

Oeiras em
Revista

Oeiras Valley
Município Oeiras

O e i R a s



A LIBERDADE

N.º

120



Arte que nos encontra na rua

AS CIDADES REVELAM-SE DE MUITAS FORMAS. Podem revelar-se pelo contorno dos edifícios, pela linha do horizonte, pelo colorido das suas casas, pelo barulho das ruas movimentadas. Podem revelar-se pelo silêncio das esculturas.

A arte pública é diferente da arte de museu – não exige bilhete, nem tempo marcado. Está ali, para todos, sem pedir nada em troca. Dá identidade, dá memória, dá motivo de conversa. Torna uma rua vulgar num ponto de encontro. Às vezes, faz-nos parar, refletir, sorrir. Como se a pedra, o bronze ou o aço pudessem guardar emoções e devolvê-las a quem passa. Outras vezes, faz-nos olhar melhor para o que sempre ali esteve.

A arte pública é democrática, porque é de todos. E é revolucionária, porque desafia o quotidiano com beleza. As esculturas estão ali, firmes, em diálogo com o tempo e com quem passa. Falam sobre quem somos, de onde viemos, o que valorizamos.

A escultura no espaço público tem um papel que vai muito além da estética. Molda a identidade do território, marca encontros, desperta memórias. Cada peça é uma pausa no ritmo da cidade – um convite à contemplação, uma oportunidade para sentir. Aproxima, humaniza.

Sendo arte ao alcance de todos, está lá para quem vive, para quem visita, para quem apenas atravessa. É um convite permanente à curiosidade e ao espanto. Oeiras tem alma. Está moldada em bronze, aço e pedra. Vive em cada escultura que habita as suas ruas. Fala connosco, se quisermos escutar.

FOTOS

Carmo Montanha

**Homenagem aos presos
políticos em Caxias**

Escultor: Sérgio Vicente

Estrada da Gibalta, junto à Quinta Real de Caxias



Pulsare

Escultor:

Rogério Timóteo

*Rua Quinta do Salrego,
Carnaxide*



Matriz

Escultor:

Rogério Timóteo

*Avenida João Paulo II,
Carnaxide*



**Homenagem
aos Bombeiros**

Escultor:
Luís Filipe Araújo
Rotunda de Barcarena



**Camilo Castelo
Branco**

Escultor:
Domingos Soares
Branco
*Rua Carlos Wallenstein,
Carnaxide*



Monumento comemorativo dos 200 anos do Colégio Militar

Escultor:
José João Brito
*Entrada da Feitoria do Colégio Militar,
Praia da Torre, Oeiras*



Cisne

Escultor:
José Espiga Pinto
*Parque Urbano
Professor Francisco
Caldeira Cabral,
Miraflores*



Nave Visionista

Escultor:

Luís Vieira Baptista

Praia de Santo Amaro

de Oeiras



Homenagem ao Reverendo Padre Fernando Martins

Escultor:

Francisco Simões

Largo 5 de Outubro,

junto à Igreja Matriz,

Oeiras

In(acto)

Escultor:

José Eduardo

Rua Pêro de Alenquer,

Caxias





**O ensaio
(tributo aos atores
Ruy de Carvalho
e Eunice Muñoz)**

Escultor:
António Vidigal
*Praça Guilherme Gomes
Fernandes, Paço de Arcos*

**Glória ao espírito
desportivo**

Escultor:
Moisés Preto Paulo
*Rua Casal do Deserto,
Porto Salvo*







Linda-a-Pastora

Escultor:

Aida Sousa Dias

Rua Almada Negreiros,

Queijas

**Homenagem
a Sebastião
de Carvalho e Melo**

Escultor:

Pedro Cabrita Reis

Rua Dr. José da Cunha,

Oeiras

Villa
OEIRAS
VINHO GENEROSO

CARCAVELOS
DENOMINAÇÃO DE ORIGEM CONTROLADA





VISITAS GUIADAS

VINHAS E ADEGA

PALÁCIO MARQUÊS DE POMBAL

GUIDED TOURS

MARQUIS OF POMBAL PALACE
VINEYARDS AND WINE CELLAR

RESERVAS / BOOKING

ENOTURISMO@OEIRAS.PT

INFORMAÇÕES / INFORMATION

+351 913 831 584

PÁGINA 10

ENSAIO

Arte que nos encontra na rua

Carmo Montanha

PÁGINA 16

EDITORIAL

Liberdade para construir o futuro

Isaltino Morais

PÁGINA 20

CRÓNICA

Duas rodas seguras e dois olhos abertos

Joana Bértholo

120
N

PÁGINA 24

HUMOR

O Ambrósio, o Rolls Royce e o 25 de Abril

Hugo van der Ding

PÁGINA 26

CRÓNICA

O que está no centro da história

Bruno Vieira Amaral

PÁGINA 32

ENTREVISTA

Maria Vilar

“Para a escala que nós queremos ter, para mim,
ainda agora nascemos”

SUMÁRIO

PÁGINA 40

ENTREVISTA

Ricardo Parreira

“O melhor destes 35 anos foi ganhar dinheiro a divertir-me”

PÁGINA 48

ENTREVISTA

Daniela Pacheco

“Na Incubadora do Taguspark vive-se um espírito de comunidade”

PÁGINA 64

COMER & BEBER

Sugestões gastronómicas do Chef Miguel Oliveira

PÁGINA 66

PERGUNTAS RÁPIDAS

Fernando Alvim

“Oeiras é o sítio perfeito para comer”

PÁGINA 70

O MELHOR DE OEIRAS

Roteiro pelo elenco da peça Fim de Semana com Sogros

O
e
i
R
a
s

Diretor

Isaltino Morais

Direção executiva

Carla Rocha, Nuno Martins

Editora

Sónia Correia

Entrevistas

Joana Margarida Fialho, Sónia Correia

Opinião

Bruno Vieira Amaral, Joana Bértholo

Fotografia

Carlos Santos, Carmo Montanha,
Mafalda Azevedo

Ilustrações

André Kano, Hugo van der Ding,
Gonçalo Viana, Miguel Antunes

Execução

Gabinete de Comunicação
do Município de Oeiras

Conceção gráfica e paginação

Vasco Ferreira

Propriedade

Município de Oeiras

Impressão

Lidergraf

Tiragem

20.000 exemplares

Registo

ISSN 1646-5970

Depósito Legal

86817/95

Distribuição gratuita

Largo Marquês de Pombal,
Oeiras

oeiras.pt

Câmara Municipal
de Oeiras



LIBERDADE PARA CONSTRUIR O FUTURO



Isaltino Morais
Presidente da Câmara

ILUSTRAÇÃO
André Kano

Primavera
2025

HÁ PALAVRAS QUE TRANSPORTAM EM SI um peso histórico e um valor que nunca se esgota.

Liberdade é uma dessas palavras.

Não é apenas um conceito — é um princípio orientador da vida em democracia, uma conquista que, em Portugal, teve o seu momento mais simbólico naquele dia 25 de Abril de 1974, mas que se renova, dia após dia, em cada gesto de cidadania, em cada decisão tomada com responsabilidade.

A liberdade, esse valor fundamental que conquistámos com coragem e resiliência, não é um ponto de chegada — é um ponto de partida. É a base sobre a qual assentam todas as decisões que moldam uma sociedade digna, equilibrada e voltada para o futuro.

Tem sido também a bússola orientadora do percurso que temos traçado em Oeiras. É a liberdade que nos permite sonhar e realizar. É ela que sustenta cada passo que damos, com ambição, rumo e sentido de missão. Ao longo das últimas décadas, temos sabido usar essa liberdade para construir uma ideia de futuro que se tornou realidade visível: uma comunidade mais coesa, mais próspera e mais preparada para enfrentar os desafios do nosso tempo.

Em Oeiras, liberdade significa muito mais do que um princípio constitucional: significa acesso a uma habitação digna, à educação de qualidade, à possibilidade de criar e inovar, à cultura e à participação cívica. Significa criar as condições para que cada um possa desenvolver o seu projeto de vida com segurança, estabilidade e confiança no futuro. Por isso, a habitação tem sido, e continuará a ser, uma das nossas prioridades.

Hoje, quando o tema da habitação está no centro do debate nacional, Oeiras assume o seu papel de liderança e responsabilidade. Estamos a construir 1.500 novas casas com renda apoiada, que se somarão a outras 770 de renda acessível até 2027. Esta é uma aposta clara na coesão social e na quali-

dade de vida. Não se trata apenas de aumentar a oferta de habitação pública. Trata-se de garantir que essa habitação seja de qualidade, integrada na malha urbana, servida por infraestruturas e inserida numa visão de cidade inclusiva e humana.

Liberdade é ter um teto, sim — mas também é poder participar na construção de uma cidade mais justa, inteligente e preparada para os desafios que temos pela frente. O futuro não se constrói apenas com casas. Constrói-se também com conhecimento, com tecnologia e com capacidade de antever o que vem a seguir. Foi por isso que, ao longo dos anos, estruturámos uma estratégia clara de desenvolvimento sustentado, assente em pilares como a inovação, a qualificação do território e a atratividade para empresas de base tecnológica. Oeiras é hoje o maior viveiro de inovação e conhecimento do país. Não foi por acaso.

Fomos pioneiros na criação de parques empresariais e tecnológicos que acolhem hoje algumas das maiores e mais inovadoras empresas nacionais e internacionais. Esta aposta teve um efeito multiplicador extraordinário. Atraiu investimento, gerou emprego qualificado, impulsionou a nossa economia local e ajudou a posicionar Oeiras como o segundo concelho do país em volume de negócios.

Mas mais importante ainda: essa riqueza gerada tem sido canalizada para a melhoria da qualidade de vida dos nossos munícipes, através de investimento em educação, saúde, mobilidade, ambiente e cultura. O progresso não se mede apenas por índices económicos — mede-se pela forma como cuidamos de quem mais precisa, como integramos, como oferecemos oportunidades reais de vida plena.

Também por isso, a cultura em Oeiras não é um luxo nem um acessório. É um direito. É uma necessidade fundamental de qualquer comunidade que queira ser plena. Em Oeiras, temos apostado na valorização do património histórico, na

dinamização cultural descentralizada, no apoio à criação artística e na promoção do acesso à cultura para todos. Desde a reabilitação de espaços emblemáticos como a Quinta Real de Caxias ou o Mosteiro da Cartuxa, até à programação cultural que leva música, teatro, literatura e cinema a todas as freguesias, temos colocado a cultura no centro da vida da nossa comunidade. Como expressão maior da nossa identidade, da nossa liberdade criativa, da nossa história e do nosso futuro. Sem cultura, não há progresso; há apenas movimento. E nós queremos caminhar com sentido.

O futuro que projetamos para Oeiras assenta nesta combinação virtuosa: habitação com qualidade e acessível, desenvolvimento tecnológico e empresarial sustentado, cultura acessível e vibrante, sustentabilidade ambiental e coesão social. Tudo isto sustentado por uma ideia de liberdade madura e responsável: a liberdade que nos permite escolher um caminho e trabalhar coletivamente para o concretizar.

Em Oeiras, olhamos para o futuro com a mesma determinação com que olhámos para os desafios do passado. Foi com visão e planeamento que erradicámos as barracas. Foi com coragem e estratégia que criámos os nossos polos tecnológicos. Foi com investimento e responsabilidade que reabilitámos património e criámos redes de apoio social. E é com esse mesmo espírito que continuaremos a trabalhar.

A missão de um autarca é, em última instância, garantir que o futuro é um lugar onde todos se sintam em casa. E para

O futuro que projetamos para Oeiras assenta nesta combinação virtuosa: habitação com qualidade e acessível, desenvolvimento tecnológico e empresarial sustentado, cultura acessível e vibrante, sustentabilidade ambiental e coesão social.

Isaltino Morais, Presidente da Câmara

isso, precisamos de liberdade, sim – mas de uma liberdade que se traduz em ação, em responsabilidade, em visão partilhada. Continuaremos, por isso, a construir uma Oeiras de oportunidades, de bem-estar e de futuro. Porque acreditamos que o melhor ainda está para vir.

Falo de liberdade com o respeito de quem a viu nascer, neste país, em pleno. Mas falo também com a serenidade de quem aprendeu, ao longo de décadas de serviço público, que a liberdade não se impõe – constrói-se. Cuida-se. Exerce-se. E protege-se, mesmo (e sobretudo) quando parece garantida.

A liberdade não é apenas o direito de falar, de pensar, de discordar. É também a possibilidade de escolher um caminho, de participar na vida coletiva, de erguer uma ideia e vê-la ganhar forma. Foi com essa liberdade que ajudámos a construir um país mais aberto, mais justo e mais moderno. E é com essa mesma liberdade que devemos continuar a combater as desigualdades, a intolerância e a indiferença.

Para mim, liberdade é poder viver com dignidade. É garantir que as gerações futuras possam crescer num país onde se respeita a diferença, se promove o mérito e se assegura o direito de sonhar. Liberdade não é fazer tudo. É fazer o que é certo, quando parece mais difícil.

Quando olho para trás, vejo com orgulho os caminhos trilhados. Mas é para a frente que continuo a olhar – porque a liberdade, tal como a democracia, está sempre em construção.

Ao longo da minha vida política e cívica consolidei a ideia de que é na confluência destas áreas – liberdade, habitação, inovação, economia e cultura – que se constrói uma sociedade moderna, humanista e confiante. Continuemos, pois, a trabalhar com visão e coragem. Porque a liberdade só se honra verdadeiramente quando a usamos para construir um futuro melhor para todos.

