

DOSSIER FUTURE LIVING

00010011
//0010001100100

00100//100010

00100//100010

MANUAL PARA SOBREVIVER NO AMANHÃ

NINGUÉM ADIVINHA O FUTURO, MAS PODEMOS TENTAR ENTENDÊ-LO, TENDO EM CONTA A INFORMAÇÃO QUE POSSUÍMOS HOJE. FOI EXATAMENTE ISSO QUE SANDRA MARQUES PEREIRA, FÁTIMA CARIOCA, JOANA GENTIL MARTINS E GABRIEL FERREIRA FIZERAM A CONVITE DA *FORBES PORTUGAL*. OLHAMOS PARA AS ÁREAS DA HABITAÇÃO, TRABALHO, EDUCAÇÃO, BEM-ESTAR E INVESTIMENTO.

Texto **Rita Meireles** / Fotos **Getty e D.R.**

ue há de ser, há de acontecer ou há de vir.” É desta forma que o *Dicionário Priberam da Língua Portuguesa* define a palavra “futuro”. Como ainda não foi, não é possível falar sobre ele de forma concreta, mas podemos olhar para o futuro à luz das tendências que se têm observado ao longo dos últimos anos e tentar prever aquela que será a realidade em áreas como o trabalho, investimento, bem-estar ou habitação.

A primeira tendência é clara: segundo dados da Organização das Nações Unidas (ONU), 68% da população mundial deverá viver em áreas urbanas até 2050.

As cidades já se começam a preparar para essa realidade. Algumas com avanços tecnológicos que ainda parecem cena de filme. Se o mundo inteiro vai chegar a esse ponto nos próximos anos? É muito provável que não, até porque ainda hoje existem zonas aonde o universo digital não chega. Mas a mudança tem sido constante e vai continuar a acontecer no futuro.

HABITAÇÃO NA AGENDA

Um dos grandes problemas que as cidades enfrentam neste momento está ligado à habitação. Por um lado, os preços elevados levam muitas pessoas a não conseguir comprar casa; por outro, a oferta no mercado não é suficiente para quem tem meios para o fazer.

“O conceito de casa está a mudar, porque estamos numa profunda crise de habitação e, no limite, trata-se de uma mudança existencial relativa à forma como a vivemos: para muitos, a casa deixa de estar associada a bem-estar e segurança e passa a ser vivida de forma negativa, ligada a sentimentos como a insegurança, o medo, a angústia de a perder ou a ansiedade por não a ter. Esta crise tem profundas consequências políticas, económicas e sociais”, afirma Sandra Marques Pereira, doutorada em Sociologia e investigadora no DINÂMIA'CET-Iscte.

Olhando para o futuro, o acesso à habitação continua difícil de antecipar, uma vez que depende de fatores políticos, económicos e sociais. Entre um dos fatores fundamentais estará o papel da Comissão Europeia, que só recentemente colocou a habitação na sua agenda. A evolução das políticas europeias poderá determinar até que ponto os Estados-membros terão orientações comuns em áreas como

o financiamento e a regulação. Ao mesmo tempo, algumas transformações no modo de construir e organizar as casas parecem já estar em marcha. “Sabemos que a industrialização da habitação já está em curso”, diz Sandra. “O que não deixa de levantar algumas questões relativas à qualidade construtiva e arquitetónica desses projetos.”

Mas a grande questão que se levanta, principalmente porque as gerações mais novas são as mais afetadas pela atual situação, é se o futuro da habitação pode significar uma maior acessibilidade. “Não creio”, admite Sandra. “Os jovens estão a ser empurrados para o arrendamento, que é um sector altamente pressionado, sobretudo nas zonas urbanas e/ou turísticas.”

Perante este cenário, o caminho, defende, deverá passar por “um equilíbrio entre o Estado e o mercado”, combinando regulação, medidas de apoio à procura e um “reforço significativo da oferta pública da habitação”.

“A regulação do mercado não significa congelamento de rendas, mas eventualmente algum controlo, que deve ser bastante calibrado, incluindo diversos ponderadores (como, por exemplo, localização, qualidade e idade do imóvel, equipamento, entre outros), limitado no tempo e monitorizado”, afirma.

