vários países, incluindo Portugal adotam uma alteração da hora social nos períodos da primavera e do outono. Esta alteração trata-se do adiamento artificial do relógio social em 1h que ocorre após a primavera (à 1h da manhã passaram a ser 2h da manhã de acordo com a hora social/do relógio) voltando à hora padrão no período do outono. Ao longo do ano os dias são naturalmente mais pequenos no inverno, crescendo com a aproximação da primavera e ao longo dos séculos os organismos adaptaram-se a esta variação anual da exposição à luz, sincronizando com a mesma. Este adiamento artificial da hora social no período da primavera origina um desalinhamento entre a hora solar e a hora biológica. A hora de adormecer mantém-se a mesma (pois é ditada pelo relógio biológico como dito anteriormente) no entanto, a hora de acordar ocorre mais cedo, pois irá ser ditada pela hora social imposta pelo relógio social.

Desta forma, assistimos a uma redução do tempo total de sono neste período (mais evidente nas pessoas noctívagas) que por vezes poderá mesmo manter-se durante todo o período do horário de verão. Conduzindo a estados de privação aguda no período de transição, e potencialmente crónica ao longo de todo o período de verão, aumentando a vulnerabilidade para a doença.

D.

Nos últimos anos temos assistido à discussão da temática da mudança da hora, onde esta questão tem sido amplamente debatida. A comunidade científica tem alertado para a importância da sincronização dos ritmos biológicos à hora solar e como tal, para a manutenção ao longo do ano da hora social padrão. Desta forma mantendo o melhor alinhamento possível entre estes relógios (biológico, solar e social).

“A comunidade científica tem alertado para a importância da sincronização dos ritmos biológicos à hora solar e como tal, para a manutenção ao longo do ano da hora social padrão.”

Posto isto apenas posso dizer... façam atividades ao ar livre para uma melhor sincronização e cuidem do vosso sono, ele é fundamental para assegurar uma boa vigília!

Cátia Reis

Cronobióloga e somnologista





GOLPE DE ESTADO 2.0 – MANUAL DE INSTRUÇÕES

Durante umas arrumações domésticas, caíu-me aos pés – literalmente – um pequeno livro, de páginas amareladas pelo tempo e pela modéstia da edição, pouco maior do que *O Príncipe*, de Maquiavel (por sinal, a sua assumida referência).

Técnica do Golpe de Estado, eis o título da obra despenhada. O autor, Curzio Malaparte (pseudónimo de Kurt Erich Suckert), sintetizando as virtudes e defeitos de um homem do Renascimento, viria a migrar do fascismo para o esquerdismo, dos grupos paramilitares para o cinema, do ateísmo para o catolicismo. O impacto do livro sobre os meus pés foi uma pálida reminiscência do choque provocado pela sua publicação, em 1931: a obra foi proibida e o autor expulso do Movimento Nacional Fascista, preso e exilado. O trivial na época.

Fui passando os olhos pelas páginas, à velocidade do Prof. Marcelo, até me deter mais longamente numas notas escritas para a reedição de 1948, à laia de posfácio, e que me inspiraram à escrita destas linhas, em resposta ao amável convite da Noturna.

Diurna.

D.

Curzio Malaparte relembra aí a subida de Hitler ao poder, em Janeiro de 1933 – posterior, pois, à primeira edição da sua obra – e coloca a questão que ainda hoje nos intriga: como foi possível a um político de escassa cultura, sem qualificações governativas, narcisista até à paranoia, conquistar o poder absoluto, destruir as instituições do Estado de Direito e dominar uma sociedade alemã com maturidade cívica, elites sofisticadas e riquíssima sedimentação cultural e política?

A tese fundamental de Curzio Malaparte é que a tomada do poder em violação das regras constitucionais pode ocorrer a todo o momento e em qualquer país. A apropriação do Estado por um caudilho ou um grupo constitui uma questão essencialmente técnica, que dispensa condições sociais e políticas particulares: quem dominar a técnica do golpe de estado pode executá-lo com sucesso no mais civilizado e avançado dos países. Ideia perturbadora, reconhece o autor; por isso, adverte que nos “países em que a ordem se baseia na liberdade, a opinião pública faz mal em não se preocupar com a eventualidade de um golpe de Estado”. E conhecer a técnica do golpe de estado, conclui, é o modo mais eficaz de lhe fazer frente.