NOTA IMPORTANTE:

Gostaria de fazer referência ao artigo assinado pela escritora Joana Bértholo e publicado nesta edição da revista e que reflete a pluralidade de vozes e olhares sobre o nosso concelho. Trata-se de um texto de opinião, escrito a convite do Município de Oeiras, dedicado ao tema da mobilidade em bicicleta, um assunto que consideramos relevante no contexto urbano contemporâneo. A sua inclusão na revista é, para o Município de Oeiras, motivo de orgulho, pois evidencia a nossa abertura para escutar e dar espaço a todas as opiniões. É na diversidade de perspetivas que se enriquece o debate público e se fortalece a democracia local. Ao acolher contributos diversos, reafirmamos o nosso compromisso com a liberdade de expressão e com uma gestão participativa, transparente e inclusiva. Dar eco a diferentes perspetivas é essencial para a construção de soluções. Reforçamos, assim, o nosso compromisso com a liberdade de expressão e com uma governação participativa que valoriza o contributo de todos. A este propósito não posso ainda deixar de reiterar o investimento que tem sido feito pelo Município na construção de novas ciclovias, a par de uma crescente aposta na mobilidade sustentável.



DUAS RODAS SEGURAS E DOIS OLHOS ABERTOS



TEXTO
Joana Bértholo

ILUSTRAÇÕES
André Kano

Primavera
2025

OS OLHOS FECHADOS, POR INSTANTES, para saborear. A carícia do vento frio no rosto. As preocupações, tensões, dilemas, a desprenderem-se, largados no percurso percorrido. Se ela se perguntava a que sabia a liberdade, era a isto, a descida até à marginal nas raras memórias sem carros, quando se entregava e fechava os olhos. Poder confiar na bicicleta e nas forças físicas que nos governam, em delicado combate. Voar.

Tinha sido a sua filha mais velha, Diana, quem trouxe o assunto a propósito de um trabalho escolar sobre os 50 anos do 25 de Abril. Tratando-se de Diana, não bastava um cartaz comemorativo ou uma linha do tempo. Não. Ela tinha de ir ao fundo de cada assunto. Queria saber: como era? Mãe e pai tinham nascido em democracia. Nas suas próprias famílias, reinavam segredos e não-ditos, panejamentos favoritos para traumas. O que responder à filha? Reuniram-se para assistir a documentários ao serão e, juntos, começaram uma Playlist Revolucionária, mostrando à Diana e aos irmãos tudo de A a Zeca. Formavam uma família difícil de conceber nesses outros tempos: unidos em união de facto, Joel e Raquel tinham um filho juntos, e cada um deles trazia um filho do primeiro casamento.

— Imaginas que eu tinha de ter autorização do teu pai, de quem nunca me poderia ter divorciado, para trabalhar fora de casa, ter conta bancária, viajar...?

— Pa' respirar, já agora... — ironizou o de 9 anos.

— ... E para ter passaporte e andar de avião!

Apontava com o dedo para as notas da filha, como quem diz: «escreve!» A mais pequena, sentindo a agitação da mãe, propôs uma solução vinda do seu mundo de criança de 5 anos:

— Não faz mal, mãe, ele vai de avião e tu de bicicleta.

Todos se riram.

Na manhã seguinte, embalou encosta abaixo para pedalar junto ao rio. Havia trânsito, o piso estava húmido, não se atreveu a fechar os olhos nem para pestanejar. Pensava na sorte que tinha, em todas as possibilidades que lhe foram dadas só por ter nascido quando nasceu, e como mesmo assim havia tanto por fazer, tantas lutas, e nada estava garantido. No regresso de uma volta generosa, sempre atenta aos carros, sempre tensa, fez um desvio pela piscina para apanhar a mais pequena. Ficou satisfeita por ver outro pai com um filho à pendura. Acenaram-se, dois camaradas numa revolução muito lenta. Entre tratar do almoço e outros afazeres, demorou a pegar no telemóvel, mas foi logo a primeira notícia que apareceu. Todos os amigos activistas estavam a partilhá-la. Tratando-se de uma figura pública, os meios de imprensa também. Quando Joel entrou na cozinha e a viu, lívida, a olhar o ecrã, tinha acabado de ouvir na rádio. «Que morte estúpida», murmuraram, num abraço de susto e consolo.

Raquel atravessou a tarde anormalmente silenciosa. Diana estava faladora, intensa, cansativa, e foi Joel que a levou para o escritório e acompanhou o resto do trabalho sobre o país pós-revolução. Joel entendia o impacto daquela morte em Raquel, activista por uma mobilidade segura, luta que, num concelho com tanto por fazer como o de Oeiras, lhe garantia actividade a tempo inteiro. Ele também pedalava, e ambos já tinham tido sustos, todos resultado da falta de políticas públicas de segurança. O paredão marítimo estava pensado para quem caminha; e a alternativa era uma via rápida, uma estrada letal. Faltavam quilómetros de ciclovias mas, sobretudo, faltava visão.

Instalou-se um silêncio raro em casa, todos trancados no escritório. Raquel deixou o jantar no forno e foi deitar-se, tinha uma dor de cabeça que lhe chegava aos joelhos. Foi então que a família em peso apareceu no quarto. Tinham preparado para a mãe uma apresentação entre o trabalho curricular e o número de circo.

— A bicicleta é liberdade!

Anunciou a pequenina, seguida pelos irmãos:

— Trata-se do veículo que mais fez pela emancipação das mulheres, deu-lhes autonomia. A bicicleta é mais do que um meio de transporte: foi no seu tempo um manifesto!

— A liberdade é como o movimento perfeito dos pedais, um ciclo que se tem de repetir se queremos avançar.

Havia uma cartaz com imagens de mulheres em fatos de época e balões de fala onde se lia «Não peço autorização para ir a lado nenhum!» ou «Sou dona do meu caminho!».

Diana explicou:

— Mãe, decidi que o trabalho vai ser sobre o direito ao movimento seguro. Pensei que a minha turma podia começar um abaixo-assinado, e que podíamos explicar às pessoas que se tivéssemos infraestruturas adequadas, mortes como a deste senhor podiam ser evitadas, e podíamos ir at

— Mas filha, o 25 de Abril est

— Oh, mãe, o 25 de Abril fez muita coisa, e há muita coisa que falta fazer. Temos de começar por algum lado e eu decidi começar assim. Quero poder ir para a escola de bicicleta, sem medo.

Não estava certa que a filha tivesse entendido a dureza dos anos da ditadura, o terror da guerra colonial, o atrofiamento das mentalidades. Mas isto era, mesmo se ignorante, ela a usufruir da democracia.

— O que estamos a aprender nestes tempos sombrios é que liberdade e democracia não são conquistas definitivas. Temos de ter os olhos bem abertos.

— Oh, mãe, o 25 de Abril fez muita coisa, e há muita coisa que falta fazer. Temos de começar por algum lado e eu decidi começar assim. Quero poder ir para a escola de bicicleta, sem medo.

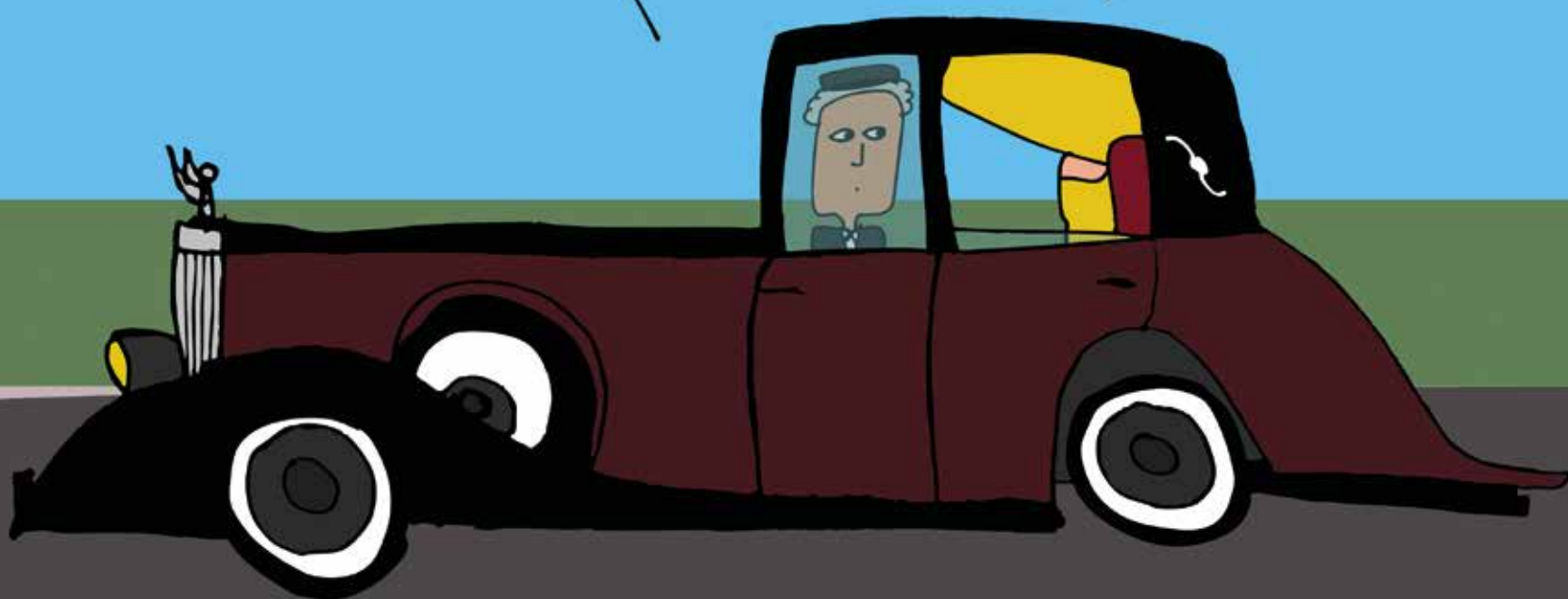
*Em memória de Pedro Sobral,
Patrizia Paradiso, e das demasiadas
vítimas em duas rodas.*



*O AMBRÓSIO,
O ROLLS ROYCE
E O 25 DE ABRIL*

TOMEI A LIBERDADE
DE PENSAR NISSO,
SENHORA.

BRAVO, AMBRÓSIO!
FOI PARA ISSO QUE
FIZEMOS O 25 DE ABRIL.



O QUE ESTÁ NO CENTRO DA HISTÓRIA



TEXTO
Bruno Vieira Amaral

ILUSTRAÇÕES
André Kano

Primavera
2025

NO CENTRO DESTA HISTÓRIA – chamo-lhe história à falta de melhor nome – estão algumas coisas que não me aconteceram, outras que aconteceram sem que ninguém soubesse interpretar os sinais e outras que foram previstas, e antecipadamente vividas, mas nunca aconteceram.

Lembro-me de um dia, num almoço de família, ter prometido à minha avó que, quando recebesse o meu primeiro salário a sério, faríamos uma viagem ao Brasil. Ganhei o meu primeiro salário a sério, a minha avó morreu e nunca fizemos a prometida viagem ao Brasil. Anos depois, visitei o Brasil, por duas vezes. Estive em São Paulo, nas duas ocasiões, e em Salvador da Baía. Em São Paulo, como era de esperar, alguma coisa aconteceu no meu coração. Duvido que a minha avó tivesse apreciado a dura poesia concreta das esquinas de São Paulo, embora tenha pensado nela ao visitar o cemitério da Consolação e ao aproximar-me da campa do ator que fazia de Zé das Medalhas, na telenovela Roque Santeiro. Em Salvador lembrei-me mais da minha avó. O Brasil da sua imaginação devia ser mais parecido com a capital da Baía do que com São Paulo. Mas o que importa, na triste contabilidade dos acontecimentos que aconteceram, é que aquela viagem prometida num almoço de domingo enquanto nos deliciávamos com uma feijoada de choco no Café do Manel nunca aconteceu.

Em 1985, uma vidente cujo nome me escapa previu que Marco Paulo, então no auge da fama, iria casar-se até ao final

daquele ano com uma espanhola. Esta tremenda profecia não se cumpriu, o casamento não aconteceu, o que não me impede de imaginar uma faustosa boda numa quinta alentejana com uma noiva de Almodóvar e Maria Dolores de Pradera a cantar El Rosario de Mi Madre. Desconheço se, naquele ano, outro cantor popular português terá desposado uma cidadã espanhola, mas divirto-me a pensar no que terá corrido mal à vidente para falhar tão rotundamente a sua previsão. Será que confundiu uma mancha de gordura na bola de cristal com o mapa de Espanha? Será que tomou o formato das borras de café pelos famosos caracóis do cançonetista? Será que no voo enigmático de duas aves vislumbrou um sinal iminente de uma união ibérica? Ou será que confundiu Marco Paulo com José Saramago?

Lembro-me de outra previsão falhada. Ao longo da história, a cidade de Lisboa foi abalada por vários terramotos, mas dessa história de destruição e terror há dois que se destacam: um que aconteceu e outro que não aconteceu. Do que aconteceu, já muito foi escrito. Do que não aconteceu, poucos terão memória. Foi previsto em 1989 – já se vê que aquela década foi pródiga em previsões erradas, não sei se pela mesma senhora que previu o casamento castelhano de Marco Paulo. O dia e a hora eram exatos: duas da tarde de um domingo. Digo que não aconteceu, mas temo estar a ser impreciso. Sim, na realidade, naquele domingo ameno, nada aconteceu; mas na

nossa imaginação registou-se um abalo de grande magnitude. De facto, aquele terramoto previsto só não aconteceu na realidade. O dia estava calmo e soalheiro enquanto nuvens de apreensão encobriam os nossos espíritos, receosos das coisas que estavam por vir.

Naquele dia, éramos como os palitos de fósforo numa caixa, aguardando que o destino se cumprisse ou se abatesse sobre nós. Esta imagem, dos fósforos, encontrei-a há pouco tempo num pequeno livro de Robert Walser, em que se lê: “Enquanto o fósforo estiver a descansar dentro da caixa, sem ser utilizado e sem ser desafiado, ele não possuirá qualquer valor particular. Eles aguardam, por assim dizer, as coisas que estão por vir.” E o que está por vir, acrescento, no caso de um fósforo ou mesmo das nossas vidas obedientemente arrumadas numa caixa ao lado dos nossos camaradas de infortúnio, é o fogo.