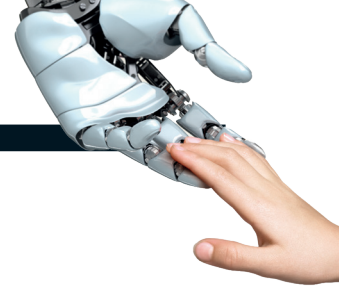
Não se trata de replicar modelos estrangeiros, o essencial será conhecer diferentes soluções e adaptá-las às várias realidades do país, construindo “mosaicos de medidas diversas” que permitam alcançar “um equilíbrio minimamente razoável entre mercado e Estado, priorizando os cidadãos”.

Nesse futuro, as cidades médias e as zonas rurais poderão também ganhar importância como alternativas às áreas metropolitanas mais pressionadas, sobretudo para quem tem possibilidade de trabalhar à distância. Ainda assim, não deverão funcionar como solução generalizada: o emprego e as redes de sociabilidade continuam a pesar nas decisões sobre onde viver.

Como resume Sandra, o desafio passa por articular “segurança e equidade e rentabilidade” num sector marcado por interesses contraditórios e por um “profundo desequilíbrio da relação de poder” entre os diferentes intervenientes.

REVOLUÇÃO NO MUNDO DO TRABALHO

A inteligência artificial (IA) vai mesmo transformar o mundo do trabalho, o que não significa o fim das profissões humanas. “A reconfiguração do mundo do trabalho é ine-



vitável e já está a acontecer”, afirma Fátima Carioca, *dean* da AESE Business School, à *Forbes Portugal*.

Segundo um estudo da Fundação Francisco Manuel dos Santos, em Portugal, cerca de 29% dos empregos estão em “profissões em colapso”, enquanto 22,5% já pertencem a “profissões em ascensão”.

“Para as restantes profissões (cerca de 50% em Portugal), o seu conteúdo será certamente diferente devido à automação de grande parte das tarefas e utilização da IA no apoio à decisão. Estas profissões centrar-se-ão, sobretudo, em atividades complementares à IA que requeiram competências verdadeiramente humanas como a empatia e o sentido do cuidado. Desde logo, são profissões nas áreas do bem-estar, saúde ou educação, mas o princípio aplica-se genericamente a todas as áreas que exijam criatividade”, diz.

As áreas ligadas à tecnologia estarão entre as que mais vão crescer. Mas o crescimento não ficará limitado às profissões tecnológicas: “as profissões da ‘linha da frente’ são as que detêm o maior crescimento em termos absolutos na próxima década”, sobretudo nos sectores agroalimentar, logística, construção e economia do cuidado.

Neste novo mercado de trabalho, a tecnologia será apenas uma parte da equação. “A literacia tecnológica será uma competência ‘higiénica’”, mas terá de ser acompanhada por pensamento criativo, resiliência, flexibilidade, curiosidade, trabalho de equipa, adaptabilidade e liderança. A aprendizagem ao longo da vida será igualmente essencial. “Antigamente, estudávamos durante um período e depois seguia-se a vida profissional. Hoje, não poderá ser assim. Portanto, investir em formação, de forma continua-

da, e acreditar que é possível desenvolver novos talentos, será certamente uma boa preparação para qualquer mudança”, defende Fátima.

A criatividade e as competências humanas poderão tornar-se uma das maiores vantagens das pessoas face às máquinas. “Num mundo cada vez mais automatizado, a criatividade será um dos principais fatores de diferenciação humana”, porque imaginar novas soluções, estabelecer relações entre ideias e decidir que problemas vale a pena resolver exige mais do que capacidade de processamento. Por isso, o futuro deverá ser encarado não como uma competição, mas como complementaridade: “Saber combinar o uso inteligente das ferramentas automatizadas com criatividade e competências humanas que permitam colaborar, inspirar equipas e dar sentido às transformações trazidas pela automação”, diz.

