

João Mesquita



Desde criança que o associado da Rogério Fernandes Ferreira & Associados João Mesquita é praticante de pesca submarina em apneia. Uma modalidade que aproveita para aperfeiçoar em águas do arquipélago açoriano, que visita todos os anos, com preferência pelas ilhas Terceira e São Jorge.

O gosto surgiu por “herança familiar”, mas os verdadeiros ensinamentos chegaram através de um grande amigo de João que é um praticante “extraordinário” da modalidade.

Inicialmente, era a “adrenalina da caça” e o “desafio de controlar a respiração enquanto mergulhava” que estimulavam o advogado da RFF & Associados. Contudo, com o passar dos anos, desenvolveu o interesse pela descoberta do fundo do mar, desfrutando, principalmente, da oportunidade de “saborear o silêncio que apenas aí se faz sentir”.

Deste desporto destaca a “calma”, que considera fundamental. É necessário aprender a “respirar fundo”. Para prolongar a apneia necessita de abrandar o batimento cardíaco, gastando menos oxigénio e atingindo de “forma rápida, segura e eficaz” o objetivo. Isso é algo que aprendeu a transportar para o Direito e para o dia-a-dia. “Se entrarmos em pânico, se estivermos nervosos ou ansiosos, o mais certo é não conseguirmos resolver o problema do cliente”, comenta João Mesquita. A pesca submarina ajudou-o ainda a desenvolver outra característica, fundamental à profissão de advogado – o sentido de responsabilidade.

Além deste desporto, o advogado da RFF & Associados aproveita, sempre que pode, para tocar guitarra, desenvolver a prática da fotografia e, mais recentemente, tem-se aventurado pelo mundo da pintura.



João Mesquita

associado da Rogério Fernandes Ferreira & Associados, é licenciado em Direito na Faculdade de Direito da Universidade Nova de Lisboa