No mesmo livro de Walser há um capítulo breve dedicado a um par de luvas, “fatigadas à beira da mesa”. “Quão tristes ficam as luvas quando não podem aconchegar uma bonita mão?”, escreve Walser. E, atrevo-me a dizer, essas luvas inúteis, esquecidas numa mesa, são de uma natureza afim à dos fósforos dentro da caixa, mas ao contrário destes, que morrem no segundo em que se cumprem, em que se acendem e se apagam, no brilho fátuo da sua vida e morte, para as luvas ainda há esperança, a de encontrarem as mãos certas. Escreve Walser que as luvas ficam “felizes e radiantes” quando isso acontece, embora a senhora que as calça permaneça pobre e infeliz.

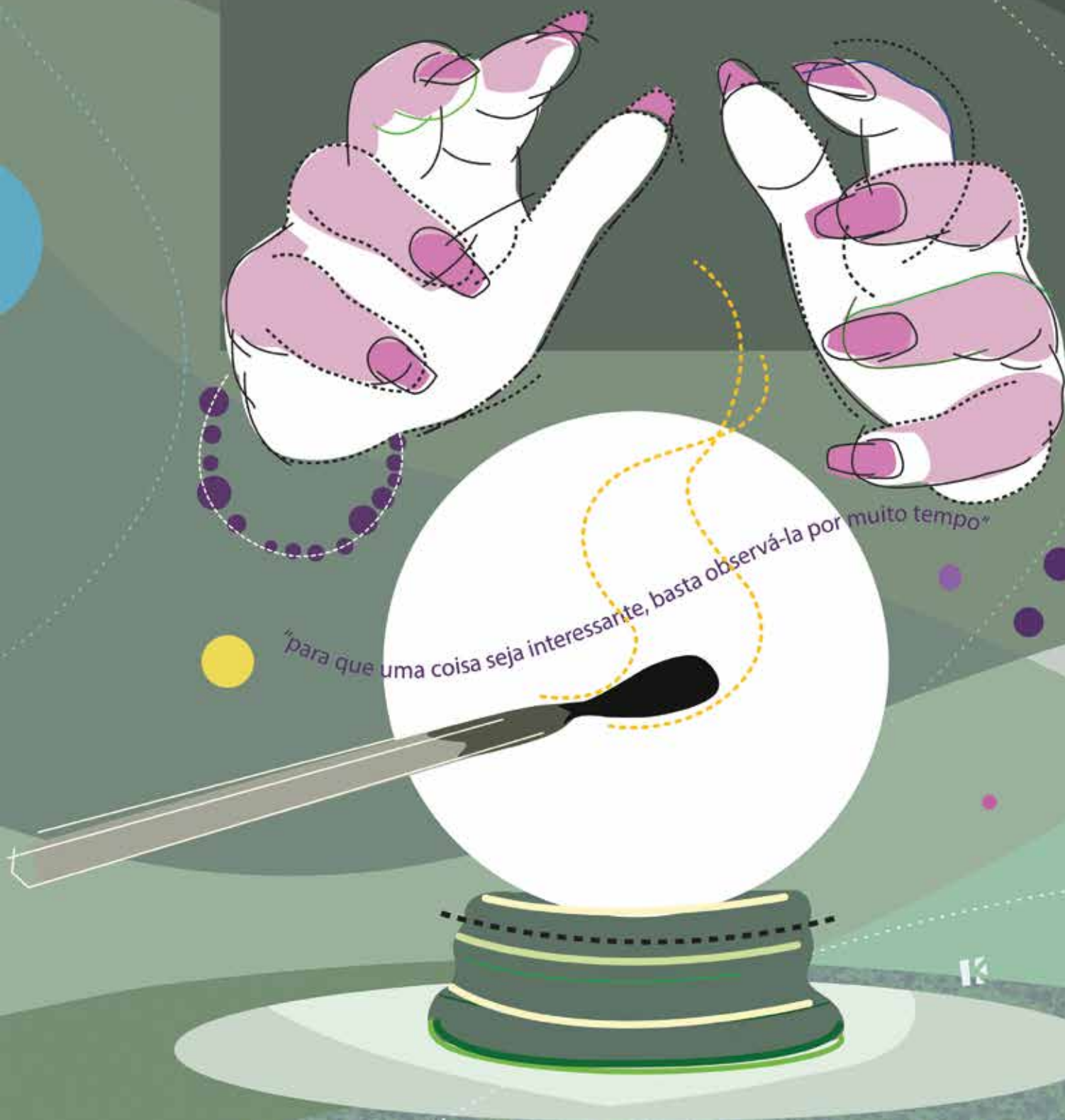
As luvas de Walser levaram o meu pensamento, que facilmente se afasta do centro da história, para uma crónica de Rubem Braga sobre um par de luvas pretas. Nessa crónica escreve Braga: “Têm um ar abandonado e infeliz, como toda luva esquecida pelas mãos [...] É extraordinário como parecem coisas mortas e ao mesmo tempo ainda carregadas de toda a tristeza da vida” e é quase como se descrevesse uma máscara funerária, um símbolo que não antecipa o que está por vir mas que nos lembra de tudo o que aconteceu e que só não se perdeu para sempre por causa da memória que nos desperta e do vago perfume que exala. Mas é incrível que, em ambos os textos sobre luvas, delas emane um mesmo sentimento de tristeza. Observando com atenção amorosa o mesmo objeto dois escritores muito diferentes encontraram neles algo idêntico – talvez seja da natureza das luvas sem mãos lá dentro ou confirmação da máxima de Flaubert: “para que uma coisa seja interessante, basta observá-la por muito tempo.”

Por falar em Flaubert e luvas, viajo até Madame Bovary. É a mão nua – Flaubert faz questão de sublinhar a nudez da mão – é a mão nua, deslucada, de Ema que, ao atravessar as cortinas amarelas do fiacre que roda interminavelmente pelas ruas de Rouen junto ao rio, é essa mão que nos diz o que se

Naquele dia, éramos como os palitos de fósforo numa caixa, aguardando que o destino se cumprisse ou se abatesse sobre nós.

passa no interior do fiacre entre a mulher do médico e o seu jovem amante, Léon. Páginas antes desse célebre encontro amoroso que vemos nitidamente sem que jamais o vejamos explicitamente, Léon diz a Ema: “quando entrou numa loja fiquei na rua, vendo-a pelo vidro da montra tirar as luvas e contar o dinheiro sobre o balcão.” A mão nua é metonímia da nudez total de Ema, como bem já imaginara o seu amante, e a luva perdida, talvez caída no banco do fiacre, é o sinal de que se entregou ao jovem escrevente. É esta outra utilidade de se saber interpretar os sinais: não para prever o futuro mas para adivinhar o que se passa por detrás das cortinas amarelas de uma carruagem.

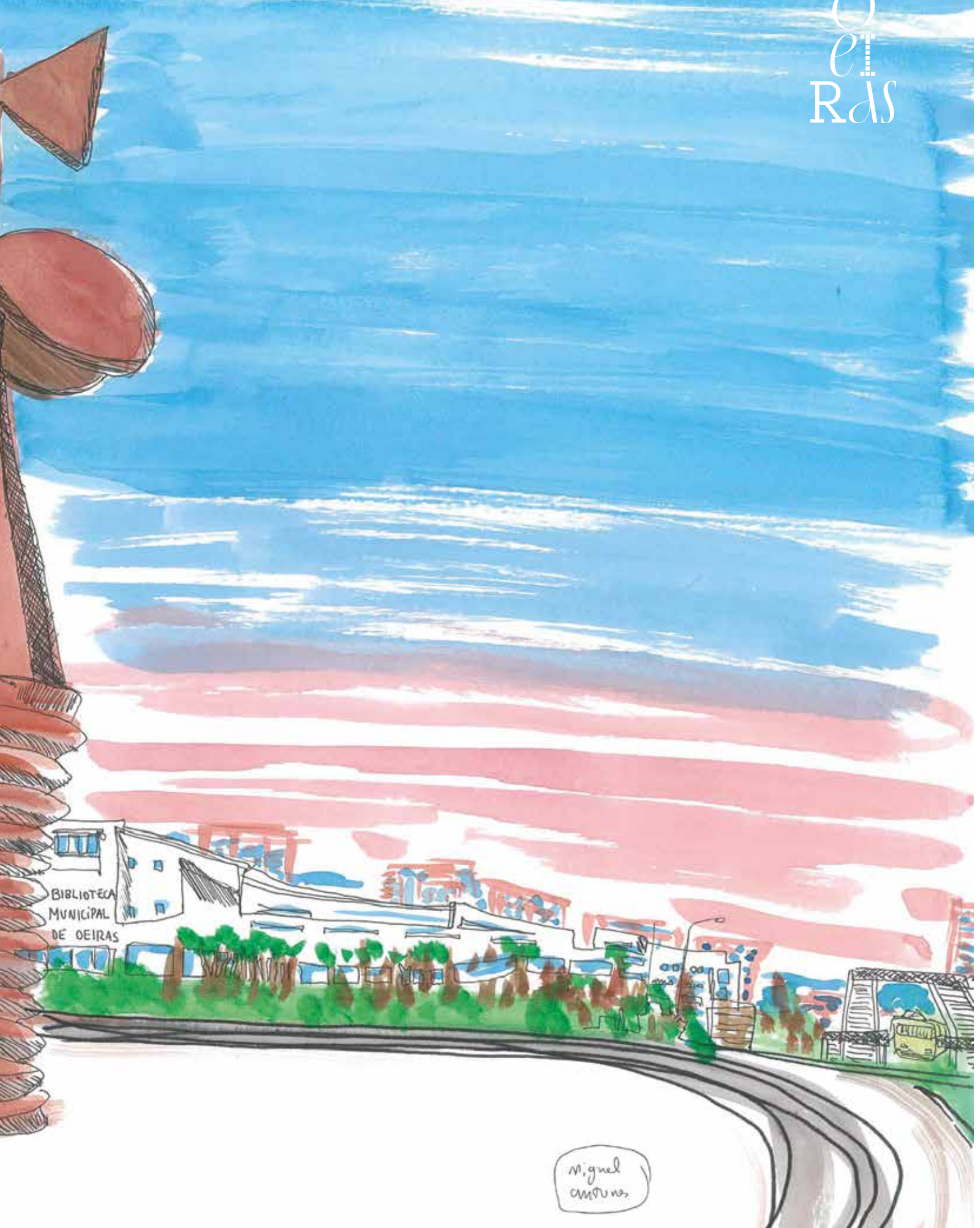
Disse, no início, o que estaria no centro desta história, mas também queria que estivessem ou presságios ou fósforos ou luvas ou coisas que não aconteceram e que agora já não poderão acontecer. Não da mesma maneira. Não com as mesmas pessoas. Termino, pois, com um conto de Lydia Davis, intitulado “O Centro da História”, que é sobre uma escritora que tem medo de pôr no centro da história, no centro do conto, um furacão. Sobre o furacão nada sabemos a não ser que ameaça uma cidade sem chegar realmente a atingi-la. No final do conto, que é breve, percebemos que, no centro da história, no centro de todas as histórias, nunca poderá estar o que aconteceu porque o mais importante nunca acontece ou acontece quando menos se espera.



"para que uma coisa seja interessante, basta observá-la por muito tempo"



Sentinela Vigilante, monumento comemorativo do 25 de Abril da autoria do Mestre Helder Batista, que se encontra na rotunda da Biblioteca Municipal de Oeiras. Foi inaugurado no ano 2000 e tem 14 metros de altura.



miguel
carras

MARIA VILAR



*“Para a escala que nós queremos ter,
para mim, ainda agora nascemos”*

TEXTO
Sónia Correia

FOTOGRAFIA
Mafalda Azevedo

Primavera
2025



*CEO da Immersiv Studios

Maria Vilar tem 28 anos. Nascida e criada em Santo Amaro de Oeiras, onde viveu até aos nove anos, a irmã mais nova de cinco, filha de pai jornalista e mãe professora primária, “ambos super realizados no que fizeram”, Maria Vilar encaixa perfeitamente no perfil de (excelente) aluna a quem os bons resultados escolares pareciam surgir sem grande esforço.

“Eu realmente sempre gostei imenso de aprender e tinha muita facilidade em aprender. E era boa em diferentes áreas, incluindo no desporto. Fui atleta de competição durante dez anos, fazia patinagem artística, e como tinha pouco tempo livre, sempre fui uma estudante muito organizada”, recorda.

O gosto pelas ciências e pela matemática acabaram por cruzar-se com o ambiente familiar, onde a literatura, a escrita e a música tinham mais protagonismo.

Concluído com sucesso o ensino secundário, “fiz uns testes para me ajudar a decidir que área ia seguir – aquilo foi completamente inconclusivo. Eu, na verdade, achava que podia fazer tudo. Bioquímica, química, advocacia. Tudo me parecia possível, se eu investisse. E essa era a minha dificuldade”.

“Convenci a minha mãe a levar-me à Faculdade de Psicologia para fazer uns testes psicotécnicos que deram ‘muito elevado’ na área de matemáticas e atividades de alto risco. Hoje olho para trás e penso que atividade de alto risco apontava para ser empreendedora. Devia ser isso”.

Indecisa quanto ao futuro, Maria viu tudo o que havia para ver sobre cursos universitários. “Vi mesmo tudo”. Ponderou Gestão – porque já sonhava ter a sua própria empresa –, Estudos Gerais – inspirada pela versão norte-americana de Liberal Arts –, Bioquímica e, claro, Engenharias.

“Havia um curso que ainda não estava tão conhecido, sobre o qual me falaram e que me fez dizer: ‘olha, vou entrar aqui!’”. O curso em questão era Engenharia Eletrotécnica e de Computadores. “Depois explicaram-me que tinha a ver com a Inteligência Artificial. E eu pensei assim, ‘ok, isto vai ser mais difícil, mas deve ser mais interessante. Eu vou entrar aqui!’.