“(…) quem dominar a técnica do golpe de estado pode executá-lo com sucesso no mais civilizado e avançado dos países. ”

Desde então, muito se alterou na técnica do golpe de estado. Ocupar as estações dos correios, por exemplo, revela-se inútil e anacrónico numa época de comunicações digitais. Mas se há aspeto em que a obra de Malaparte envelheceu é a escassa atenção concedida à modalidade de golpe de estado que se veio a tornar mais comum nas últimas décadas, o auto-golpe (self-coup ou autocoup, na doutrina anglo-saxónica).

O auto-golpe é uma forma de golpe de estado levada a cabo por um líder político que, tendo chegado ao poder por vias constitucionais, lança mão de métodos ilegais para ampliar ou prolongar o seu domínio, através de atuações suas e de apoiantes que controla (ou que o controlam, como sucede com alguma frequência).

Nos regimes democráticos, a institucionalização do Estado, a supremacia da Constituição, a separação de poderes e as eleições periódicas, ainda que num registo formal e imperfeito, impõem ao titular do poder e à sua clique um planeamento cuidadoso das sucessivas fases que conduzem ao controle total das instâncias políticas, militares, judiciais, económicas e culturais. O que leva tempo, medido em anos.

O putsch militar bem pode fazer o encanto de jornalistas, cinéfilos e ativistas vários, mas é hoje quase uma relíquia. Nas sociedades atuais, o golpe de estado tornou-se mais lento e menos espetacular. Os auto-golpes de Erdogan e Putin triunfaram porque havia tempo, planeamento e know-how; já os assaltos ao Capitólio ou aos centros do poder em Brasília redundaram em fracassos grotescos, em boa parte pela precipitação e irrealismo dos seus mentores.

D.

“Nas sociedades atuais, o golpe de estado tornou-se mais lento e menos espetacular. ”

As formas e os ritmos do auto-golpe adaptam-se às características do regime democrático em que a rutura constitucional vai ocorrer, mas algumas técnicas tendem a ser comuns e estamos a ter a oportunidade de assistir nas televisões à sua execução, por vezes bastante canhestra.

Numa primeira fase, que só pode avançar após um suficiente controle do parlamento e dos tribunais, impõe-se deslaçar a estrutura institucional do Estado através da personalização da liderança, do culto do chefe e da criação de estruturas paralelas de poder. O sistema de informações e segurança, os comandos militares e os escalões superiores da Administração devem ser depuradas e ocupadas por apoiantes fiéis – deliberadamente mediocres e incompetentes, para dependerem em exclusivo da fidelidade ao líder (que também ele pode ser um narcisista desqualificado, manipulado por cliques discretas).

Na segunda fase, há que neutralizar as instâncias que podem vir no futuro a polarizar o descontentamento ou propiciar resistências: universidades, grupos económicos menos colaborantes, redes sociais e órgãos de comunicação.

Finalmente, numa terceira fase, o fecho de abóboda da construção: preservar o poder adquirido das vicissitudes eleitorais e dos mecanismos de responsabilização, manipulando o eleitorado, descredibilizando opositores e eliminando ou contornando as regras constitucionais sobre limitação de mandatos.

O autogolpe estará então consumado.

Regresso, para concluir, a Curzio Malaparte e aos anos 30 do século passado: “A atual situação política da Alemanha é motivo de espanto para todos os que conhecem o alto grau de civismo de que o povo alemão deu provas ao longo de toda a sua História”...

Luis Fabrica

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



D.

Ousadia de Ler |

A MORAL COMO INSTRUMENTO DE PODER: SABER, ELITE E SUBJUGAÇÃO

Desideratos programáticos de pendor axiológico não vivem isoladamente, antes, compõem-se num organismo próprio que vocaciona a integração nos espíritos de massas indeterminadas, a esse ente designamo-lo de “moral”.