A própria organização do trabalho está a mudar. O trabalho remoto, os modelos híbridos e a discussão sobre a semana de quatro dias refletem uma transformação nas expectativas dos trabalhadores e na forma como as empresas pensam a produtividade. Um modelo híbrido “é provável que seja o mais salutar para as pessoas, o mais eficaz para a empresa e o mais sustentável para ambos e para a sociedade.” No caso da semana de quatro dias, a questão não será simplesmente trabalhar menos, mas reorganizar o trabalho: “Trata-se de trabalhar de forma estruturalmente diferente. Para funcionar, a mudança exige redesenho (não compressão) de práticas-chave: menos reuniões, colaboração mais intencional, decisões mais rápidas, gestão de prioridades, adoção de IA e tecnologia aceleradora da

Sandra Marques Pereira, investigadora no DINÂMIA'CET-Iscte, defende que o conceito de casa está a mudar, porque estamos numa profunda crise de habitação.



Fátima Carioca, *dean* da AESE Business School, não tem dúvidas de que, com a chegada da IA, a reconfiguração do mundo do trabalho é inevitável e já está a acontecer.



produtividade, definição clara de urgências e alinhamento entre objetivos estratégicos e o trabalho diário”, afirma Fátima.

No fundo, o desafio do futuro não será apenas adaptar as pessoas à inteligência artificial, mas decidir que lugar queremos dar-lhe na nossa sociedade. “Quanto mais se delega na IA, maior é o risco de erosão da responsabilidade humana.” A tecnologia poderá transformar profissões, organizações e formas de trabalhar, mas caberá às pessoas definir os limites dessa transformação e garantir que o progresso tecnológico continua ligado ao bem-estar, à criatividade e àquilo que nos torna humanos.

REPENSAR A EDUCAÇÃO?

Como *dean* da AESE Business School, Fátima Carioca refletiu ainda sobre o futuro da educação. Com tantas mudanças a acontecer nas profissões que hoje conhecemos e com a previsão de que muitas outras profissões possam surgir no futuro, como é que os sistemas de ensino podem preparar os profissionais para aquilo que ainda é desconhecido?

“Um argumento interessante reflete sobre até que ponto é realista desenhar currículos ‘à prova de futuro’. Os sistemas educativos são estruturas grandes e lentas a mudar, e há quem argumente que é mais sensato reforçar os fundamentos (literacia, numeracia, pensamento lógico) do que tentar antecipar tendências específicas do mercado de trabalho. Não deixa de ser verdade, mas é insuficiente”, diz.

Para Fátima, é necessário repensar o currículo com base em três dimensões: literacia digital e tecnológica, não centrada numa ferramenta específica, mas na compreensão

de como funcionam sistemas digitais, dados, automação e inteligência artificial; capacidades humanas e transversais, desenvolvendo o pensamento crítico, a resolução de problemas, a comunicação, a colaboração, a criatividade, o julgamento ético, a empatia, a negociação, a liderança e, sobretudo, a capacidade de aprender a aprender; interdisciplinaridade, já que muitas profissões emergentes nascem precisamente do cruzamento entre áreas.

Mas talvez o mais importante passe pelo lado cultural. “Em vez de a escola ser vista como uma fase que ‘prepara’ de forma definitiva para uma carreira fixa, deve tornar-se o início de um processo contínuo de aprendizagem e renovação profissional ao longo da vida”, conclui.

O NOVO SIGNIFICADO DE BEM-ESTAR

O futuro do bem-estar poderá passar menos pela procura de uma vida perfeita e mais pela capacidade de construir uma vida com significado. Numa sociedade em que a comparação se tornou permanente, a autoestima deverá assumir um papel cada vez mais importante. “Vamos precisar de aprender a construir uma perceção de valor próprio que não esteja tão dependente da aparência, da produtividade, do sucesso profissional, do número de seguidores, da relação que temos ou da validação que recebemos dos outros”, afirma Joana Gentil Martins, psicóloga e *Under 30* da *Forbes Portugal*. O desafio será, assim, manter uma relação sólida connosco próprios num mundo onde a vida dos outros está constantemente à distância de um ecrã.