“Ter entrado naquele curso mudou completamente a minha vida. Entrar para a faculdade foi fantástico. Pensei, ‘bom, pelo menos já decidi alguma coisa e agora estou cá dentro. O difícil foi entrar’”.

Rapidamente percebeu que afinal, o difícil seria sair. “Entrei numa faculdade muito competitiva. Percebi que se eu era brilhante em Oeiras, havia os brilhantes de todos os outros concelhos, que se juntaram no mesmo sítio”.

O curso
que lhe
mudou
a vida
←



Ao ver amigos – e sobretudo amigas – a desistir e a querer mudar de curso, Maria assume que vacilou. Brevemente. “Comecei a perceber que ia ser difícil, mas eu também não gosto de fazer coisas fáceis. E fiquei. Até perceber que afinal tinha algum jeito para aquilo e me tornar muito boa aluna no Técnico, também. Quando entrei no mestrado, foram os melhores dois anos, porque já estava especializada no que eu gostava de fazer [Inteligência Artificial e Robótica] e foi muito mais fácil”.

A terminar a tese de mestrado, Maria começou a trabalhar, como investigadora, na sua área, com algoritmos de inteligência artificial e com robótica. Confrontada com a decisão de seguir para doutoramento, Maria deu por si a gostar do trabalho que fazia, mas a sentir-se extremamente infeliz.

“Eu estava a corresponder a tudo o que eu sempre quis: tinha conseguido fazer um curso que começava a ter cada vez mais valorização, os meus pais estavam orgulhosos, estava muito bem acompanhada, por pessoas que acreditavam em mim, no entanto, eu não estava feliz. Falei com o meu namorado, hoje meu marido, com os meus pais, e percebi que não queria ir para o doutoramento. Aquilo era giro, sim, mas deixava-me frustrada porque não conseguia ter nenhum impacto, não estava a produzir nada”.

Começar uma empresa sem mercado nenhum



Acabou a bolsa decidida a tentar descobrir, na realidade, o que queria para a sua vida. Trabalhava a dar explicações, isso resultava bem, mas Maria sabia que o que queria era começar uma empresa sua. “Só não sabia em que área”.

“Ainda a estudar tinha criado um projeto de e-commerce online que tinha resultado super bem. Percebi, então, que talvez

pudesse desenvolver software para empresas. Como eu sou muito atrevida – não tenho outra palavra – fiz o meu pitch a algumas empresas e comecei a trabalhar com empresas conhecidas, assim, do nada. Comecei a fazer dinheiro, faturava muito bem, depois geri mal a empresa, o trabalho também deixou de ser estimulante e chegou uma altura em que pensei: ‘eu não quero fazer isto, vou é mudar’”.

Com a experiência de ter feito, para um cliente, um projeto de realidade virtual, e por ter percebido, do contacto com marcas enquanto hospedeira, que esse gap existia no universo da ativação de marca, Maria definiu o que queria: trabalhar em realidade aumentada e realidade virtual.

“Comecei uma empresa sem mercado nenhum. Não havia mercado nenhum nesta área, em Portugal, em 2023. Comecei a falar com empresas e a dizer ‘você precisam das minhas soluções’. Foi assim que começámos a trabalhar com agências, o que nos levou a trabalhar com marcas como a Samsung, a Ibis ou a Europcar, com as quais, passados dois anos, continuamos a trabalhar”.

Foi assim, desta forma, que a miúda que com sete ou oito anos montava uma banca de venda de brinquedos no Jardim de Oeiras, se tornou numa jovem empreendedora, fundadora e CEO da Immersiv Studios, a empresa, sediada na Incubadora do Taguspark especializada no desenvolvimento de experiências de marketing inovadoras através de tecnologias imersivas.

“Usei o dinheiro que tinha ganho como investigadora para abrir a empresa, não tivemos financiamento externo. Até porque eu não sei como é que venderia esta ideia, que na altura não era muito concreta, a investidores – eu sabia que esta área ia ser muito importante para ser aplicada em várias indústrias e não sabia explicar como. Mas eu acho que só há duas boas alturas para abrir uma empresa: quando não temos nada e quando já temos tudo. Quando não temos nada, não temos nada a perder. Eu tinha 25 anos e acho que foi uma inconsciência total, mas no bom sentido. Eu tinha mesmo a convicção que ia mudar o mundo. Levei muita pancada, por ser muito nova, por ser mulher, mas isso passou. Hoje entro nas salas e sim, muitas vezes sou a única mulher, ou sou a mais nova por muitos anos, e para mim é normal, e eu não vejo nenhum problema dos meus pares com isso. Sinto-me pouco questionada, mas também acho que não me intimido com muita facilidade. Fui ganhando confiança. E acho que tentei fazer tudo tão rápido e experimentar tudo tão rápido, que ao fim do dia ou acontecia, ou acontecia”.

Com recurso à realidade aumentada, à realidade virtual e a outras soluções tecnológicas avançadas, a Immersiv Studios cria campanhas de marketing interativas e envolventes, proporcionando aos clientes experiências únicas e memoráveis.

“Hoje penso que sou um misto entre engenheira e empreendedora – sou uma pessoa que gosta muito de desconstruir

A convicção de que ia mudar o mundo





as coisas e tenho muita facilidade em passar longas horas a tentar resolver alguma coisa, o que é uma boa qualidade para um engenheiro. E acho que tive sempre momentos, ao longo da vida, em que pensava que me podia tornar empreendedora, apesar de não ter grandes referências familiares a esse nível”.

Confiante e convincente – estas parecem ser as duas características pessoais que têm permitido a Maria Vilar singrar, passo a passo. A par da competência técnica e da sagacidade.

“A minha visão, o que eu acho e o que eu vejo lá fora, acabaram por criar as fundações da Immersiv Studios. Eu tenho competências no desenvolvimento de software, há outras que não tenho, mas que vou colmatando. Com base nisso, temos vários mentores, em áreas como o marketing e a comunicação, pessoas que engraçaram comigo, porque lá está, eu sou muito atrevida e vou mesmo falar com as pessoas. Ao fim do dia, nós fazemos acontecer. E o sonho também se vende”.

Na prática, o que a empresa de Maria faz é trabalhar com realidade virtual, realidade aumentada e gamificação. “Uma das áreas que trabalhamos mais é a ativação de marca, mas, na verdade, trabalhamos três. A ativação de marca é aquele momento ‘uau!’, em que as marcas nos contratam para fazermos uma coisa completamente diferente do que já tiveram em qualquer evento. Fazemos experiências imersivas e personalizadas, mas trabalhamos também em retalho, usando a realidade aumentada para criar provadores virtuais de relógios ou de outros produtos, por exemplo. E também trabalhamos na área de educação-formação”.

Crescer de forma sustentada



Um exemplo desse trabalho foi a experiência com a New Holland, marca de tratores da Fiat, para a qual desenharam o ambiente formativo em realidade virtual, o que tornou possível dar formação a várias pessoas, em tempo real, à distância”.

Outro exemplo, o projeto de experiência de marca que fizeram para a Ibis e que consistia numa jogo de realidade virtual: as pessoas punham os óculos de realidade virtual e competiam umas com as outras.

“Isso é completamente diferente de uma ativação de marca normal, de dar um folheto ou mesmo de ver um vídeo. Com as experiências imersivas, o que fazemos é colocar o participante num papel ativo. A questão dos anúncios, hoje, está a tornar-se um bocadinho ultrapassada, porque o nosso consumo de anúncios é passivo. A informação é tanta que passamos as

coisas rapidamente e as marcas não conseguem chegar ao seu target e fazer com que experienciem uma história como se fossem eles os protagonistas. Acho que é isso que nós trazemos de diferente ao mercado”, explica.

Instalada na Incubadora do Taguspark desde fevereiro de 2024, a Immersiv Studios é hoje constituída por cinco pessoas e tem vindo a crescer de forma sustentada.

“Se em 2023 estávamos numa curva de aprendizagem, de perceber se as nossas soluções funcionavam e se conseguíamos realmente aplicar esta tecnologia nestas áreas, em 2024 tivemos a certeza e explodimos – todo o trabalho que fizemos em 2023 repercutiu-se dez vezes mais em 2024. Porque os clientes já tinham esse conhecimento do que nós fazíamos, de repente já sabiam muito claramente distinguir entre as tecnologias que trabalhamos, o que é a realidade virtual, o que é a realidade aumentada. As agências e os clientes, quando falam connosco agora, já pedem soluções específicas”, conta Maria.

Além de CEO da Immersiv Studios, Maria Vilar é também representante nacional na Euromersive, a associação europeia de tecnologias imersivas – realidade virtual, realidade aumentada e realidade mista.

“Cada representante tem o dever de dinamizar o setor no seu país e temos também eventos a nível internacional onde fomentamos a troca de talentos, porque essa dificuldade existe: desenvolver software para a realidade virtual é completamente diferente. Precisamos de programadores com bases sólidas que aprendem a desenvolver estes softwares para elementos interativos, em que o design e a tecnologia se misturam”, esclarece.

Sair de Portugal chegou a ser uma hipótese, rapidamente posta de parte. “Quando abri a minha empresa e depois, quando criei a Immersiv Studios, com a entrada para o Euromersive, pensei: vou sair, porquê? De repente está toda a gente a olhar para Portugal, eu vou ficar aqui! O mundo das startups também começou a ficar muito mais dinâmico e percebi que a plataforma que eu tenho não é só nacional, por isso, se calhar, pouco importa onde é que eu estou localizada”.

Mais do que ficar em Portugal, a decisão recaiu sobre ficar em Oeiras e, mais especificamente, no Taguspark. “Pre-

A importância de trabalhar perto de outras empresas



cisávamos deste ecossistema, de estar com outras empresas. Candidatei-me à Incubadora, fiz o meu pitch e quando saí daqui pensei ‘eu acho que entrámos’. Era um projeto tão distinto dos outros, em termos de tecnologia, apresentado por uma mulher, a única sócia da empresa. Eu acho que as pessoas ficam com curiosidade, não é?”

“Hoje já tenho muito mais contactos do que tinha antes. Se outra empresa aqui precisar de alguma coisa, eu posso pôr em contacto. Se eu precisar de alguma coisa, sei que posso perguntar a alguém. Somos uma empresa inovadora, já passámos a fase do ‘será que isto vai dar?’, mas para a escala que nós queremos ter, para mim, ainda agora nascemos. Portanto, claro que avançamos muito mais rápido estando ao lado de empresas que estão a fazer o mesmo e de muitas outras que estão mais à frente. Partilharmos problemas, frustrações, respirarmos este ar comum, isso ajuda-nos, a todos, a alavancar as nossas empresas”, reforça.

A ativação de marca é o território onde a Immersiv Studios se move, para já, melhor, mas Maria destaca outras áreas onde as tecnologias imersivas podem ter impacto real. “A saúde, sem dúvida, e a educação”. Seja no diagnóstico, seja no treino especializado de médicos e cirurgiões, a tecnologia imersiva vai adquirir, está convencida, protagonismo crescente no sector da saúde. Na educação, Maria acredita que as experiências imersivas podem fazer sentido como complemento dos programas educativos, para ensinar às crianças, por exemplo, visão espacial, na matemática, ou história.

O desafio de ir à frente →

Mas já existem outras aplicações práticas desta tecnologia: na área de meditação, por exemplo, em psicoterapia, no tratamento de fobias, medo de andar de avião, de elevadores, claustrofobia – em todas estas as tecnologias imersivas podem ajudar.

Os desafios de futuro são muitos – e de grande dimensão. Maria Vilar acredita que estamos num momento melhor, enquanto sociedade, para lidar com os ‘perigos’ das novas tecnologias, no sentido em que hoje se fala sobre o assunto.

“Quando as redes sociais apareceram, ninguém se questionou. Carregámos todos num ‘aceitar’ no Facebook e ninguém pensou, ‘ah, os meus dados’. Hoje questionamo-nos, os pais estão mais atentos, enquanto sociedade estamos mais conscientes, melhor posicionados para ter noção dos potenciais riscos do

“Para mim, ser livre é ter a oportunidade de decidir. Cresci livre e sempre tive a oportunidade de decidir.”

que estávamos antes, quando nem sequer sabíamos que riscos eram esses”.

Cinquenta anos depois do 25 de Abril de 1974, Maria Vilar, prestes a completar 28 anos, acredita ser “um produto da liberdade”. “Não há muitos anos, ser tudo o que eu sou era uma impossibilidade. Eu sou uma representação viva de tudo o que, enquanto mulher, não podia fazer – tenho um curso altamente técnico, sou empresária, falo em eventos, tenho uma voz ativa, sou mentora de jovens. Seria muito complicado ter esta representação tão ativa na sociedade, ter um propósito tão bem definido enquanto mulher, a nível profissional, antes do 25 de Abril”.

“Para mim, ser livre é ter a oportunidade de decidir. Que é o que eu tive toda a minha vida. Cresci livre e sempre tive a oportunidade de decidir. Tive uma família que não me restringiu em nada, tudo o que eu quis ser, eu pude ser, e posso ser, hoje. Tenho plena noção de que só tive sucesso tão rápido porque tive essa oportunidade de decidir, andar para trás, se fosse preciso, falhar, repetir. Pude fazer as coisas como eu quis, pude aprender como eu quis. E acho que esse poder de decisão, ao final do dia, é a definição de liberdade”.

Maria defende que o maior desafio que enfrenta agora é “o desafio de ir à frente: em Portugal não existe uma referência, enquanto empresa de tecnologias imersivas, e nós tentamos posicionar-nos nesse papel”. E, a partir daí, expandir a atividade da empresa, para outros mercados. A partir de Oeiras, Portugal.