Uma questão primordial, exaustivamente explorada, a ponto de roçar o pedantismo sofisticado, sem contudo derivar dessas digressões heurísticas que a moldem para além da forma rudimentar com a qual todos nós tomámos contacto no início — e que, ainda assim, continuamente pendulamos para retificar as nossas ações, decorrente do inconsciente para a auto-preservação.

D.

Do ponto de vista antropológico, a consciência individual é moldada pelas instituições que a comunidade acolhe. Estas, por sua vez, transmitem valores destinados a aprofundar a coesão social e a fortalecer um projeto político fundado no regime que as instituiu — sempre com vista à sua perpetuação e expansão.

É neste contexto que, em *The Book of Fish*, um magistrado académico, politicamente purgado, cruza-se com um pescador ambicioso. Confrontam-se em valores, classe social e visão do mundo. No pano de fundo, desenrola-se um fio fatídico que sugere a recorrência eterna, o ciclo tirano inelutável de repetição de padrões já observados na universo, de tais tensões. O primeiro recupera o gozo epistemológico através do estudo dos peixes; o segundo vê-se desiludido, ao perceber que os frutos do seu esforço o conduzem a uma posição honorífica que o obriga a contradizer os valores que dizia defender. Tudo isso em nome da proteção e exploração dos interesses daqueles que governam a sociedade através das mesmas linhas axiológicas que instrumentalizam para obter proveito próprio — amparados pela apatia dos menos instruídos, que apenas procuram cumprir os desígnios dos mais sábios, crendo assim satisfazer interesses pessoais, quando na verdade se subjugam a uma elite que não tem qualquer intenção de os cumprir.

“Confrontam-se em valores, classe social e visão do mundo. No pano de fundo, desenrola-se um fio fatídico que sugere a recorrência eterna, o ciclo tirano inelutável de repetição de padrões já observados na universo, de tais tensões.”

Nessa interseção, somos levados a questionar se, por vezes, a moral instruída não será, afinal, configurada como um mero veículo para a propagação dos interesses das elites institucionalizadas — um véu que encobre as massas enquanto se prossegue o que é útil a poucos.

The Book of Fish sugere que o saber, quando confinado às estruturas de poder, perde o seu valor emancipador e torna-se ferramenta de dominação. O gesto do estudioso que abdica do conhecimento erudito em favor do conhecimento sensível — acessível a todos — aponta para uma ruptura: talvez o verdadeiro saber seja aquele que não serve elites, mas liberta quem o partilha. Tal como Rousseau exprime que “a natureza jamais nos engana, somos nós que sempre nos iludimos”, assim também o conhecimento filosófico pode ser objeto de cobiça, partindo-se dos princípios gerais para dele retirar proveito e satisfazer interesses conluídos, deturpando a finalidade dos mesmos, obscurecendo os simples da verdadeira aplicação dos aresto moralísticos enquanto mero ensejos políticos, instaurados para a perpetuação e o alastramento das diferenças, permitindo a uns dançar ao som dos próprios desejos, enquanto os restantes prendem-se em amarras prostituídas.

Talvez por isso o sábio tenha optado para dedicar-se ao estudo de uma espécie da natureza, sabendo que na diferenciação dos peixes a volição humana não corrumpo a verdade nem altera a substância do objeto do estudo, podendo sempre o estudioso saber da verdade se afetar curiosidade, dedicação e foco a essa empreitada. Valerá, então, a pena pegar nos livros para revermo-nos a transfigurar no objeto de crítica, ou antes, prescindir de sofismas, para com isso compactar nos moldes da sabedoria eterna?

Tiago Cheng

Aluno de licenciatura na FDUCP-Lisboa

Diurna.

D.

O CONFRONTO DO DIREITO PENAL
COM O ESTADO DE DIREITO
DEMOCRÁTICO
POR AFONSO VIRTUOSO

Diurna.

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

D.

O Direito Penal, num Estado de Direito Democrático, tem no centro de toda a sua construção a pessoa e a sua dignidade. A legitimidade constitucional da atuação penal do Estado parte deste pressuposto fundamental – o respeito pelo princípio da dignidade da pessoa humana. Princípio no qual todos os bens e valores sociais, consagrados constitucionalmente, se justificam e a partir do qual se ordenam.