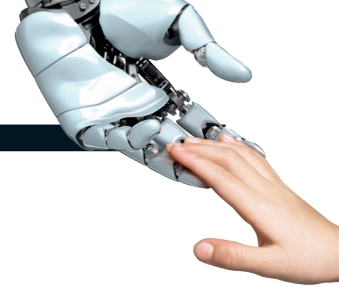
Esta transformação acontece ao mesmo tempo que aumenta a consciência sobre a saúde mental. Nunca se

Gabriel Ferreira, criador de conteúdo sobre literacia financeira e *Under 30* da *Forbes Portugal*, destaca que, no campo dos investimentos, a tecnologia continuará a crescer exponencialmente.



No futuro do bem-estar, Joana Gentil Martins, psicóloga e *Under 30* da *Forbes Portugal*, diz que será preciso aprender a construir uma perceção de valor próprio que não esteja dependente da aparência, da produtividade, do sucesso profissional, do número de seguidores ou da validação dos outros.





falou tanto de temas como a ansiedade, *burnout*, inteligência emocional ou autoestima e existe hoje maior abertura para reconhecer que nem sempre estamos bem. Mas essa consciência convive com condições que podem alimentar o problema que procuramos combater. “Estamos permanentemente contactáveis, recebemos estímulos a toda a hora, somos confrontados diariamente com aquilo que os outros estão a fazer e existe uma sensação constante de que devíamos estar a fazer mais, a chegar mais longe ou a viver melhor”, afirma Joana. Por isso, o futuro exigirá “passar da consciência para a prática”: não basta saber o que protege a nossa saúde mental, será necessário organizar a vida de acordo com esse conhecimento.

A ideia de equilíbrio também terá de ser repensada. Em vez de tentar distribuir o tempo de forma perfeita entre trabalho, família, exercício, amigos e autocuidado, será necessário reconhecer que as necessidades mudam ao longo da vida. “O equilíbrio é dinâmico”, defende Joana. Ao mesmo tempo, existe o risco de transformar o próprio bem-estar numa nova fonte de pressão, através de listas intermináveis de hábitos e objetivos. “Equilíbrio não é conseguir fazer tudo. É perceber o que precisamos e conseguir ajustar a nossa vida sem nos abandonarmos constantemente pelo caminho”, continua.

Entre os maiores desafios do futuro estará a sobre-estimulação. A disponibilidade permanente de conteúdos e distrações pode tornar cada vez mais difícil lidar com o silêncio, o aborrecimento, a frustração ou a incerteza. “Não podemos eliminar todo o desconforto da vida e, quanto menos habituados estivermos a senti-lo, mais difícil pode tornar-se lidar com ele quando inevitavelmente aparece”, afirma. A saúde mental do futuro dependerá também da capacidade de tolerar aquilo que não pode ser imediatamente resolvido ou afastado.

Num futuro cada vez mais tecnológico, o bem-estar poderá acabar por depender precisamente de hábitos muito simples e profundamente humanos: dormir, estar na natureza, fazer exercício, cultivar amizades, ter momentos sem ecrãs e encontrar espaço para o silêncio. “Curiosamente, acho que, num futuro cada vez mais tecnológico, vamos valorizar cada vez mais hábitos muito simples e profundamente humanos.” A verdadeira evolução poderá estar, portanto, em recuperar aquilo que nenhuma tecnologia consegue substituir: presença, intimidade, pertença e relações significativas.

INVESTIMENTOS À DISTÂNCIA DE UM CLIQUE

O futuro dos investimentos deverá ser muito marcado pela tecnologia. Na visão de Gabriel Ferreira, criador de conteúdo sobre literacia financeira e Under 30 da *Forbes Portugal*, “a tecnologia continuará a crescer exponencialmente”, com destaque para empresas que constituem a infraestrutura necessária à IA. Tecnologia e tudo o que está por detrás da IA deverão, assim, estar entre os sectores com maior potencial de crescimento na próxima década. Ao mesmo tempo, áreas como “energias renováveis, cibersegurança, *data centers* e até na área da saúde” poderão gerar oportunidades relevantes.