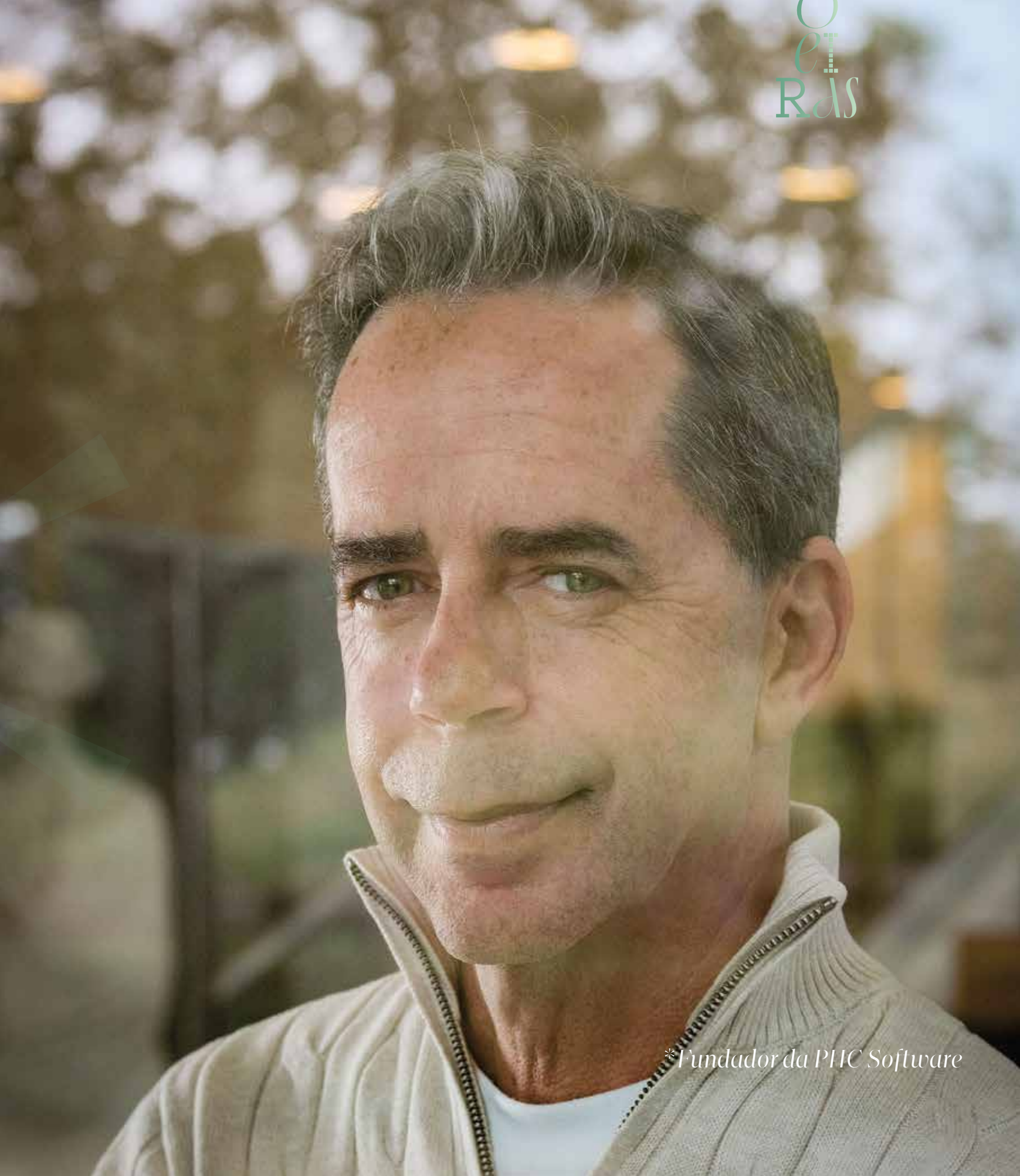
*“O melhor destes 35 anos
foi ganhar dinheiro
a divertir-me”*

RICARDO PARRERA

TEXTO
Sónia Correia

FOTOGRAFIA
Carlos Santos

Primavera
2025



**Fundador da PHC Software*

Investiu na bolsa quando estava na universidade, ganhou muito, perdeu quase tudo, mas amealhou o suficiente para começar uma empresa com um amigo. Identificou um problema e quis ajudar as empresas a resolvê-lo. Assim nascia a PHC Software, à frente da qual Ricardo Parreira esteve durante mais de 35 anos. Fê-la crescer, deu-lhe escala, internacionalizou-a. Pelo caminho, cresceu, ele próprio, como líder.

Defende que a tolerância é o melhor atributo de um gestor e que não só é possível ser feliz e alegre no trabalho como isso traz ganhos – de produtividade e em matéria de resultados. Assume “gostar imenso de ganhar dinheiro” e admite que é nisso que um empresário tem de se focar. “Mas não tem de ser uma dureza”. Para Ricardo, não foi. Agora, abraça uma nova etapa. Na qual quer retribuir a Portugal o muito que o país lhe deu.

Viveu no Brasil entre os sete e os 12 anos, “uma das experiências fantásticas da minha vida, porque fiquei a adorar Portugal. Nós nem sempre dizemos muito bem do nosso país, mas quem vive lá fora e depois volta sabe – este país é uma maravilha”.

Era ainda uma criança, mas a verdade é que essa experiência definiu uma parte importante da sua personalidade. “Eles fazem tudo para gozar a vida. Talvez essa seja a memória mais viva de todas as que tenho do Brasil. E esse é um dos meus propósitos também: gozar a vida”.

Esse estilo mais descontraído de viver colou-se-lhe à pele. De tal forma que, anos mais tarde, acabou por aplicá-lo na gestão da empresa que fundou e que liderou durante mais de 35 anos. Lá iremos.

A primeira vez que lhe ocorreu a ideia de ser empresário foi na escola secundária. “No 9.º ano tive um professor fantástico, de uma disciplina que se chamava Organização e Administração de Empresas. Esse professor encantou-me com a ideia de gerir uma empresa. Foi aí que pensei pela primeira vez ‘é isto que eu quero. Quero gerir uma empresa’.

Antes disso, teve três empregos que o ajudaram a tornar-se no profissional que veio a ser: diretor de uma associação de estudantes, diretor financeiro numa empresa de mármore e gestor de produto de marketing numa multinacional. Depois foi chamado para a tropa, onde foi diretor de armazéns e deu um contributo determinante para a informatização dos processos. “As messes militares ainda hoje são clientes da PHC”.

Oriundo de uma família de empreendedores, Ricardo foi, no entanto, o primeiro a licenciarse. “No início do curso de Gestão de Empresas aprendi uma lição fantástica. Comecei a jogar na bolsa. Pedi emprestados cinquenta contos a um tio, um amigo – que mais tarde fundou a PHC comigo – pedi outros cinquenta emprestados ao pai e investimos cem contos. Esses cem contos multiplicaram-se até chegarem aos cinco mil contos. Eu tinha vinte anos. E parecia que a vida era muito fácil. Que não era preciso trabalhar para ganhar dinheiro”.



INOVAÇÃO

EMPRESAS

CULTURA

Tudo parecia correr bem até que a bolsa caiu. “Não parou de cair e eu perdi o dinheiro quase todo. O que foi mesmo uma ótima lição”.

Ficaram com o suficiente para fundar uma empresa. “Eu estava a tirar o curso de Gestão, ele de Engenharia. Pensámos que podíamos ser consultores e criámos a PHC”.

Assim nascia a empresa à qual se dedicou durante mais de três décadas, até janeiro deste ano.

“Já na altura eu achava que as empresas em Portugal eram muito mal geridas, precisavam de ajuda. Porque os empresários são autênticos heróis, é verdade, mas muitas vezes não são expostos às boas práticas. Eu já pensava isso há 35 anos”.

O primeiro grande cliente foi uma empresa que se queria informatizar. “Eu fui à procura de um sítio onde comprar os PCs, o Miguel foi tirar um curso para aprender a montar redes de computadores. Eu já adorava programar, na altura, por hobby, e fizemos o software para todos os departamentos da empresa. Correu tão bem que todas as empresas daquele setor começaram a querer o mesmo software. E depois outras empresas, de outros setores, também. Foi assim que nasceu a PHC”.

Parecia simples – e foi. “Chegámos à conclusão de que era preciso escalar a empresa. Vender o mesmo produto a mais empresas, sem precisarmos de ter mais pessoas. E foi isso que fizemos. Criámos um produto standard, que dava para todas as empresas. E começámos a vender imenso esse produto”, recorda.

“Lembro-me perfeitamente de fazer uma campanha em que enviámos 22 cartas, para vender um software de assistência técnica. E das 22, umas 10 telefonaram a pedir mais informação. Conseguimos fechar duas ou três, o que nos deu imenso dinheiro durante uma data de tempo. Só com 22 cartas”.

Neste contexto, em que poucas empresas ainda tinham computadores, Ricardo garante que o seu mérito foi identificar um problema por resolver. “A razão de existência de uma empresa é sempre essa. Existir alguém que paga para que outros resolvam o seu problema. Eu tive noção de que as empresas precisavam de software. Havia muito pouco e o que havia era caríssimo. A ideia que surgiu foi a de criar um software acessível às empresas, principalmente às pequenas e médias empresas em Portugal, com que elas pudessem trabalhar muito facilmente. Foi isso que nós fizemos”.

Perceberam, depois, que para vender software empresa a empresa precisavam de uma equipa muito grande. “E eu sempre quis ter uma empresa pequena. Por isso criámos uma cultura de distribuição. Acabámos por montar uma rede de 400 distribuidores, na minha vigência na PHC. Fazíamos o software,

“Já na altura eu achava que as empresas em Portugal eram muito mal geridas, precisavam de ajuda.”

tínhamos quem o vendesse e quem o instalasse. E consegui manter a empresa pequena. A PHC, até ao fim da minha vigência, tinha 260 pessoas”.

A lista de prémios e distinções conquistados pela PHC parece interminável: melhor software de gestão, top 20 das melhores empresas para trabalhar em Portugal, top 3 das empresas com melhor comunicação interna, top das organizações mais felizes de Portugal, melhor serviço a terceiros na área da inovação tecnológica e transformação digital, top 3 das empresas com mais propósito – e podíamos continuar, porque são muitos anos, de muitos prémios.

“Lembro-me perfeitamente de um mês de janeiro em que não vendemos nada. E em fevereiro não havia dinheiro para os ordenados. Chamei as pessoas, uma a uma. Éramos todos jovens. E perguntei: quanto dinheiro é que precisas? Porque só há este. Um a um, dei o dinheiro que era possível. Depois, felizmente, veio mais negócio e a coisa rolou”.

Depois desse episódio ouviu o Bill Gates, à época CEO da Microsoft, dizer que o seu foco era a liberdade financeira e que, para ele, liberdade financeira correspondia a ter, no

Claro que nem sempre foi fácil
←



banco, um ano de ordenados. “Com um ano de ordenados no banco, podia fazer o que quisesse, sem depender de bancos, de financiadores, de sócios. Eu ouvi aquilo e pensei ‘é isto!’. E entrei numa luta pela liberdade financeira. A maior parte do dinheiro que a empresa ganhava, reinvestia, até ter um ano de custos nas suas contas. Isso foi fantástico porque permitiu uma liberdade incrível”.

Este momento foi determinante, na vida da empresa, e na sua. “Quando nós temos, numa empresa, este tipo de liberdade, é fantástico. Para podermos tomar aquelas decisões que, se fôssemos pressionados pelos resultados de curto prazo, nunca íamos tomar. Eu pude investir em projetos que iam demorar um ano e meio ou dois a dar resultado. Sem pressão. A liberdade financeira de uma empresa continua a ser uma das áreas que eu mais advogo – e começou com não ter dinheiro para os ordenados”.

A esse momento difícil seguiram-se, claro, muitos momentos de sorte. “De 1998 a 2002 crescemos 100% ao ano. Nunca tivemos prejuízo, em 35 anos, foi bom. Houve três anos em que as vendas caíram: uma vez em 2003 e mais duas durante a crise do subprime. Conseguimos ultrapassar, sem despedir. Eu acho que isso foi algo a que as pessoas da PHC sempre deram muito valor”.

Os últimos anos da sua vigência na empresa foram de sucesso pleno. “Ao longo dos últimos dez anos crescemos sempre, mesmo durante a pandemia. Como a empresa estava muito maior, isso permitiu ter mais recursos, para um foco muito grande. Sempre dentro do conceito de gestão descontraída, mas profissional”.

Este conceito faz parte da assinatura de Ricardo Parreira, conhecido por acreditar nas incontáveis vantagens de investir muito no bem-estar dos colaboradores e no equilíbrio que é possível alcançar entre “uma vida divertidíssima dentro da empresa”, “uma entrega incrível” e “clientes altamente satisfeitos”.

“Eu procurei a excelência. Fiz muita formação, nos Estados Unidos, com CEOs de empresas com o tamanho da nossa. Implementámos uma metodologia de gestão que se chama Objective and Key Results [Objetivos e Resultados-Chave], que permite que as pessoas estejam permanentemente a aprender com os seus erros e a aproveitar os erros para evoluir. As empresas muito formais, que têm medo de errar, não evoluem, não há inovação. Nós escolhemos aprender com os erros”.

Na sua vida profissional, Ricardo Parreira identifica, com facilidade, duas fases: a fase “jovem, aceleradíssimo e muito pouco tolerante. Ou era excelente, ou não dava. E trabalhar comigo era difícil, desse ponto de vista” e a fase pós descoberta da meditação.

“Eu procurei a excelência. Implementámos uma metodologia de gestão que se chama *Objective and Key Results* [Objetivos e Resultados-Chave], que permite que as pessoas estejam permanentemente a aprender com os seus erros e a aproveitar os erros para evoluir.”

“Levar para a frente uma empresa destas representa uma exigência incrível. Atualmente, ouve-se falar muito do equilíbrio entre vida profissional e vida pessoal, mas isso não é para empresários. Ser empresário dá-nos uma certa liberdade, claro, mas a verdade é que, até ter vendido a empresa, no dia 20 de janeiro de 2025, a minha vida foi sempre acelerada”.