Deste corolário primeiro e fundante resultam duas consequências fundamentais para a intervenção penal do Estado.

Uma primeira,

A definição democrática pelo legislador ordinário do conteúdo concreto do Direito Penal está dependente, limitada e intimamente relacionada com esses bens, estabelecidos em termos constitucionais, como socialmente relevantes. Assim, o direito penal tem de partir sempre da valoração axiológica jurídico-constitucional de quais os bens e os valores mais relevantes à luz do princípio da dignidade humana.

“A definição democrática pelo legislador ordinário do conteúdo concreto do Direito Penal está dependente, limitada e intimamente relacionada com esses bens, estabelecidos em termos constitucionais, como socialmente relevantes.”

Estes bens servem de ordem de referência e, ao mesmo tempo, de critério regulador da atividade punitiva do Estado. É como resultado desse processo de valoração axiológica-constitucional que surge o conceito de bem jurídico como fundamento e limite do processo democrático de positivação do direito penal.

O conceito de bem jurídico assume “a expressão de um interesse, da pessoa ou da comunidade, na manutenção ou integridade de um certo estado, objeto ou bem em si mesmo socialmente relevante e por isso juridicamente reconhecido como valioso”¹. A título de exemplo, vejam-se bens como a vida, a integridade física, a liberdade ou a propriedade. Todos bens reconduzíveis a verdadeiras concretizações de valores constitucionalmente consagrados que, pela sua importância, se consideram dignos da tutela penal.

Existe um verdadeiro princípio jurídico-constitucional do “direito penal do bem jurídico”, cujo papel é indispensável na fundamentação e limitação da intervenção penal, uma vez que, entre a ordem axiológica constitucional e a ordem jurídico-penal dos bens jurídicos, existe uma “relação de mútua referência”, na medida em que ambas as ordens, em referência ao mesmo bem jurídico, apontam (têm de apontar) para um fim semelhante².

¹ Dias, Jorge Figueiredo, Direito penal: Parte geral, Tomo I – Questões fundamentais da doutrina do crime, 3.ª ed., Coimbra, 2019, p.130.

² Dias, Jorge Figueiredo, Direito penal: Parte geral, Tomo I – Questões fundamentais da doutrina do crime, 3.ª ed., Coimbra, 2019, pp. 136 a 138.

D.

É isto que quer significar o artigo 18º, nº 2 da CRP ao dispor que as restrições de direitos, liberdades e garantias devem “limitar-se ao necessário para salvaguardar outros direitos ou interesses constitucionalmente protegidos”, mas também, o CP português quando no seu artigo 40º estatui, em total consonância com o referido normativo constitucional, que a aplicação de penas e de medidas de segurança visa a proteção de bens jurídicos.

Uma segunda,

O direito penal apenas deve atuar quando tal se mostra indispensável para garantir as condições essenciais a que o Homem se possa realizar livremente na comunidade, ou seja, o Estado só deverá exercer o seu poder punitivo, entrando nesse espaço de liberdade da pessoa, fundamental à sua plena realização, quando tal se demonstra absolutamente necessário para assegurar os direitos e liberdades fundamentais de outros ou da comunidade como um todo.

“O direito penal apenas deve atuar quando tal se mostra indispensável para garantir as condições essenciais a que o Homem se possa realizar livremente na comunidade, (...)”

O princípio constitucional da necessidade das penas (também reconduzível ao artigo 18º, nº 2 da CRP) impõe que apenas sejam merecedoras da tutela penal as situações que apresentem essa estrita necessidade. E, assim, porque da omissão da tutela penal – essa última ratio da atuação estadual – resultaria um insuficiente acautelamento e proteção dos bens jurídicos em causa.