A inteligência artificial deverá também transformar profundamente a forma como se investe. “A IA tem conhecimento praticamente ‘infinito’ do que já existe e tem acesso a ele em segundos ou minutos”, afirma, podendo analisar uma quantidade de informação muito superior àquela que um investidor humano consegue processar. Ainda assim, Gabriel considera que, pelo menos por enquanto, “ela é um colega de trabalho muito inteligente e não um substituto total da mão humana”, uma vez que a IA precisa de contexto, de uma estratégia definida e de pedidos claros.

Esta transformação trará também novos riscos, como a dependência excessiva das decisões produzidas por sistemas de inteligência artificial. Gabriel considera que os investidores terão de continuar a considerar fatores que a tecnologia ainda não consegue medir plenamente, sobretudo as emoções: “O medo, a euforia, o *stress*, a invencibilidade, são tudo sensações que muitos investidores experienciam e que não conseguem ser medidos por uma IA.”

Ou seja: “Se a IA diz ‘faz isto’, eu faço, e depois não consigo dormir bem à noite, crio um problema, daí ser importante darmos contexto e termos critério nas escolhas”, considera.

Apesar das incertezas, a estratégia de longo prazo continuará a ter um papel central. Naturalmente, Gabriel não consegue ter uma resposta definitiva sobre o futuro, por isso defende que se deve compreender aquilo em que se investe. Para investidores que procuram simplicidade e diversificação, considera que “ETF mundiais diversificados” continuarão a fazer sentido, embora “resultados passados não garantam resultados futuros”. No fundo, mais do que encontrar o investimento perfeito, o essencial será “saber o que se está a fazer” e escolher um plano que permita “dormir bem à noite”. 

FUTURE LIVING

COM A MAIORIA DA POPULAÇÃO A MUDAR-SE PARA AS ÁREAS URBANAS, AS CIDADES TERÃO DE SE PREPARAR PARA ESSA REALIDADE. A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL E OS ROBÔS DEVERÃO FAZER PARTE DELA. ALÉM DE NOVOS MODELOS DE NEGÓCIO E DO MERCADO DE TRABALHO.

68%

da população mundial deverá viver em áreas urbanas até **2050**



62%

dos inquiridos em Portugal consideram que a IA é necessária porque pode realizar trabalhos que são vistos como chatos ou repetitivos

78%

consideram que os robôs e a IA retiram os empregos às pessoas

+60%

dos europeus encaram os robôs e a IA positivamente no trabalho

+70%

acreditam que eles melhoram a produtividade

+84%

acham que a IA requer uma gestão cuidadosa para proteger a privacidade e garantir a transparência no local de trabalho

Fonte: UGT

NOVAS OPORTUNIDADES DE EMPREGO

De acordo com o *Future of Jobs Report 2025*, do World Economic Forum, haverá uma transformação estrutural dos modelos de negócio e do mercado de trabalho.

Fonte: World Economic Forum

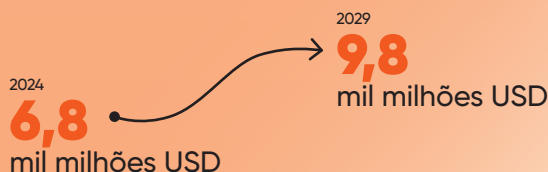


60%

das empresas esperam uma transformação estrutural dos seus modelos de negócio

A economia do bem-estar atingiu um valor recorde

Fonte: Global Wellness Institute



A economia do bem-estar atingiu um valor recorde de 6,8 mil milhões de dólares (5,9 mil milhões de euros) em 2024 e prevê-se que se aproxime dos 9,8 mil milhões de dólares (8,5 mil milhões de euros) até 2029, de acordo com o *Global Wellness Economy Monitor 2025*.

€93

mil milhões

Investimento anunciado no evento Choose France para as áreas das novas tecnologias.

€17,21

mil milhões **+33,7% num ano**

património global investido em ETF no final de 2025, um máximo histórico. Isso representou um crescimento de 33,7% num ano.

€35

mil milhões

A EY estima que, até 2030, os ativos em ETF possam atingir cerca de 35 mil milhões de euros a nível mundial.