“Ao descobrir a meditação, mudei radicalmente a minha postura. Mantendo a exigência, talvez me tenha tornado mais próximo das pessoas. Até ali era um gestor mais implacável, passei a ser um gestor mais colaborativo. Tive excelentes resultados com os dois. Mas as pessoas gostavam mais do colaborativo”.



Considera que a meditação transformou a sua vida “e não foi só profissional”. Treino do foco, atenção plena, capacidade de aceitar o que nos acontece, “que é bom para tudo na vida”. “Se fizermos 10 ou 15 minutos por dia, nem que sejam dias alternados, já tem um efeito incrível. Efeito estudado na capacidade de o cérebro se desenvolver. E um bem-estar incrível”.

Hoje considera a tolerância uma virtude muito importante, para um gestor. “A falta de tolerância do gestor torna o trabalho das pessoas que trabalham com ele mais difícil. E nem sequer contribui muito para a inovação. Se eu tenho medo de errar, porque não há tolerância acima, eu não vou inovar, não vou arriscar. É uma cultura de equipa em que a inovação fica a depender de quem está em cima. Quando se ganha tolerância, o que acontece é que as equipas passam a sentir que podem experimentar, que podem arriscar. Isso é muito importante numa empresa. Tolerância com exigência”.

A par disso, implementou na empresa que geriu um estilo descontraído. “Eu fazia questão de mostrar que era possível ter resultados sendo descontraído. Que não é preciso ser formal. Que não é preciso usar gravata. Que não é preciso criticar as pessoas por rirem à gargalhada dentro da empresa. Há empresas onde não se pode rir. Eu, quando ouvia gargalhadas no departamento, ficava super contente!”.

Apesar de considerar que, neste aspeto, Portugal tem dado passos em frente, Ricardo identifica muito espaço de melhoria. “Cerca de 50% dos empresários em Portugal, segundo a Fundação Francisco Manuel dos Santos, não têm o 12.º ano. Dos restantes, formados, penso que só 5% a 10% têm licenciatura em Gestão. Os empresários em Portugal são

autênticos heróis, mas não têm ferramentas para ser melhores. E isso é uma pena”.

Numa entrevista em 2019, Ricardo Parreira falou pela primeira vez do conceito de ‘felicidade lucrativa’. “Um estudo muito interessante de uma universidade americana diz que uma pessoa feliz produz mais 10% do que uma pessoa normal. Uma pessoa infeliz produz menos 37%. Entre um infeliz e um feliz estamos a falar em 50% de produtividade. Se o empresário conseguir investir para empurrar isto para cima, vai ter resultados, na empresa. Por isso digo que a felicidade é lucrativa. Lucrativa no sentido em que é preciso investir, é preciso gastar dinheiro, mas isso traz resultados. Resultados na produtividade das pessoas e, depois, nas vendas”.

Escreveu o livro ‘Gestão descontraída, mas profissional – Como responder rapidamente aos desafios do negócio’, “o livro que eu gostava de ter lido aos 20 anos” e prepara-se para escrever outro, dedicado às boas práticas que considera faltarem às empresas.

Em janeiro, Ricardo Parreira fechou um ciclo. Vendeu a PHC ao grupo francês Cegid. “A minha vida agora é ótima. Ser empresário é uma responsabilidade muito grande. Portanto, não é nada mau deixar de ter essa responsabilidade, pelo menos temporariamente. É verdade que tenho muitos projetos. Talvez o projeto que eu mais gostava de desenvolver é ajudar Portugal. Porque na verdade foi Portugal que me deu quase tudo. Fazia 90% das vendas para Portugal. Portugal ajudou-me imenso. E agora quero retribuir um pouco. Gostava de tentar ajudar as empresas a serem mais bem geridas. Com o esforço que os empresários colocam, com o talento que existe em Portugal, acho que é possível. O meu propósito sempre foi muito este”.

Acredita que é na adoção das metodologias certas e na implementação de boas práticas que reside o ‘segredo’ que pode alavancar as empresas portuguesas.

Em paralelo, prepara-se para ser investidor e para ajudar empresas a investir, faz mentoria e ainda dá aulas em duas universidades.

Depois de mais de 35 anos de dedicação à empresa que fundou com pouco mais de 20, Ricardo Parreira vive o início de uma nova fase com uma outra dimensão de liberdade.

“Ser livre é a coisa mais importante que há. Talvez tenha seguido o caminho de ser empresário por amar a liberdade. Ao longo da minha carreira, tomei várias decisões que me permitiram manter sempre livre. Por gerir uma empresa independente, eu podia falar do que eu quisesse. Graças a viver num país livre. Não fui propriamente impactado pelo regime anterior ao 25 de Abril, porque tinha sete anos de idade, mas não me imagino a viver num país onde não houvesse liberdade. Até desse ponto de vista, o país em que vivemos é uma maravilha. Porque a liberdade é tudo para mim”.



**CTO da Bac3Gel*

DANIELA PACHECO

*“Na Incubadora do Taguspark,
vive-se um espírito de comunidade”*

TEXTO
Joana Margarida Fialho

FOTOGRAFIA
Mafalda Azevedo

Primavera
2025

Daniela Pacheco tem 34 anos, é de Ermesinde e é a segunda mais nova de sete irmãos. Mulher das ciências da vida, criou a Bac3Gel, onde é a Diretora Executiva (CTO - Chief Technical Officer) e o Taguspark foi o local escolhido para começar a empresa, apesar de ter trazido o laboratório “às costas” de Itália.

Os testes psicotécnicos diziam que devia seguir jornalismo, porque fala “imenso”, mas a ciência falou mais alto. “Sou uma nerd”, admite. Participou em todos os concursos da escola e a matemática sempre foi uma área de que gostou. No entanto, “quando foi para escolher, fui para os bichinhos, os micro-organismos e as células; fui mais para a parte viva e não tanto para os números, porque é mais divertido”. Pode pensar-se que a área já estava enraizada nesta família numerosa, mas não. Daniela é das únicas a ter enveredado pela ciência. “Somos todos muito diferentes”, diz.

Começou por ler enciclopédias, o que veio despertar mais a sua curiosidade sobre a vida animal e os ecossistemas, mas nada se compara aos dias passados na casa da avó, embrenhada no meio da floresta: “Eu e os meus irmãos construíamos torres de lama, “roubávamos” o sofá de casa para pô-lo lá fora, porque a sala lá fora é muito mais divertida, brincávamos com bichinhos e fazíamos experiências de pós e água e víamos quando é que eles se misturavam e não se misturavam... Tive o melhor dos dois mundos: a floresta e a cidade.”

Daniela tirou o curso na Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica do Porto. “Tive sorte em aprender a teoria de manhã, ir para o Laboratório e aplicar à tarde e isto é um privilégio mesmo muito grande”. Ainda assim, a parte prática na faculdade não era suficiente e Daniela estava pronta para “pôr as mãos na massa”. Assim que pôde, pediu as equivalências necessárias para poder estar no 3Bs: Research Group (Biomaterials, Biodegradables and Biomimetics), da Universidade do Minho, enquanto ainda estudava. Aí, começou a trabalhar numa estratégia para a regeneração do osso.

Também foi nessa altura que conheceu Sebastião van Uden, com quem veio a casar-se. “Ele estava sempre na secretária a ler e eu perguntei-lhe ‘Não queres vir para o laboratório aprender a fazer coisas?’ . E, devagarinho, fui-lhe ensinando. Depois, ele começou a fazer coisas que eu já não sei, mas, a maior parte das coisas, fui eu que lhe ensinei!”, diz entre risos.

O início
da Bac3Gel
←



Já namorados, embarcaram os dois pela via da investigação, em projetos diferentes, em Milão, Itália. Daniela começou por trabalhar num hospital a “tirar gordura para extrair células estaminais, para convertê-las em células do osso”, explica. Como não gostou da experiência hospitalar, procurou outras opções. “Consegui entrar em contacto com a professora Paola Petrini, de Engenharia de Biomateriais, e ela propôs-me uma tese, que é, no fundo, a Bac3Gel. Comecei a estabelecer estratégias para regenerar osso e ela propôs-me recriar muco no laboratório. Portanto, a Bac3Gel faz muco. O muco é um filtro, é a nossa primeira linha de defesa do sistema imunitário e também é a casa da nossa flora intestinal. Esta é responsável por 80% do nosso sistema imunitário. Tem uma comunicação com o cérebro e com todos os órgãos e é extremamente importante na nossa saúde. 90% de todas as doenças crónicas estão ligadas à flora intestinal”, refere.

Por isto, a Bac3Gel desempenha um papel crucial. “Cultivar a flora intestinal em laboratório é muito difícil. Até agora, era possível cultivar 20% com condições muito perfeitas de cultura e na nossa tecnologia é possível cultivar 90% das espécies encontradas no dador sem qualquer tipo de controlo da atmosfera. E é isso que nós fazemos, nós recriamo-la no laboratório, de maneira muito mais económica e num curto espaço de tempo”. Sebastião estava a trabalhar noutro projeto, que é hoje uma start-up italiana de sucesso, mas, devido à sua experiência empresarial e ao facto de conhecer o projeto diretamente por Daniela, foi convidado a integrar também a Bac3Gel.

Um
laboratório
que viajou
de Milão
a Lisboa
→

Apesar de a ideia da empresa ter nascido em Itália, a ambição nunca foi ficar por lá. “Somos portugueses e a ideia é voltar sempre ao teu país. Falta-me imenso o cheiro do mar, não tem vento (eu não gosto de vento, mas senti falta dele) e há muitas coisas que são extremamente burocráticas, ainda mais do que em Portugal”, afirma. Assim, tal como descreve Daniela, a empresa é um “design in Italy, made in Portugal”, ou seja, “desenhado em Itália, feito

em Portugal”. Em terras italianas há mais fundos, refere a engenheira, mas para se estar em laboratório a experiência acabaria por ser diferente, porque, normalmente, acaba-se em laboratórios de universidades e “não te vais focar na

empresa, vais estar a fazer trabalhos das professoras, porque elas não conseguem fazer tudo e precisam de apoio”. Assim, vir para Portugal foi como “cortar o cordão umbilical, ganhar independência e focar naquilo que a empresa é: um bebé que tem de receber atenção desde o primeiro dia até se tornar viável.”

Em 2020, Daniela e Sebastião voltam para Portugal, mas antes já tinham enviado uma candidatura para estarem na Incubadora do Taguspark: “Na verdade, nós não fomos a mais lado nenhum. Pusemos na cabeça que este era o sítio e viemos para aqui”. Em pleno rebenatar de uma pandemia mundial, os dois engenheiros fizeram-se à estrada. Trouxeram o laboratório num atrelado e ainda uma mota. “De Itália a Portugal, com o laboratório atrás”, resume Daniela com um sorriso.

No dia 1 de fevereiro ocuparam o laboratório número 1 da Incubadora. Pouco tempo depois, tiveram de voltar para casa, devido à Covid-19, mas nem isso os parou: “tínhamos um edifício no terreno da casa que não estava a ser utilizado e construímos lá o laboratório temporário para podermos levar a ideia para a frente.”

Alguns apoios foram essenciais para a continuação do projeto, como um fundo da European Innovation and Technology e o próprio sogro de Daniela, que também tinha a sua empresa e vendeu-a para investir na Bac3Gel. “Fomos muito abençoados com as pessoas que tivemos como mentores”, diz. “É importante termos conselhos. O tecido empresarial português, apesar de ser um bocadinho maltratado, está muito investido em promover que outras pessoas façam empreendimentos e que dinamizem o ecossistema empresarial em Portugal. Acho que nunca nenhum empresário português nos fechou a porta. Nunca.”

No Taguspark, encontraram um sítio onde podiam testar a ideia e ter um laboratório só para a empresa. Esta não é a realidade que muitas outras start-ups encontram: “Com as empresas, start-ups, que conhecemos e que estão, quer aqui em Lisboa, quer em Braga ou no Porto, aquilo que eles descrevem é que têm uma bancada partilhada com toda a gente e pagam balúrdios”. Além disso, no Taguspark, o apoio é contínuo e a rede de contactos é uma mais-valia para estas empresas que estão a começar. “Falas com as outras empresas para perceber quais é

“Nenhum
empresário
português
nos fechou
a porta”





que são as dores de crescimento e como é que eles resolveram esse problema”. Daniela ainda acrescenta que receber empresas num laboratório próprio e num espaço como o Taguspark tem outro impacto: “Vir aqui é uma coisa sólida e concreta, enquanto se for num laboratório partilhado numa universidade parece que ainda é uma ideia que tem de ser muito trabalhada. Efetivamente, não se equacionaram outras opções, mas ainda bem, porque nós estamos aqui ainda hoje e recomendamos a toda a gente o Taguspark, porque eles são bons e procuram todos os dias ser melhores.”

Assim, encontraram o local ideal para investigarem e poderem desenvolver trabalho que é “fundamental” para a indústria, refere a engenheira. “O facto de poderes cultivar diferentes dietas, floras intestinais, no mesmo teste, permite ter uma ideia de como é que aquele fármaco pode ajudar em termos regionais, ou seja, se é bom para a Ásia ou para África ou América do Sul”. Desta forma, cada um de nós pode ser “fonte de terapia”. Daniela dá-nos mesmo um exemplo: “há corredores de maratona que conseguem correr imenso, porque têm bactérias que degradam o ácido láctico. Portanto, eles não têm dores musculares. Se quiseses ir para o ginásio e começas a tomar essa bactéria uma ou duas semanas antes, já não vais ter aquela primeira semana em que estás de rastos. Podes converter o teu

microbiota para tirares maior partido dele”. A investigadora deixa também a ressalva de que as “bactérias são ótimas”, apesar de “toda a gente achar que são más.”