Montesquieu referia que “toda a pena que não deriva da absoluta necessidade é tirânica”. Ora, este critério da estrita necessidade da pena é o garante de que o direito penal é verdadeiramente democrático. Mas, também, liberal. Vejam-se a este propósito as palavras de Beccaria, quando refere que “foi, portanto, a necessidade que obrigou os homens a ceder parte da sua liberdade: é, pois, certo que cada um não quer colocar no depósito público senão a mínima parte possível, aquela apenas que baste para induzir os outros a defendê-lo. O conjunto destas partes mínimas possíveis forma o direito de punir; tudo o mais é abuso e não justiça; (...) e por justiça eu não entendo outra coisa senão o vínculo necessário para manter unidos os interesses particulares, que sem isso voltariam ao antigo estado de insociabilidade; todas as penas que ultrapassem a necessidade de conservar este vínculo são injustas por natureza”³.

Por fim, apenas uma breve nota sobre um atual e crescente desafio de política criminal. O legislador depara-se, cada vez mais, com pressões no sentido da (des)criminalização de certas condutas de grave complexidade social.

³ Beccaria, Cesare, *Dos Delitos e das Penas*, 4ª edição, pp. 65 e 66.

D.

Em relação a estas situações de fronteira compreendemos que o conceito de bem jurídico não é um conceito fechado, mas verdadeiramente aberto aos sinais dos tempos. A questão de perceber, concretamente, se as incriminações protegem autênticos bens jurídicos e em que medida devem fazê-lo, prova-se como um dos maiores desafios num Estado Direito Democrático. A evolução da sensibilidade social relativamente a certas matérias obriga a que se esteja atento à tutela penal que bem, ou mal, se dá a certos bens jurídicos.

“Em relação a estas situações de fronteira compreendemos que o conceito de bem jurídico não é um conceito fechado, mas verdadeiramente aberto aos sinais dos tempos.”

Repare-se que, muitas vezes, “não estará tanto em causa a preexistência ou não de um bem jurídico, quanto o grau legítimo de antecipação da sua proteção e, conseqüentemente, o momento a partir do qual o direito penal deve sentir-se autorizado para intervir a seu favor”⁴.

Porém, perante a crescente pressão sobre o alargamento do poder punitivo do Estado, deve alertar-se que um melhor e mais eficaz domínio do fenómeno da criminalidade dentro daquilo que é socialmente suportável não está, ao contrário do que se possa pensar, necessariamente ligado a um movimento expansivo do direito penal. É esse, muitas vezes, o grande desafio do Estado de Direito Democrático – o de resistir à ilusão da expansão do direito penal como solução para todos os problemas socialmente relevantes.

Prof. Afonso Virtuoso – Professor Assistente da Escola de Lisboa da Faculdade de Direito da Universidade Católica Portuguesa

Afonso Virtuoso

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

⁴ Dias, Jorge Figueiredo, Direito penal: Parte geral, Tomo I – Questões fundamentais da doutrina do crime, 3.ª ed., Coimbra, 2019, p.140.



Se a tua câmara falasse, o que achas que contaria sobre ti?

Que sou tímido e gosto de ter o meu cantinho, mas sempre muito atento a pequenos pormenores e a pequenos detalhes que moldam as pessoas à minha volta. Que consigo conhecer uma pessoa e os seus problemas sem nunca ter falado com ela. Isso acontece até com amigos próximos que consigo adivinhar o que aconteceu sem nunca me falarem sobre o assunto.

Tens algum hábito antes de começar um grande concerto ou uma sessão importante?

Apesar de ser agnóstico, antes de qualquer concerto ou sessão, seja qual for a dimensão do trabalho (porque todos os trabalhos têm a sua importância tal como no futebol, em que é nos jogos considerados menos importantes que se ganha um campeonato) faço uma pequena oração a agradecer a oportunidade de estar ali, e às vezes a procurar sorte, mas serve sempre como forma de agradecimento.

D.

Há alguma fotografia que nunca tenhas publicado, mas que guardas como um segredo só teu?

Há muitas fotografias que nunca publiquei, que até gostava, por esquecimento ou por falta de tempo na seleção para colocar. Há algumas que foram mesmo as pessoas em questão que com o tempo já não se identificam com a sessão (seja styling, mensagem a passar com a imagem, etc) e pedem para não ser usado.

É mais difícil fotografar uma pessoa tímida?

