



Miguel Quintans



Ramon de Melo

O boxe é o *hobby* escolhido por Miguel Quintans, consultor da CMS Rui Pena & Arnaut (CMS RPA), para descarregar o stress do trabalho. Pratica-o há cerca de cinco meses e, embora seja um *hobby* recente, dedica-se-lhe com todo o afincamento. Duas a três vezes por semana, vai até ao ginásio no Santana Futebol Clube, em Campolide (Lisboa), onde treina e tenta aliviar a tensão acumulada.

A apresentação a este desporto foi feita por um amigo. Miguel sempre se mostrou bastante hesitante relativamente a esta prática desportiva, mas, depois de experimentar, ficou convencido.

Para Miguel, uma das mais-valias do boxe é ser um desporto bastante completo, “tanto do ponto de vista físico como mental”.

Esta é uma atividade que o obriga a “trabalhar nos limites”, um pouco à semelhança do que o faz no dia-a-dia no trabalho. Mas as semelhanças não ficam por aqui: assim como no exercício da advocacia, também no boxe é necessário muito “rigor e concentração, respeitando sempre o adversário”.

Este foi um desporto que o cativou assim que o experimentou, mas não tem o exclusivo entre os seus hobbies: sempre que tem tempo e companhia, o advogado aproveita para ir até à praia e fazer *bodyboard*.



Miguel Quintans

consultor técnico da CMS Rui Pena & Arnaut, é licenciado em Direito pela Universidade Católica Portuguesa e tem uma pós-graduação em Direito da Propriedade Industrial, da Faculdade de Direito da Universidade Clássica de Lisboa e da Associação Portuguesa de Direito Intelectual (APDI)