À data da entrevista, a equipa da Bac3Gel era constituída por dez pessoas de nacionalidades e backgrounds distintos.

“Esta é a melhor parte da Bac3Gel. É o que nós somos... Às vezes, o curso é o mesmo, mas temos experiências completamente diferentes”. O espírito e trabalho de equipa são valores bem presentes no laboratório número 1. “O João quer implementar que toda a gente ande de patins para jogarmos hockey. Temos kombucha feita pelos homens da equipa. No Natal, fomos jogar Fórmula 1 virtual e o Sebastião está agora a planejar fazermos karting todos juntos”, refere Daniela entusiasmada.

Já mãe de dois filhos rapazes, dois “born-startupers”, como descreve, relembra que esta nova fase da sua vida não a impediu de continuar a trabalhar no laboratório. “Eu pude ser mãe aqui e ter um bebé desde os cinco dias ao meu lado”. Os vizinhos da Incubadora também não se importaram de ter um novo residente e as pipetas do laboratório também serviram para entreter o recém-nascido. “Vive-se mesmo um espírito de comunidade. É uma ideia que tínhamos antigamente, em que os vizinhos eram uma extensão da família. Acho que isso que se mantém nesta Incubadora.”

Daniela Pacheco diz nunca ter sentido qualquer tipo de discriminação pela sua idade e/ou sexo. “Eu tenho uma personalidade um bocadinho forte, portanto, o facto de ser jovem e mulher nunca me afetou, nem agora, nem quando era investigadora, nem quando era aluna. Nunca olharam mais para o Sebastião só porque ele é um homem e eu sou uma mulher, nunca houve essa situação. Sempre me senti igual a todos.”

À pergunta “o que é ser livre?”, a engenheira não hesita em responder que “é poder tomar qualquer tipo de decisão ou ação que permita explorar uma curiosidade ou testar uma ideia”. Daniela destaca o apoio familiar e o facto de sempre ter tido liberdade para escolher aquilo que quisesse ser. “A única coisa em que não havia opção era ter de ser boa pessoa.”

“Esta é a melhor parte da Bac3Gel. É o que nós somos... Às vezes, o curso é o mesmo, mas temos experiências completamente diferentes”.

“O facto de ser jovem e mulher nunca me afetou”





O mundo das tatuagens também se faz de liberdade

TEXTO

Joana Margarida Fialho

FOTOGRAFIA

Mafalda Azevedo

Primavera

2025





Ao entrar, parece um escritório, mas é, afinal, um estúdio de tatuagens, onde só trabalham mulheres que, normalmente, usam blazer. Com paredes brancas, decoração minimalista e plantas, a designer de interiores e tatuadora Marta Bala decidiu abrir este estúdio em 2021. Beatriz Lopes, designer e tatuadora, e Raquel Diniz, body piercer, completam a equipa. A opinião dos outros não as incomoda. Têm orgulho naquilo que fazem e nas tatuagens que pintam o seu corpo e transpiram arte.

A arte sempre esteve presente na vida de Marta Bala. Aliás, só não foi para Belas Artes, porque “diziam que não tinha saída”. Nascida em Portalegre, foi estudar Design de Interiores e Equipamento para Castelo Branco e deixou-se ficar pela capital aos 23. A entrada no mundo das tatuagens não estava nos planos de Marta, até porque “há 12 anos, era um mundo quase exclusivo para homens; eles estavam pouco recetivos a que as mulheres trabalhassem nisto e foi complicado arrancar”. Atualmente, “está mais equilibrado”, até porque “existe um mercado específico para homens e para mulheres, há mercado para os dois”, explica.

Pensou muitas vezes em desistir, admite, mas foram os clientes que a incentivaram a continuar: “havia sempre alguém que queria tatuar comigo e eu continuei sempre a ter trabalho, então fui ficando”. Talvez sejam influências da sua bisavó, que também tinha tatuagens.

A outra tatuadora da casa tem apenas 25 anos, mas já traz consigo uma longa experiência. Beatriz Lopes começou a tatuar aos 19 e juntou-se ao estúdio de tatuagens de Marta por convite direto. “Passado um ano e meio de estar a tatuar, recebi uma proposta da Marta, que estava a abrir o seu estúdio e queria que eu integrasse a equipa, porque gostava muito do meu trabalho. Em primeiro lugar, não estava à espera de que alguém, após um ano de tatuagem, gostasse do meu trabalho e me propusesse ingressar numa equipa – principalmente por ser ela, que já era uma tatuadora com bastante relevância no mundo da tatuagem. Fiquei muito orgulhosa, muito grata e decidi avançar.”

A equipa só fica completa com um terceiro elemento. Raquel Diniz caracteriza-se como uma “montra do trabalho da Marta”, já que 90% das tatuagens que tem foram feitas por ela. Começou por ser gerente de loja, logo quando abriu o estúdio e, depois, incentivada por Marta, tirou um curso para ser body piercer, acrescentando uma nova valência à equipa. Ao início, confessa que não era algo que se visse a fazer: “Não era uma coisa que eu achasse que adorava fazer, porque me fazia confusão perfurar alguém, mas decidi ir fazer o curso e ver no que dava. E o que é certo é que fiz o curso, em abril do ano passado, e gosto muito”.

“Um tiro no escuro”, é assim que Marta descreve a abertura do seu estúdio de tatuagens. “Não sabia se ia correr bem ou se ia correr mal. Decidi que só queria trabalhar com raparigas, é mais fácil lidarmos umas com as outras. Decidi arriscar, juntámo-nos e ainda aqui estamos”. Logo

O estúdio





no arranque, contaram com muitos agendamentos, o que as motivou a continuar. No entanto, nem tudo é fácil. Marta Bala destaca a instabilidade da profissão: “O mês de janeiro nunca é igual ao mês de janeiro do ano passado... Nunca sabemos ao certo. Às vezes, estamos no início do mês e a agenda está vazia e depois, passado uma semana, está cheia, rapidamente.”

O facto de Marta ter tirado o curso de Design de Interiores ajudou à decoração do espaço. O principal objetivo era que todos os que entrassem pela porta do estúdio se sentissem confortáveis, “até porque isto convém ser uma experiência tranquila para todos; para nós, que estamos a trabalhar, e para o cliente”.

Neste estúdio, apenas trabalham mulheres. Beatriz nunca trabalhou com homens, mas considera que o facto de serem só mulheres facilita: “Acho que nos ligamos mais, a nível de conversas, de gostos, de decoração, de música, temos muitas coisas em comum. O estúdio também reflete muito a nossa essência, a nossa personalidade”. Também Raquel partilha da mesma opinião. “Para mim, foi sempre positivo. Nesta equipa, somos amigas, somos companheiras, estamos aqui para a luta, estamos aqui para o que der e vier. Ajudamo-nos umas às outras, queremos crescer juntas, queremos sempre trabalhar mais”. 90% dos clientes são mulheres. Este é um espaço que é visto como seguro e sem preconceitos.

O mesmo não acontece fora do estúdio. Raquel diz que, atualmente, ainda é alvo de comentários pelo facto de ter tatuagens. “As pessoas tendem sempre a tecer algum tipo de comentário, mas eu não ligo muito aos comentários alheios, então acaba por nem sequer me incomodar.”

O mundo das tatuagens



Beatriz Lopes sempre foi muito ligada às artes. “Desde pequenina que desenhava, na escola estive sempre na área de artes, fiz o secundário numa escola só de artes, a Escola

Secundária António Arroio e na faculdade também fiz Design”. Nunca pensou que iria fazer disto a sua profissão a tempo inteiro, mas assim que começou não parou mais. Ninguém na sua família tinha tatuagens até ter começado a tatuar. “Ainda tive amigos que tatuaram em minha casa antes de eu começar num estúdio”, conta. Quem “deu o corpo ao manifesto” foi o pai de Beatriz, a primeira pessoa que tatuou – fez as iniciais dela e do irmão. “Foi a minha família e os meus amigos que fizeram com que eu pudesse evoluir”. Além de fazer nos outros, Beatriz não se inibiu de fazer também a si mesma: “A minha primeira tatuagem foi nas costas e foi sobre a minha família. Fi-la uns três

meses depois de começar a tatuar. Uma semana depois, fiz logo uma a mim mesma, um código morse, porque eu andei nos escuteiros.”

Marta fez a sua primeira aos 18 anos nas costas. “Não correu nada bem, porque não me identifiquei nada com o ambiente. Naquela altura, ainda era um bocado underground, ouvia-se música alto, o tatuador fumava, o ambiente era escuro, menos limpo... E a tatuagem doeu-me bastante, mas não me arrependo”. Lembra-se de ter decidido ali que não ia fazer mais nenhuma tatuagem. Esta ideia durou até a própria ter começado a fazer disso profissão. Já esteve doze horas a ser tatuada. Não recomenda a experiência e diz que no fim “parecia que tinha corrido uma maratona”. Atualmente, “desencorajo sempre as pessoas. No máximo, fazemos uma sessão de oito horas, com intervalos.”

Raquel Diniz tem tatuagens nas orelhas e é também nesta zona que gosta mais de fazer piercings: aliás, nas orelhas e no nariz. Estes também são os piercings com os quais mais se identifica. “Gosto muito de fazer piercings e acho que, tal como as tatuagens, é uma forma de ter cuidado e amor próprio. Pelo menos, para mim, quando faço uma tatuagem, quando faço um piercing... a pessoa sente-se bonita, faz com que a autoestima suba. Aqui, todas gostamos disso, porque também gostamos de ver que a pessoa fica feliz e a achar-se bonita, acho que isso é muito importante.”

A tatuar há mais de uma década, Marta define o seu estilo de tatuagem como “muito abrangente”, mas aquilo que mais gosta de fazer são tatuagens com cor, “sobretudo animes, kawaii, paisagens e flores”. Quanto a influências artísticas tem muitas, mas destaca Van Gogh e Frida Kahlo.

Raquel Diniz começou a tatuar com Marta precisamente por gostar de tatuagens com cor. Atualmente, já tem mais de cem e não pretende parar. A cara e a parte da frente do pescoço são as únicas zonas onde diz que nunca irá tatuar. Todo o resto do corpo está à disposição para receber arte. “Quando comecei, não pensei que me ia tatuar toda. Aliás, no início, quando eu ia tatuar com a Marta, até pedia coisas um bocadinho mais pequenas. Então, a minha ideia era ‘vou fazer mais uma peça’, só que depois chega a uma altura em que olhas e comesas a sentir vazios e esses vazios começam a incomodar.”

“Gosto quando a pessoa diz para ser criativa ou para ter liberdade na execução da tatuagem”, admite Marta Bala. No entanto, pode ser desafiante para um tatuador equilibrar a criatividade com as indicações do cliente, mas o mais importante é “quem vai fazer a tatuagem gostar e garantir que é 100% aquilo que quer e que não vai mudar e vai querer ficar com aquilo para sempre.”

O que agora “está na moda” são as linhas finas (o chamado

fine line), tatuagens mais minimalistas, “tudo o que diga `sou tatuada, mas não sou tatuada´”, define Raquel. A especialista neste tipo de tatuagem é Beatriz: “gosto muito de tatuar, dentro do fine line, o botânico, as flores, o ornamental e os animais.”

Apesar das modas, há sempre tatuagens que marcam o percurso de um tatuador, seja tatuar familiares: “A que mais significado teve, para mim, foi quando tatuei a minha tia, que não tinha nenhuma tatuagem. Tatuei a cara da minha avó em silhueta, só linhas, duas semanas depois de ela falecer”, recorda Beatriz. Ou tatuar algo com um significado especial para alguém: “Aqueles que me marcam mais são sempre as tatuagens que as pessoas vêm fazer para alguém que perderam e que querem lembrar aquela pessoa de alguma forma, seja com uma flor ou com um nome ou com uma data. Mesmo por pequenina que seja, são aquelas que te marcam mais, não pela tatuagem em si, mas pela história que está associada à tatuagem”, diz Marta.

Também há momentos que ficam na memória. As duas tatuadoras do estúdio tatuaram num casamento. Uma tatuou a noiva, outra o noivo e os convidados também não ficaram de fora. “Os noivos eram americanos e quiseram casar em Lisboa. O casamento teve pessoas de todo o mundo. Eles tatuaram a palavra `Lisboa´ e os convidados podiam tatuar também, tatuagens pequenas, desenhos relacionados com Lisboa - um elétrico, um azulejo. Foi muito giro. Não estávamos à espera que tantas pessoas aderissem”, recorda Beatriz.

“O robô nunca substitui a mão humana”

→

À pergunta `o que distingue um bom tatuador de um excelente tatuador´, a resposta não foi fácil, mas, para Marta, “um bom tatuador pode ser só tecnicamente perfeito na execução do trabalho, enquanto um excelente tatuador vai mais para

além da técnica e tem atenção e preocupação com o cliente. E mesmo durante o processo, verificar se está tudo bem, se quer fazer pausas, se quer comer. Depois, também todo o pós da tatuagem, perguntar se a cicatrização está a correr bem, haver um acompanhamento.”

Um conselho que Marta Bala deixa para os futuros tatuadores é que “sejam persistentes e que tentem sempre ser melhores, diferentes, criativos, que pesquisem muito, que façam workshops e que tentem aprender junto de bons tatuadores”. Beatriz é da mesma opinião. Diz que “muitas pessoas começam e depois acabam por desistir, acabam por desmotivar e é preciso ter persistência e vontade de evoluir.”

“Mesmo por pequenina que seja, são aquelas que te marcam mais, não pela tatuagem em si, mas pela história que está associada à tatuagem”.

Quando perguntamos sobre o futuro do mundo das tatuagens, Marta suspira. “Com o avanço da tecnologia é um pouco assustador, já se veem máquinas a tatuar por nós”. Ainda assim, acredita que a perfeição da máquina não pode substituir o humanismo de um tatuador. “É uma máquina, não tem sentimentos. Chega ali e faz o seu trabalho perfeito como uma impressora e nós não somos nenhuma impressora. Mas eu acho que vamos ter sempre trabalho, porque o robô nunca substitui a mão humana.”