Uma pessoa tímida normalmente nem gosta de ser fotografada, mas também a minha maneira favorita de fotografar não é tanto uma sessão lxl, mas mais o momento importante ou algum momento importante. E aí não existem tímidos nem menos tímidos, sou eu que tenho de estar atento a reações espontâneas e à verdade da pessoa.

Alguma vez sentiste que a tua lente captou o verdadeiro “eu” de uma pessoa?

Sim, pelo menos é o que eu tento, seja em palco com emoções mais fortes, seja em backstage a apanhar momentos únicos e imprevistos, seja numa entrega de prémios. O facto de eu ser mais calado também me ajuda nisso; há trabalhos de backstage que eu próprio tento não me envolver emocionalmente com as pessoas que estou a fotografar para não mudar a verdade nas fotos capturadas. Também existe o contrário, no caso trabalho com as minhas melhores amigas, e elas conseguem-se expor como não se expõem a ninguém e vice-versa. Há sempre os dois lados da moeda.

Já te surpreendeste com o lado humano de uma pessoa famosa que imaginavas ser inalcançável?

Vivi sempre com “pessoas famosas” recorrentemente próximas, quer internacionais, quer nacionais mais relacionadas a música, por isso sempre soube que há sempre esse lado humano. As únicas celebridades com que até hoje me engasgo a falar são jogadores de futebol, seja do clube que for.

Já te emocionaste atrás da câmara num concerto? Se sim, qual concerto e qual a fotografia?

Já me emocionei em alguns concertos atrás da câmara, não por causa de uma fotografia em si, mas pelo momento.

Uma vez num concerto dos Xutos tinha 16/17 anos, e a minha primeira câmara, que custou tanto a tê-la, avariou e chorei imenso. Fora isso, em alguns concertos da Bárbara Tinoco e da Carolina Deslandes já me emocionei pelo momento e por ver que conseguiram conquistar o que há muito queriam e desejavam. Depois em alguns como o Slow J no Meo Arena

Existe um segredo para conseguir captar um momento num palco em tudo acontece tão depressa?

As pessoas procuram arranjar um segredo para haver uma solução, penso que não exista. Às vezes sorte, (nós criamos a nossa sorte), é estar no sítio certo à hora certa, com a lente certa; mas lá está, nós temos de criar a nossa sorte, antecipando esses momentos. Problema é que vives constantemente em ansiedade por estares sempre a pensar mais a frente e não aproveitares o momento mesmo na vida pessoal.

D.



O que é, para ti, uma boa fotografia?

Tal como para mim o que é um bom quadro, uma boa música ou qualquer género de arte... algo que ao olhar, neste caso, passe algum tipo de sentimento que não fique indiferente ao olhar; algo que passe a técnica, se é uma boa fotografia ou não tecnicamente, um “bom” pedaço de arte para mim é o que não é indiferente e não deixa quem olha indiferente.

Em que momento sabes que fizeste um bom trabalho? Quando acabas de fotografar, quando acabas de editar ou quando entregar as fotografias e sentes a reacção de quem as recebeu?

Para mim nunca faço um bom trabalho. Acontece com a maioria das artes e a maioria das pessoas que as fazem, mas o pequeno momento em que sinto que fiz um bom trabalho é quando alguém se emociona com o trabalho e excede as expectativas.

Se fosses fotografado por ti próprio, como gostarias que fosse a fotografia?

Não gosto de ser fotografado, mas provavelmente tentar passar quem é o Sebastião, até o lado que eu possa nem conhecer tão bem meu. O meu lado de fora, como sou no olhar externo.

D.

Tens alguma fotografia que te faz pensar: “quem me dera ter sido eu a tirar esta”?

Tenho várias, não nenhuma a apontar em específico, mas existem várias de fotógrafos de referência como Annie Leibovitz, Fiti, Robert Capa, etc... pelo momento e pelo inesquecível que são as imagens.

Inspira-te mais um palco cheio de vida, luz e cor ou um rosto em silêncio?

Eu naturalmente procuro sempre mais o lado do silêncio, talvez por humanizar desde sempre os “famosos”. Procuro passar isso também no meu trabalho, o lado humano que existe nas pessoas e os picos de emoções tanto em êxtase de alegria como em tremenda tristeza, e quem elas realmente são.

É difícil encontrar um estilo próprio no meio de tantos fotógrafos e trends?

Eu sempre tive um estilo bem definido, não bem talvez porque nunca aprendi fotografia, e já fui e vou atrás de trends, mas depois é perceber como a trend te pode influenciar e não imitares a trend, acho que é aí que pode estar o truque.

Já te aconteceu estar tão presente num momento que te esqueceste de fotografar?

Já aconteceu, ou o cartão ter um problema, ou estar com a lente errada ou assim. Um momento que não captei, e quando acontece pode ser até uma coisa indiferente para a entrega final, mas para mim estraga o dia de trabalho, fico a martirizar-me para sempre por saber que existiu aquilo, que eu vi, mas que não consegui captar.

Também existem momentos que adorava captar, mas deixo para a minha cabeça o fazer e tentar aproveitar o momento; tenho percebido isso com o excesso de trabalho; depois falta também o outro

lado da moeda do aproveitar o momento, por isso os meus amigos ficam sempre surpreendidos, mas vou viajar a sítios que sempre sonhei sem captar em imagem aquilo, quero aproveitar e guardar para mim as imagens.

Se pudesses fotografar qualquer pessoa quem seria?

Em português Ruben Amorim, estrangeiro Billie Eilish.

Qual foi o maior “erro feliz” que alguma vez cometeste com a tua câmara?

Começar a fotografar, e errar muito no que toca ao que se aprende como correto e errado. É uma arte, não existe correto nem errado, portanto o meu erro mais feliz foi fotografar antes de estar com barreiras de certo e errado na cabeça.

Se tivesses de usar só uma lente para o resto da vida, qual seria?

50mm.

5 PREFERIDOS

Pessoa – País

Música – “ Song for you ” – Donny Hathaway

Chocolate – Guylans

Fotógrafo – Annie Leibovitz

Fotografia – Fotografia do Fiti, nenhuma em específico, mas foi ao ver o trabalho dele que quis começar a fotografar

Francisca Rocha

Editora do Jornal Diurna

NOTA FINAL

O Diurna nasceu da vontade de ir além, de cruzar conhecimentos, e de dar azo a novas reflexões no espaço académico. Ano a pós ano, este jornal vem consolidando o seu lugar, doando o seu exemplo a todas as universidades portuguesas, e em especial à Universidade Católica.

A nova equipa terá a responsabilidade de ser atrevida, pautando-se pela procura constante do conhecimento, do espírito crítico e por uma atitude aberta - e sem receios - perante a mudança. O Diurna não pode parar.

O meu especial obrigado à Ana Lorena de Sêves e à Catarina Andrade por me terem aberto a porta a este projeto tão especial. À Ana, que pela sua liderança, nos inspirou sempre a sonhar mais alto.

Em Setembro retomamos, com a mesma ousadia de escrever.

João Soeiro da Costa
Novo Diretor Nacional do Diurna
Aluno da faculdade de Direito de Lisboa
da Universidade Católica Portuguesa



DIURNA.



Diurna.

Diurna.

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

D.

“O conhecimento é um poder em si mesmo”.
- Thomas Hobbes

D.

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

D.



D.

DIREÇÃO NACIONAL

DIRETOR NACIONAL

ANA LORENA DE SÈVES

EDITOR IN CHIEF - PORTO

CATARINA SAMÕES

EDITOR IN CHIEF - LISBOA

RUI LOPO

EQUIPA EDITORIAL

PORTO

CATARINA SAMÕES

ADRIANA MAGALHÃES

FRANCISCA ROCHA

RUI SANTOS

LISBOA

ANA LORENA DE SÈVES

RUI LOPO

JOAO SOEIRO DA COSTA

JOAO PINHEIRO DA SILVA

ROSALINA DE SOUSA

BRAGA

MARIA CLARA VALENTIM

VISEU

BEATRIZ OLIVEIRA

MARKETING MANAGEMENT

ANA LORENA DE SÈVES

CATARINA SAMÕES

O JORNAL NACIONAL DOS ESTUDANTES DA UNIVERISDADE CATÓLICA PORTUGUESA

PORTO | LISBOA | BRAGA | VISEU