SE-PA-
OLI-XO

VIU? É FÁCIL.

RAR

NÓS TRATAMOS DA PARTE DIFÍCIL.

COMER & BEBER



SUGESTÕES GASTRONÓMICAS DE MIGUEL OLIVEIRA

Natural do Porto, Miguel Oliveira vive em Lisboa há vários anos. Apaixonado pelo legado do Abade de Priscos, perfeccionista obsessivo. Autodidata orgulhoso. Cozinheiro intuitivo. Foi na capital que abriu as primeiras lojas, em Campo de Ourique (2018) e na Rua Braamcamp (2022), depois de decidir dedicar-se ao projeto que iniciou em 2014.

Foi nesse ano que participou num concurso de gastronomia nacional, com o objetivo de estimular a confeção de receitas elaboradas com produtos de origem portuguesa. Miguel concorreu com uma versão do famoso pudim Abade de Priscos e foi o vencedor absoluto. Chamou Pudim Rei à sua versão do doce e criou um negócio de monoproduto.

O sucesso abriu caminho para novas oportunidades. No final de 2021 foi desafiado pela Câmara Municipal de Oeiras para criar um pudim com ingredientes identitários da região. E assim nasceu o Pudim do Marquês, que será um tesouro da doçaria portuguesa contemporânea. O facto de utilizar produtos ligados a Oeiras e participar em muitos eventos gastronómicos locais, foram alguns dos fatores que pesaram na decisão de abrir um espaço dedicado a doçaria de autor, em Paço de Arcos, Oeiras – o Atelier Chef Miguel Oliveira, situado no Mercado de Paço de Arcos.

Desafiámos Miguel Oliveira a partilhar três sugestões de restaurantes que goste de recomendar.



3



2



1 Restaurante a Marítima

Rua Costa Pinto, Paço de Arcos)

Um restaurante com ótima relação preço/qualidade, onde destaco o Bacalhau à Braz.

2 Restaurante Grelha da Barra

Rua Afonso de Paiva, Oeiras

Um restaurante acolhedor, com um serviço simpático e uns grelhados maravilhosos.

3 Confraria do Polvo

Rua Cândido dos Reis, Oeiras

Um restaurante bem localizado, com uma excelente anfitriã, onde destaco as pataniscas de polvo e a feijoada de polvo.

1

FERNANDO ALVIM

“Oeiras é o sítio perfeito para comer”

Locutor e apresentador de televisão, Fernando Alvim foi o criador do Festival Termómetro Unplugged, da Revista 365, dos Monstros do Ano, da Regata de Barquinhos a Remos, dos torneios de Padel e Golfe para Nabos, do Festival Idiota, dos Prémios Novos, entre muitos outros eventos. Em 2009 fez nascer o programa televisivo 5 para a Meia Noite, onde, juntamente com Filomena Cautela, Luís Filipe Borges, Nilton e Pedro Fernandes, se manteve até 2011. Fundou a empresa Cego, Surdo e Mudo. Na rádio podemos ouvi-lo a apresentar, diariamente, o programa Prova Oral e, semanalmente, o top de música A3.30, ambos na Antena 3. Recentemente regressou à televisão na condução do programa Herói Nacional, no Canal 1 da RTP.

Qual é a sua preferência alimentar que outras pessoas podem achar incomum?

Tenho intolerância a amêndoa amarga. Sim, considero amêndoa amarga um alimento. Vamos cá ver, o nome já não augura nada de bom, não é verdade?

Se Fernando Alvim fundasse uma instituição de caridade, para o que seria?

Uma fundação que ajudasse as pessoas que não nasceram com três nomes - facto que as coloca diretamente na aristocracia.

Vejamos, um Marcelo Sousa dificilmente chegaria onde chegou Marcelo Rebelo de Sousa. Miguel Tavares não teria alcançado o mesmo que Miguel Sousa Tavares.

É mais produtivo à noite ou de manhã? Já tentou mudar isso? Porquê?

De manhã. Não só já tentei como uma grande parte da minha vida era justamente assim que funcionava. Trabalhava à noite, mas começava a redigir um texto e dava por mim – sem saber muito bem como – a beber um gin num lux. Achei que era incompatível com a produtividade que queria e todos sabemos que o Lux não está aberto de manhã.

Sobre que assunto poderia falar durante 20 minutos sem preparação?

Sobre comunicação. Dou uns workshops sobre esta temática e sinto que talvez tenha alguma habilidade para falar sobre o assunto. Falo muito em transparência, em verdade numa época em que as fake news e a percepção nos ameaçam. Mas não vencerão, acredito que o bem vencerá sempre, como nos filmes da Disney.

ce
RAS



“Queria ter sonhos bons, sonhar que estava a conversar com pessoas interessantes e boas que me indicavam os caminhos a seguir para qualquer dúvida que tivesse.”

O que gostaria de ter aprendido a fazer há muito tempo?

Peixe ao sal. E não é difícil, tem-me faltado tempo. E não sal.

Se pudesse escolher com o que sonhar à noite, o que escolheria?

Queria ter sonhos bons, sonhar que estava a conversar com pessoas interessantes e boas que me indicavam os caminhos a seguir para qualquer dúvida que tivesse. Sonharia num mundo sem problemas em que todos se reuniam ao domingo numa daquelas mesas gigantes que colocaram na Ponte Vasco da Gama aquando da sua inauguração.

Onde gosta de dormir uma sesta?

Preferencialmente, na praia.

O que compra com mais frequência do que a maioria das pessoas?

Canetas Bic. Bic Bic Bic, Bic laranja Bic cristal. Sim, já não vou para novo e é apenas com estas canetas que gosto de escrever. Mas como as perco alarvemente e como com frequência deixam de escrever, sou obrigado a regularmente comprar magotes delas. Confessem, há quanto tempo não ouviam a palavra magote?

Qual é a coisa mais irritante com que tem de lidar regularmente?

Pessoas que apitam no carro por tudo e por nada. Apitam para dizer bom dia, apitam para dizer que vão virar para a esquerda, apitam para celebrar a vitória do seu clube, apitam no casamento dos filhos, apitam quando chegam a casa, apitam quando a garagem abre. Não sei o que lhes faça, mas apitar não será de certeza.

Quais são três lugares que gostaria de visitar nos próximos cinco anos?

O primeiro lugar do Benfica no campeonato, o segundo e terceiro dos seus adversários mais diretos.

É bom a consertar coisas em casa?

Não sei consertar nada, sou aquilo a que se chama um nabo. Assim, não sei como vou casar.

Prefere assistir a um filme em casa ou no cinema? Porquê?

No cinema. Ora, porquê? Porque, convenhamos, é melhor.

Como acha que será quando for bem mais velho?

Espero que um septuagenário bem resolvido e nada amargurado, com vontade de fazer coisas e ajudar as novas gerações, estando sempre ao lado delas para partilhar e trocar ideias. Estão a ver, também sei responder seriamente?

Quem é a pessoa mais engraçada da sua família?

O meu tio. O meu tio usa a cada cinco minutos a palavra “cavalheiro”. Aquele cavalheiro para aqui, aquele cavalheiro para ali. Tudo isto com uma energia incomum para alguém que tem 90 anos.

A que desporto olímpico mais gosta de assistir?

Aquele das vassouras que ninguém sabe o nome. Nunca percebi como é que



uma marca de um detergente para o chão nunca se associou àquela modalidade. Sonho com um anúncio em que enquanto eles começam a competição alguém vai juntando detergente para o chão ficar mais brilhante.

Onde costuma ler notícias?

Em todo o lado, no telemóvel cada vez mais e no computador, onde tenho uma aplicação, Press Reader, que me permite ler uma boa parte da imprensa no mundo.

Que hábitos ou comportamentos sente que herdou dos seus pais ou avós?

Talvez hiperatividade. As pessoas na minha família são despachadas, são proactivas, não ficam a olhar para o problema como quem vê sentado um carro a passar. A minha família levanta-se e vai lá resolver o problema, vai lá ajudar. Talvez tenha sido esta a melhor herança.

Quais são os seus programas de televisão favoritos?

Vejo pouca televisão e o pouco que vejo é em streaming em plataformas como HBO e Netflix. Gosto de algumas séries, gosto de stand up comedy, gosto de documentários. E gosto de ver bola, quando são jogos importantes.

Qual é a melhor coisa da sua vida neste momento?

Os meus amigos e a minha família. São neste momento a melhor coisa, mas acho que foram sempre.

Para terminar, Oeiras é o sítio perfeito para...

Comer. Ando a ver uns vídeos de um certo influencer que vocês têm na Câmara e chego a essa conclusão. Tenho ido com frequência aos sítios que me são recomendados nessa página e está aprovadíssimo. Não sei como é viver em Oeiras, mas para comer é ótimo.

“As pessoas na minha família são despachadas, são proactivas, não ficam a olhar para o problema como quem vê sentado um carro a passar.”

O MELHOR DE OEIRAS



As sugestões de Carlos Almeida Ribeiro e Luís Mascarenhas, do elenco da peça Fim-de-semana com sogros, uma comédia do Teatro Independente de Oeiras.

Local perfeito para recarregar energias antes ou depois de um espetáculo?

Carlos Almeida Ribeiro – Rappe Thai Massage, em Santo Amaro de Oeiras. Não dispense uma massagem antes de cada sessão para me dar vigor e energia.

Luís Mascarenhas – No Passeio Vitorino Nemésio (Quinta das Palmeiras), a passear o meu cão.

Um espaço perfeito para performances ao ar livre?

CAR – Moinho das Antas (em frente aos SIMAS) e pinhal junto às instalações dos Comandos.

LM – Pinhal junto às instalações dos Comandos.

O melhor parque ou jardim para relaxar e fazer um piquenique?

CAR – Quinta de Recreio dos Marqueses de Pombal.

LM – Quinta de Recreio dos Marqueses de Pombal.

Melhor local para fazer uma pausa e estar em contacto com a natureza?

CAR – Jardim da Cascata, em Caxias, ou Jardim da Quinta dos Sete Castelos, em Oeiras.

LM – Jardim da Cascata.

Melhor sítio para levar os sogros a passear?

CAR – Depende da “qualidade” dos sogros. Entre o Passeio



Marítimo e o Palácio do Marquês de Pombal, passando pela Fábrica da Pólvora de Barcarena.

LM – Passeio Marítimo.

Praia de eleição?

CAR – Praia da Torre, com um profundo significado emocional.

LM – Praia da Torre.

Espaço cultural ou galeria imperdível?

CAR – Palácio Anjos e Custom Café/Nirvana Studios

LM – Palácio Anjos.

Uma livraria ou espaço dedicado à literatura que recomendem?

CAR – Galeria Verney, em Oeiras, ou Livraria Espaço, em Algés.

LM – Livraria Espaço, em Algés.

Mercado ou feira que recomendem?

CAR – Feira das Velharias e Mercado Biológico no Jardim

Municipal de Paço de Arcos.

LM – Feira das Velharias no Jardim de Paço de Arcos.

Local favorito para praticar desporto ou simplesmente fazer uma caminhada?

CAR – Passeio Marítimo, numa hora de pouco movimento.

LM – Passeio Marítimo.

Um tesouro escondido?

CAR – Real Quinta de Caxias.

LM – Real Quinta de Caxias.

Um sítio inspirador?

CAR – Parque dos Poetas, um local onde é possível encontrar o silêncio necessário à inspiração criativa. A envolvimento poética, o paisagismo e a vista deslumbrante são um excelente cocktail de pura e filtrada inspiração.

LM – Parque dos Poetas.





PRESOS

DIÁRIO POPULAR

**O MOVIMENTO
DAS FORÇAS ARMADAS
A ENTREGA DO GOVERNO
JUNTA DE SALVAÇÃO NACIONAL**

**Proclamação
da Junta
de Salvação
Nacional
Spínola às
Forças Armadas**

**RENDIÇÃO
DE LANCEIROS-2**

No alto do muro da muralha de Lisboa, a 11h, as forças armadas do Movimento 25 de Abril tomaram o poder. O General Spínola, chefe do Estado-Maior, entregou o poder ao Movimento 25 de Abril. O General Spínola, chefe do Estado-Maior, entregou o poder ao Movimento 25 de Abril. O General Spínola, chefe do Estado-Maior, entregou o poder ao Movimento 25 de Abril.



miguel antunes



10 · 11 · 12 JUL

PASSEIO MARÍTIMO DE ALGÉS
O MELHOR CARTAZ. SEMPRE!

OLIVIA RODRIGO KINGS OF LEON NINE INCH NAILS

NOAH KAHAN · SAM FENDER · JUSTICE · BARRY CAN'T SWIM
BENSON BOONE · GIRL IN RED · FINNEAS · FUTURE ISLANDS
AMYL AND THE SNIFFERS · ARTEMAS · BAD NERVES · BRIGHT EYES
CMAT · DEAD POET SOCIETY · FOSTER THE PEOPLE · FRANC MOODY
GLASS ANIMALS · JET · MARK AMBOR · MOTHER MOTHER
NATHY PELUSO · PAROV STELAR · SAMMY VIRJI · ST. VINCENT
THE BACKSEAT LOVERS · THE TESKEY BROTHERS
A-TRAK · CAPICUA · CHLOÉ ROBINSON · DJ BORING · EROL ALKAN
KLIN KLOP LIVE · LOGIC1000 · MACACOS DO CHINÊS · MÁXIMO · MIKE11
NTO LIVE · RIORDAN · PAPA NUGS · THE BLOODY BEETROOTS DJ SET · VON DI

MAIS EM **NOSALIVE.COM**BILHETES
AQUI

NOS

Oeiras

Heineken

novobanco

EY

TEZENIS

RTP

RADIO COMERCIAL

JCDecaux

DIY

RollingStone

visit

Portugal

Santitas